

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 III 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 średnich 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.

WAKACJE W CENTRUM

W okresie wakacyjnym (lipiec – sierpień) oferujemy:

- spotkania indywidualne z doradcą zawodowym,
- pomoc w opracowywaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej itp.;
- dostęp do sali informacji zawodowej wyposażonej w stanowiska komputerowe, zbiory informacyjne (przewodniki po zawodach, poradniki instruktażowe ułatwiające poruszanie się po współczesnym rynku pracy).

BEZPŁATNA POMOC I WSPRACIE DORADCY ZAWODOWEGO

*Zainteresowanych prosimy o pod nr tel. 16 67 82 270,
16 67 86 087 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2
w Przemyślu.*

LIPIEC

2 lipca

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 **1 lipca**
pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

9 lipca

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 **8 lipca**
pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

16 lipca

Metody i techniki kontroli stresu

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z pojęciem stresu, jego przyczynami oraz poznanie jego skutków i metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

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

23 lipca

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

SIERPIEŃ

13 sierpnia **Peryskop znajdź rynek pracy dla siebie**

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia **12 sierpnia** pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

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

25 sierpnia **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 **24 sierpnia** pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

31 sierpnia **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 **28 sierpnia** pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

WRZESIEŃ

3 września

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 **2 września**
pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu*

10 września

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 września**
pod nr tel. 16 678 22 70 lub osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu*

17 września

Metody i techniki kontroli stresu

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z pojęciem stresu, jego przyczynami oraz poznanie jego skutków i metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

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

24 września

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

SPOTKANIA INFORMACYJNE

Termin ustalany
na bieżąco

„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”

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 Przemyślu*

Termin ustalany
na bieżąco

„Aktywnie z niepełnosprawnością”

Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych.

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