

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie

ul. Langiewicza 15, 35-021 Rzeszów

tel. 17 773 70 88, 17 773 70 72; centrum@wup-rzeszow.pl

Skype: ciipkz-rzeszow@wuprzeszow.onmicrosoft.com

Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2016 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie 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

Tydzień absolwenta szkoły ponadgimnazjalnej

Zajęcia skierowane do uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych województwa podkarpackiego. Tematyka zajęć dotyczy zawodów przyszłości, popularnych kierunków studiów, sytuacji na lokalnym rynku pracy, instytucjonalnych form wsparcia kariery zawodowej i rozwoju osobowego. Do zapisów uczniów/grup/klas zapraszamy wychowawców, szkolnych doradców zawodowych, pedagogów i innych przedstawicieli szkół.

- 3 października **Kształcenie – Zawód – Kariera**
- 4 października **Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy**
- 5 października **Kształcenie – Zawód – Kariera**
- 6 października **Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy**
- 7 października **Kształcenie – Zawód – Kariera**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 28 września** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

12 października **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 6 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

14 października **Wchodzę na rynek pracy**

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 7 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

19 października **Metody i techniki kontroli stresu**

Zajęcia prowadzone przez doradcę zawodowego – psychologa, dedykowane studentom Uniwersytetu Rzeszowskiego. Program obejmuje zapoznanie z pojęciem stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, sposobów rozpoznawania objawów, a przede wszystkim – przybliżeniem strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 12 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

20 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 14 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

24-26 października **ABC Przedsiębiorczości**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Zajęcia są współprowadzone przez doradcę zawodowego Centrum, ekonomistę-praktyka i przedstawiciela ZUS. Program obejmuje nabycie umiejętności przygotowania dokumentów rejestracyjnych działalności gospodarczej, wiedzy z zakresu podstaw księgowych i ubezpieczeń społecznych przy prowadzeniu firmy oraz informacji o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze i środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich. W ramach zajęć uczestnicy otrzymają również pomoc w określeniu predyspozycji do prowadzenia biznesu.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

27 października **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

Zajęcia dedykowane studentom Uniwersytetu Rzeszowskiego. Program dotyczy właściwego przygotowania się do procesu rekrutacyjnego, roli autoprezentacji i umiejętności właściwego przedstawienia własnego wykształcenia, kompetencji oraz doświadczeń.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 21 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

LISTOPAD

3-4 listopada **Kształcenie – Zawód – Kariera/Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 28 października** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

9 listopada **Jak zarządzać sobą w czasie?**

Zajęcia dedykowane studentom Uniwersytetu Rzeszowskiego. 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 3 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

16 listopada **Niepełnosprawny na rynku pracy**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

18 listopada **Wchodzę na rynek pracy**

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

21-23 listopada **ABC Przedsiębiorczości**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Zajęcia są współprowadzone przez doradcę zawodowego Centrum, ekonomistę-praktyka i przedstawiciela ZUS. Program obejmuje nabycie umiejętności przygotowania dokumentów rejestracyjnych działalności gospodarczej, wiedzy z zakresu podstaw księgowych i ubezpieczeń społecznych przy prowadzeniu firmy oraz informacji o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze i środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich. W ramach zajęć uczestnicy otrzymają również pomoc w określeniu predyspozycji do prowadzenia biznesu.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 15 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

29 listopada **Wchodzę na rynek pracy**

Zajęcia dedykowane studentom Uniwersytetu Rzeszowskiego, przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 25 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

GRUDZIĘN

5-6 grudnia **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 30 listopada** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

7 grudnia **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 grudnia** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*

9 grudnia **Jak zarządzać sobą w czasie?**

Zajęcia dotyczą zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. *pożeraczami czasu*.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 grudnia** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*



12 grudnia **Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 7 grudnia** pod nr tel. 17 773 70 88,
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie
lub pod adresem centrum@wup-rzeszow.pl.*