

## 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 III kwartale 2020 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 ponadgimnazjalnych i studenci. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

**W trosce o bezpieczeństwo uczestników i prowadzących zajęcia zaplanowane w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie, zajęcia i warsztaty zostają zawieszane do chwili ustabilizowania się sytuacji związanej z pandemią koronawirusa COVID-19. O ich przywróceniu poinformujemy na stronie internetowej urzędu. Decyzja ta wynika z rozporządzenia Ministra Zdrowia z 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2 oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 19 kwietnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.**

### Lipiec

14 lipca **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 prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

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

21 lipca **Wchodzę na rynek pracy**

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

Zajęcia przygotowujące uczestników do świadomego i skutecznego poruszania się po rynku pracy, do aktywności i kreatywności w poszukiwaniu pracy oraz sporządzania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **20 lipca** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*



## 28 lipca **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 **27 lipca** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

## **SIERPIEŃ**

### 4 sierpnia **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 **3 sierpnia** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

### 11 sierpnia **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

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

Program dotyczy właściwego przygotowania się do procesu rekrutacyjnego, roli autoprezentacji i umiejętności właściwego przedstawienia własnego wykształcenia, kompetencji oraz doświadczeń.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **10 sierpnia** pod nr tel. 13 4364917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

### 18 sierpnia **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 prowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **17 sierpnia** pod nr tel. 13 4364917 osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

25 sierpnia **Wchodzę na rynek pracy**

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

Zajęcia przygotowujące uczestników do świadomego i skutecznego poruszania się po rynku pracy, do aktywności i kreatywności w poszukiwaniu pracy oraz sporządzania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **24 sierpnia** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego w Krośnie*

## Wrzesień

8 września **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

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

Program dotyczy właściwego przygotowania się do procesu rekrutacyjnego, roli autoprezentacji i umiejętności właściwego przedstawienia własnego potencjału - wykształcenia, kompetencji oraz doświadczeń.

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

15 września **Zarządzanie sobą w czasie**

Zajęcia dotyczą zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **14 września** pod nr tel. 13 4364917 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

22 września **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 września** pod nr tel. 13 4364917, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

29 września **Komunikowanie się interpersonalne**

Celem zajęć jest podniesienie poziomu kompetencji z zakresu oceny własnego poziomu wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej, sposobów obserwacji przebiegu procesu komunikacji, czynników sprzyjających efektywnej komunikacji oraz czynników skutecznie ją blokujących, indywidualnych różnic w odbiorze, interpretacji i sposobie przetwarzania bodźców płynących z otoczenia, metod doskonalenia umiejętności komunikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **28 września** pod nr tel. 13 43 649 17, osobiście w siedzibie Centrum przy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

**lipiec  
sierpień**  
  
*konsultacje  
indywidualne  
termin ustalany  
na bieżąco*

**Wakacje z zawodami**

- Udostępnianie i wspólna – z doradcą – analiza informacji i charakterystyk zawodowych w kontekście posiadanego potencjału oraz zainteresowań zawodowych

**Wykonywanie testów** przydatnych w podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych

- **badanie zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem (KZZ) Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych**
- **badanie kompetencji zawodowych z wykorzystaniem (NBK) Narzędzia do badania kompetencji (<http://wuprzeszow.praca.gov.pl/-/6644170-nbk-poznaj-swoje-kompetencje-i-dowiedz-sie-jak-je-doskonalic>)**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 13 43 649 17, osobiście w siedzibie Centrum przy Lewakowskiego 27b w Krośnie*

*Grupowe porady oraz informacje zawodowe dla osób, które ukończyły 18 lat organizujemy w miarę zgłaszanych potrzeb.*