

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Kościuszki 2, 37-700 Przemyśl

tel. 16 678 22 70, 16 678 60 87

Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2017 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! 😊

PAŹDZIERNIK

- 11 października **Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu**
Porada grupowa przygotowująca do podejmowania świadomych decyzji zawodowych z określeniem predyspozycji i zainteresowań za pomocą testów.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 6 października 2017**
pod nr tel. **16 678 22 70***

lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu

- 18 października **Kreatywność jako metoda rozwiązywania problemów**
Program pokazuje jak pobudzić zdolności i możliwości twórcze oraz jak je wykorzystać w pokonywaniu trudności.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 13 października 2017**
pod nr tel. **16 678 22 70***

lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu

- 25 października **Metody i techniki kontroli stresu**
Program obejmuje zapoznanie z objawami stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, a przede wszystkim sposobów efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 20 października 2017**
pod nr tel. **16 678 22 70***

lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu

LISTOPAD

8 listopada **Jak znaleźć pracę**

Program przygotowuje do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest zapoznanie z metodami i technikami poszukiwania zatrudnienia, nabywanie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowanie się do właściwej rozmowy z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 listopada 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

15 listopada **Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Program przygotowuje do efektywnego słuchania, komunikowania się. W programie ćwiczenia mające na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 listopada 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

22 listopada **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ**

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 17 listopada 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

29 listopada **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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 24 listopada 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

GRUDZIEŃ

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

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 1 grudnia 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

13 grudnia **Metody i techniki kontroli stresu**

Program obejmuje zapoznanie z objawami stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, a przede wszystkim sposobów efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 8 grudnia 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

20 grudnia **Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu**

Porada grupowa przygotowująca do podejmowania świadomych decyzji zawodowych z określeniem predyspozycji i zainteresowań za pomocą testów.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 15 grudnia 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

SPOTKANIA INFORMACYJNE

*termin ustalany
na bieżąco* **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**

W programie: szczeble aktywnego i świadomego planowania kariery w odniesieniu do aktualnej sytuacji i trendów na rynku pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

BEZPŁATNA POMOC I WSPARCIE PSYCHOLOGA – DORADCY ZAWODOWEGO

*konsultacje
indywidualne
termin ustalany
na bieżąco* Chcesz rozwinąć swoje umiejętności z zakresu komunikacji międzyludzkiej, asertywności, organizacji własnego czasu, pokonać stres? Określ swoje cechy osobowości, poziom samooceny, dowiedz się jak radzić sobie w sytuacjach trudnych, jak właściwie ustalać cele itp.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*