

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu

ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg

tel. 15 822 15 94 wew. 318; [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl)

Skype: ciipkz-tarnobrzeg@wuprzeszow.onmicrosoft.com

## Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2016 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu 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

04-05 **Warsztaty poszukiwania pracy**  
października

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 3 października** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 318, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu lub pod adresem [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl).*

19 października **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 18 października** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 318, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu lub pod adresem [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl).*

## LISTOPAD

### 09 listopada **Metody i techniki kontroli stresu**

Zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. W programie omówienie znaczenia stresu w codziennym życiu, określenie cech osobowości w kontekście reagowania w sytuacjach trudnych, psychotesty określające typ temperamentu. Ocena objawów nasilenia stresu, poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 08 listopada** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 318, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu lub pod adresem [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl).

### 23 listopada **ABC Przedsiębiorczości**

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 22 listopada** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 318, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu lub pod adresem [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl).

## GRUDZIEŃ

### 07 grudnia **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 06 grudnia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 318, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu lub pod adresem [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl).

### 14 grudnia **Jak napisać cv i list motywacyjny?**

Zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 13 grudnia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 318, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu lub pod adresem [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl).

## **Kształcenie – Zawód – Kariera**

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy: zawodów przyszłości, najpopularniejszych kierunków studiów, determinantów wyboru zawodu, sytuacji na lokalnym rynku pracy. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

*Ustalenie terminu zajęć - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 318 lub mailowo: [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl)*