

**Zajęcia grupowe organizowane
w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu
w II kwartale 2014 roku**

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu zaprasza na bezpłatne zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Zajęcia dotyczą zagadnień związanych z umiejętnym i sprawnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnym poszukiwaniem odpowiedniego zatrudnienia.

Terminy zajęć:

2 kwietnia 2014 r. „ABC przedsiębiorczości”

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **1 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

3 kwietnia 2014 r. „Jak napisać cv i list motywacyjny”

Spotkanie informacyjne, podczas którego uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **2 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

9 kwietnia 2014 r. „Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **8 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

10 kwietnia 2014 r. „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **9 kwietnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

23 – 24 kwietnia 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **22 kwietnia 2014 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

6 maja 2014 r. „Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **5 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

7 maja 2014 r. „ABC przedsiębiorczości”

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **6 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

13 maja 2014 r. „Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”.

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **12 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

14 maja 2014 r. „Jak napisać cv i list motywacyjny”

Spotkanie informacyjne, podczas którego uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **13 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

21 maja 2014 r. „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **20 maja 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

3 – 4 czerwca 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **2 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

10 czerwca 2014 r. „Metody i techniki kontroli stresu”

Zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. W programie omówienie znaczenia stresu w codziennym życiu, określenie cech osobowości w kontekście reagowania w sytuacjach trudnych, psychotesty określające typ temperamentu. Ocena objawów nasilenia stresu, poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **9 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

11 czerwca 2014 r. „ABC przedsiębiorczości”

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **10 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

24 czerwca 2014 r. „Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **23 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

25 czerwca 2014 r. „Jak napisać cv i list motywacyjny”

Spotkanie informacyjne, podczas którego uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **24 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl