

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie

### Zajęcia w siedzibie Oddziału Zamiejscowego WUP w Krośnie

ul. Lewakowskiego 27b, 38-400 Krosno

tel. 13 43 649 17, 13 43 634 26

### Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2019 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, w siedzibie Oddziału Zamiejscowego w Krośnie realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby bezrobotne, poszukujące pracy, uczniowie szkół średnich i studenci. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

Zapraszamy do korzystania z naszych usług i uczestnictwa w zajęciach! ☺

### PAŹDZIERNIK

#### 8 października **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych (KZZ)**

Zajęcia grupowe - diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 7 października** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

#### 22 października **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.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 21 października** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

#### 29 października **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, czynniki blokujące komunikację, elementy sprzyjające efektywnej komunikacji oraz pomagające w prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 28 października** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### 31 października **Komunikowanie się interpersonalne**

Porada grupowa dla osób dorosłych, powyżej 18 roku życia. Zarówno zarejestrowanych jako bezrobotne czy poszukujące pracy, jak i niezarejestrowanych, w tym uczniów szkół średnich, studentów, absolwentów. Celem zajęć jest podniesienie poziomu jednej z najistotniejszych kompetencji społecznych, to jest skutecznej komunikacji interpersonalnej uczestników..

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 30 października** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## LISTOPAD

### 5 listopada **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.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 4 listopada** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

### 13 listopada **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji oraz znaczenia mowy ciała w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 12 listopada** pod nr tel. 13 4364917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

19 listopada **Praca szyta na miarę**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów i absolwentów.

Warsztaty wyposażają w wiedzę o metodach oceny własnego potencjału, pomagają określić ten potencjał, dają podstawy wiedzy o skutecznej autoprezentacji a także pomagają lepiej rozumieć przekaz werbalny i mowę ciała osób, z którymi uczestnicy warsztatów wchodzić będą w relacje na drodze swojej kariery zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 18 listopada** pod nr tel. 13 4364917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

26 listopada **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.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 25 listopada** pod nr tel.13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

## **GRUDZIEŃ**

3 grudnia **Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do właściwego redagowania życiorysu i listy motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 2 grudnia** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

6 grudnia **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.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 5 grudnia** pod nr tel.13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

10 grudnia **Komunikowanie się interpersonalne**

Porada grupowa dla osób dorosłych, powyżej 18 roku życia. Zarówno zarejestrowanych jako bezrobotne czy poszukujące pracy, jak i niezarejestrowanych, w tym uczniów szkół średnich, studentów, absolwentów. Celem zajęć jest podniesienie poziomu jednej z najistotniejszych kompetencji społecznych, to jest skutecznej komunikacji interpersonalnej uczestników.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 9 grudnia** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

17 grudnia **Narzędzie do badania kompetencji (NBK)**

Zajęcia grupowe - diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy szukaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

*Zainteresowanych prosimy o **kontakt do dnia 16 grudnia** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

- październik **Wykonywanie testów** (w miarę potrzeb zainteresowanych klientów)  
listopad przydatnych w podejmowaniu wszelkich decyzji edukacyjnych i zawodowych  
grudzień
- badanie zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych (KZZ)
  - badanie kompetencji zawodowych z wykorzystaniem Narzędzia do badania kompetencji (NBK) (<http://wuprzeszow.praca.gov.pl/-/6644170-nbk-poznaj-swoje-kompetencje-i-dowiedz-sie-jak-je-doskonalic>)

**Kształcenie – Zawód – Kariera**

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół średnich. Tematyka spotkania dotyczy zawodów przyszłości, aktywnego i świadomego planowania rozwoju zawodowego, sytuacji i trendów na rynku prac.

Grupowe porady oraz informacje zawodowe dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy młodzieży ze szkół średnich i studentów organizujemy w miarę potrzeb.

Zajęcia odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem, wychowawcą klasy, opiekunem grupy.

**Ustalenie terminu zajęć** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie lub pod nr tel. 13 43 649 17