

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

8 lipca 2014 r. „Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

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

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **7 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

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

16 lipca 2014 r. „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

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

17 lipca 2014 r. „Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy”

Grupowe zajęcia warsztatowe dla absolwentów poszukujących pracy. W programie ćwiczenia ukierunkowane na efektywne poruszanie się po rynku pracy, ocena osobistego potencjału zawodowego w kontekście wymagań pracodawców, zasady profesjonalnej prezentacji własnej osoby w dokumentach aplikacyjnych i rozmowie kwalifikacyjnej.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **16 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

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

29 – 30 lipca 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **28 lipca 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

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

13 sierpnia 2014 r. „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

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

19 sierpnia 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 **18 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

27 sierpnia 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 **26 sierpnia 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

4 września 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 **3 września 2014 r.** – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: 15 822 15 94, wew. 318, 346 lub na adres poczty elektronicznej: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl

10 września 2014 r. „Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy”

Grupowe zajęcia warsztatowe dla absolwentów poszukujących pracy. W programie ćwiczenia ukierunkowane na efektywne poruszanie się po rynku pracy, ocena osobistego potencjału zawodowego w kontekście wymagań pracodawców, zasady profesjonalnej prezentacji własnej osoby w dokumentach aplikacyjnych i rozmowie kwalifikacyjnej.

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

16 – 17 września 2014 r. „Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

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

25 września 2014 r. „Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

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

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