

## 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 I 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! 😊

### STYCZEŃ

#### 12 stycznia **Jak zarządzać sobą w czasie?**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 4 stycznia 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

#### 13 stycznia **Wchodzę na rynek pracy**

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 5 stycznia 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

## **16 – 27 stycznia 2017**

### **FERIE Z FILMAMI:**

*poznaj zawody, naucz się efektywnych technik komunikacji z innymi,  
bądź asertywny, „zniszcz stres”*

### **FERIE Z TESTAMI:**

*sprawdź w jakim zawodzie mógłbyś pracować, poznaj swoje predyspozycje  
i zainteresowania*

### **FERIE Z DORADCĄ ZAWODOWYM:**

*zastanów się co chciałbyś robić w przyszłości, określ swoje cele zawodowe*

proponujemy:

- porady indywidualne z doradcą zawodowym lub psychologiem (możliwość wykonania testów)
- samodzielną pracę ze zbiorami informacyjnymi np. przewodnikami po zawodach, rankingiem zawodów deficytowych i nadwyżkowych, poradnikami dot. planowania kariery zawodowej oraz własnego rozwoju itp.
- filмотekę „Wybieram szkołę, wybieram zawód”, „Planowania kariery”, „Zawody przyszłości”, „Kalejdoskop zawodów”

## **LUTY**

6 luty **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 dnia 1 lutego 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*



15 luty **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 9 lutego 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyśle*

21 luty **Świadome kreowanie siebie – warsztaty autoprezentacji**

Program przygotowuje do efektywnej prezentacji własnej osoby. W programie ćwiczenia symulacyjne doskonalące świadome kreowanie własnego wizerunku.

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

## MARZEC

6 marzec **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 1 marca 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyśle*

14 marca **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 9 marca 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyśle*

21 marca **Poszukiwanie pracy przez Internet**

Zajęcia grupowe praktycznie przygotowujące do skutecznego poszukiwania zatrudnienia przy wykorzystaniu Internetu. Wskazanie bazy źródeł ofert pracy, możliwości i sposobów zamieszczania dokumentów aplikacyjnych.



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

28 marca **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 23 marca 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu

### SPOTKANIA INFORMACYJNE

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

W programie: szczerze 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 Przemysłu

termin ustalany  
na bieżąco **„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”**

W programie: poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych

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