

**Zajęcia grupowe organizowane
w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie
w III kwartale 2014 r.**

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie 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:

2 – 3 lipca 2014 r. „Jak znaleźć pracę”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest m.in. poznanie metod i technik poszukiwania pracy, nabycie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowania do rozmowy z pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 30 czerwca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

10 lipca 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 8 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

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

Porada grupowa kierowana do osób zainteresowanych problematyką stresu. W programie zajęć m.in. zapoznanie z pojęciem stresu, omówienie przyczyn jego powstawania i sposobów rozpoznawania objawów oraz przybliżenie strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 14 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

24 lipca 2014 r. „Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku”

Zajęcia grupowe, których celem jest nabycie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych: życiorysu i listu motywacyjnego.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 22 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

7 sierpnia 2014 r. „EURES - bezpieczne wyjazdy za granicę”

Zajęcia informacyjne dotyczące zasad poszukiwania legalnej i bezpiecznej pracy za granicą oraz ofert w sieci EURES. W czasie spotkania zainteresowani będą mogli zasięgnąć informacji na temat świadczeń przysługujących osobom zatrudnionym za granicą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 5 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

19 sierpnia 2014 r. „Sprawne zarządzanie czasem”

Zajęcia grupowe przygotowujące do skutecznego i efektywnego zarządzania czasem. W programie m.in. organizowanie pracy w oparciu o priorytety oraz metody walki z „rabusiami czasu”.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 18 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

26 sierpnia 2014 r. „Niepełnosprawny na rynku pracy”

Zajęcia informacyjne, których celem jest przedstawienie m.in. sytuacji osób niepełnosprawnych na rynku pracy, a także pomoc w zdobyciu wiedzy nt. możliwości i szans na podjęcie zatrudnienia. Uczestnicy zajęć otrzymają informacje nt. instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnością.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 25 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

4-5 września 2014 r. „ABC przedsiębiorczości”

Porada grupowa dla osób zainteresowanych uruchomieniem własnej działalności gospodarczej. Program obejmuje m.in. nabycie umiejętności w zakresie przygotowania dokumentów rejestracyjnych indywidualnej działalności gospodarczej, informacje o zasadach ubiegania się o wsparcie finansowe oraz pomoc w określeniu predyspozycji uczestników do prowadzenia własnego biznesu.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 2 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

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

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18. roku życia, 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 15 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

24 września 2014 r. „Sprawne zarządzanie czasem”

Zajęcia grupowe przygotowujące do skutecznego i efektywnego zarządzania czasem. W programie m.in. organizowanie pracy w oparciu o priorytety oraz metody walki z „rabusiami czasu”.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 22 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

30 września – 1 października 2014 r. „Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy”

Zajęcia grupowe dla osób rozpoczynających aktywność zawodową, przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest m.in. nabycie umiejętności sporządzania dokumentacji osobowej (CV i listu motywacyjnego) oraz poznanie skutecznych metod i technik poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 29 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.

Kształcenie – 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.

Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy. Zapisy na zajęcia przyjmujemy osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17 773 70 88.