

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Kościuszki 2, 37-700 Przemyśl

tel. 16 678 22 70, 16 678 60 87, centrum@wup-rzeszow.pl

Zajęcia grupowe organizowane w II 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! 😊

KWIECIEŃ

4 kwietnia **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 29 marca 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

25 kwietnia **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 20 kwietnia 2017** pod nr tel. **16 678 22 70**
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

MAJ

9 maja

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

23 maja

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

CZERWIEC

6 czerwca

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

20 czerwca

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 14 czerwca 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”**

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: zawodów przyszłości, determinantów wyboru zawodu oraz etapów planowania drogi zawodowej. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

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