

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów
tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76

Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2020 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby bezrobotne/poszukujące pracy, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i studenci. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

Istnieje możliwość przeprowadzenia zajęć dedykowanych – w siedzibie szkoły, pracodawcy, placówki, instytucji. W tej kwestii uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.

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

<u>STYCZEŃ</u>	
8 stycznia	Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej. <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 7 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i>
15 stycznia	Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych. <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 14 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i>

22 stycznia	<p>Mobilność na europejskim rynku pracy – Zatrudnienie w Unii Europejskiej</p> <p>Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 21 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>
29 stycznia	<p>Narzędzie do badania kompetencji (NBK)</p> <p>Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 28 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>

LUTY

5 lutego	<p>Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ</p> <p>Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 4 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>
12 lutego	<p>Zarządzanie sobą w czasie</p> <p>Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 11 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>

19 lutego	<p>Dokumenty aplikacyjne krok po kroku</p> <p>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 poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 18 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>
26 lutego	<p>Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej</p> <p>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.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 25 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>

MARZEC

4 marca	<p>Aktywnie z niepełnosprawnością</p> <p>Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 3 marca pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>
11 marca	<p>Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie</p> <p>W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 10 marca pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>



18 marca	<p>Zarządzanie sobą w czasie</p> <p>Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 17 marca pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>
25 marca	<p>Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej</p> <p>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.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 24 marca pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>

SPOTKANIA INFORMACYJNE	
<i>termin ustalany na bieżąco</i>	<p>„Kształcenie – Zawód – Kariera”</p> <p>Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: zawodów przyszłości, determinantów wyboru zawodu oraz etapów planowania drogi zawodowej. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 21 czerwca pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>
<i>termin ustalany na bieżąco</i>	<p>„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”</p> <p>Poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.</p> <p><i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 21 czerwca pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i></p>