

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów
tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76

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 ponadgimnazjalnych 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.

LIPIEC

1 lipca

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 30 czerwca**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

8 lipca

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 7 lipca**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

15 lipca

Dokumenty aplikacyjne krok po kroku

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

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 14 lipca**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

22 lipca

Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 21 lipca**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

29 lipca

Narzędzie do badania kompetencji (NBK)

Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 28 lipca**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

SIERPIEŃ

5 sierpnia

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 4 sierpnia.**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

12 sierpnia

Zarządzanie 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 11 sierpnia**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

19 sierpnia

Dokumenty aplikacyjne krok po kroku

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.
Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 sierpnia**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

26 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 25 sierpnia**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

WRZESIEŃ

2 września

Aktywnie z niepełnosprawnością

Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 1 września**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

9 września

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 8 września**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

16 września

Zarządzanie 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 15 września**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

23 września

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 września**
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

30 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 29 września**.
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*



SPOTKANIA INFORMACYJNE

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

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. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

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

Poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*