

**Zajęcia grupowe organizowane
w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie
w II kwartale 2016 roku**

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie zaprasza na bezpłatne zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz studentów. Zajęcia dotyczą zagadnień związanych z umiejętnym i sprawnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnym poszukiwaniem odpowiedniego zatrudnienia.

Terminy zajęć

6 kwietnia 2016r. - „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.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 5 kwietnia 2016 r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

14 kwietnia 2016r. - „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.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 13 kwietnia 2016 r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

19 kwietnia 2016r. - „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.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 18 kwietnia 2016 r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

12 maja 2016r. – „Metody i techniki kontroli stresu”

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

W programie zostanie omówione znaczenie pojęcia stresu w codziennym życiu, zostaną określone cechy osobowości w kontekście reagowania w sytuacjach trudnych, psychotesty określające typ temperamentu. Ocena objawów nasilenia się stresu, poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 11 maja 2016r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

17 maja 2016r. - „Zanim podejmiesz pracę”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, ze szczególnym uwzględnieniem absolwentów szkół oraz osób młodych poszukujących pracy po raz pierwszy. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat wad i zalet poszczególnych form zatrudnienia oraz zapoznają się z wybranymi elementami prawa pracy ułatwiającymi kontakt z potencjalnym pracodawcą.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 16 maja 2016r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego lub telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

31 maja 2016 r. - Zajęcia z zakresu przedsiębiorczości.

Warsztaty dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej.

W programie m.in. informacje o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze oraz środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich, nabycie umiejętności w zakresie przygotowania dokumentów rejestracyjnych indywidualnej działalności gospodarczej oraz w opracowaniu własnego biznesplanu.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 27 maja 2016r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego lub telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

15 czerwca 2016 r. - „Rozumieć i być rozumianym.”

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.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 14 czerwca 2016 r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

21 czerwca 2016r. - „Wchodzę na rynek pracy”

Warsztaty poszukiwania pracy dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Porada grupowa dla osób zainteresowanych poznaniem metod poszukiwania pracy oraz zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych. Celem zajęć jest również przybliżenie praw i obowiązków osoby bezrobotnej oraz form wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające na rynku pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 20 czerwca 2016r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl

24 czerwca 2016r. - „Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Grupowe zajęcia przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej. W programie m.in. zapoznanie z technikami autoprezentacji, zasadami skutecznego komunikowania się oraz rolą i znaczeniem mowy ciała.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 23 czerwca 2016 r. – osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Krośnie przy ul. Lewakowskiego 27B, telefonicznie: 13 43 649 17 lub mailowo: ciz-krosno@wup-rzeszow.pl lub w Biurze Karier PWSZ w Krośnie, ul. Rynek 1, pok. nr 1 telefonicznie: 13 43 755 lub mailowo: biurokarier@pwsz.krosno.pl

Zapraszamy również do korzystania z pomocy doradców zawodowych w trakcie

- **III Targów Zatrudnienia i Edukacji PWSZ w Krośnie - 11 marca 2016 r.,**
- **Krośnieńskich Targów Edukacyjnych - 4 kwietnia 2016 r.**

W miarę potrzeb i w indywidualnie uzgodnionych terminach prowadzimy także:

- **Grupowe informacje zawodowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy,**
- **Grupowe spotkania informacyjne dla pełnoletniej młodzieży ze szkół ponadgimnazjalnych.**
- **Badania dotyczące zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych (KZZ), przydatne w podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych.**