

**Zajęcia grupowe organizowane
w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie
w III kwartale 2014 roku**

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

Terminy zajęć:

3 lipca 2014 r. „Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy – metody komunikacji międzyludzkiej, pomagające w autoprezentacji oraz w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 2 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

8 lipca 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną”

Porada grupowa dla osób dorosłych, niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim i umiarkowanym. Celem zajęć jest zapoznanie z metodami poszukiwania pracy i pomoc w zdobyciu wiedzy nt. zadań i czynności, które mogą wykonywać w różnych zawodach. Zajęcia będą realizowane metodą warsztatową przy użyciu technik aktywizacyjnych. Zajęcia dla uczestników WTZ w Krośnie.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 7 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

15 lipca 2014 r. „Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Celem zajęć jest m. in. uświadomienie znaczenia wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia, rozwijanie umiejętności poznawania siebie, zrozumienie motywów swoich wyborów edukacyjnych i zawodowych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 14 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

21 lipca 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, ze szczególnym uwzględnieniem osób młodych do 25. roku życia. Celem zajęć jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, skutecznego i efektywnego poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 18 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

24 lipca 2014 r. „Metody i techniki kontroli stresu”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. W programie zajęć 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 23 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

29 lipca 2014 r. „Zanim podejmiesz pracę”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, ze szczególnym uwzględnieniem absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat wad i zalet poszczególnych form zatrudnienia oraz zapoznają się z wybranymi elementami prawa pracy ułatwiającymi kontakt z potencjalnym pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 28 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

4 sierpnia 2014 r. „Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, absolwentów i studentów ze szczególnym uwzględnieniem osób do 24. roku życia oraz powyżej 50. roku życia. Celem zajęć jest poszerzenie wiedzy teoretycznej i praktycznej osób poszukujących pracy w zakresie przeprowadzania rozmów kwalifikacyjnych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 1 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

7 sierpnia 2014 r. „Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”

Grupowe zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby. Zajęcia mają na celu poznanie m.in. podstawowych technik autoprezentacji, zasad skutecznego komunikowania się oraz roli i znaczenia mowy ciała.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 6 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

12 sierpnia 2014 r. „Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu”

Warsztaty autoprezentacji dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy – ze szczególnym uwzględnieniem osób do 24. roku życia oraz powyżej 50. roku życia, mające na celu nabycie umiejętności świadomego kształtowania własnego wizerunku oraz poznanie technik autoprezentacji.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 11 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

21 sierpnia 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, ze szczególnym uwzględnieniem osób młodych do 25. roku życia. Celem zajęć jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, skutecznego i efektywnego poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 20 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

22 sierpnia 2014 r. „Zanim podejmiesz pracę”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, ze szczególnym uwzględnieniem absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat wad i zalet poszczególnych form zatrudnienia oraz zapoznają się z wybranymi elementami prawa pracy ułatwiającymi kontakt z potencjalnym pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 21 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

4 września 2014 r. „Świadome kreowanie siebie”

Warsztaty autoprezentacji dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy – ze szczególnym uwzględnieniem osób do 24. roku życia oraz powyżej 50. roku życia, mające na celu nabycie umiejętności świadomego kształtowania własnego wizerunku oraz poznanie technik autoprezentacji

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 3 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

16 września 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 15 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

18 września 2014r. „Kształcenia – zawód – kariera”

Informacja grupowa dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in. wyboru dalszego kształcenia lub zawodu, zawodów przyszłości, najpopularniejszych kierunków studiów, sytuacji na lokalnym rynku pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 17 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

22 września 2014 r. „Własna firma krok po kroku”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Program obejmuje m.in. nabycie umiejętności w zakresie przygotowania dokumentów rejestracyjnych indywidualnej działalności gospodarczej, informacje o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze oraz środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich oraz pomoc w określeniu predyspozycji uczestników do prowadzenia własnego biznesu.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 19 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

24 września 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, ze szczególnym uwzględnieniem osób młodych do 25. roku życia. Celem zajęć jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, skutecznego i efektywnego poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 23 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

30 września 2014 r. „Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, absolwentów szkół, studentów. Celem zajęć jest m. in. uświadomienie znaczenia wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia, rozwijanie umiejętności poznawania siebie, zrozumienie motywów swoich wyborów edukacyjnych i zawodowych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 29 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

