

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg
tel. 15 822 15 94 wew. 342

Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2021 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, zaplanowane w Centrum zajęcia i warsztaty realizowane są w formule on-line. O przywróceniu zajęć stacjonarnych poinformujemy na stronie internetowej urzędu.

Poradnictwo zawodowe na odległość:

Jednocześnie informujemy, że osoby zainteresowane spotkaniem z doradcą zawodowym mogą skorzystać z poradnictwa zawodowego na odległość, które odbywa się telefonicznie lub za pośrednictwem Internetu. Poradnictwo na odległość umożliwia udzielenie porady lub informacji zawodowej również osobom, które z różnych przyczyn nie mogą osobiście przybyć do Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej.

Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

9 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 8 marca** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

| | |
|---------------|--|
| 16 marca 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 15 marca pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i> |
|---------------|--|

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.

| | |
|------------------|--|
| 13 stycznia 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do 12 stycznia pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i> |
| 25 marca 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 24 marca pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i> |

Zarządzanie sobą w czasie

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

| | |
|----------------|---|
| 18 lutego 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 17 lutego pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu</i> |
|----------------|---|

Jak napisać CV i list motywacyjny?

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

5 stycznia 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 6 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu.

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Celem zajęć jest m. in. uświadomienie znaczenia wiedzy, zainteresowań i cech charakteru w wyborze kierunku kształcenia, rozwijanie umiejętności poznawania siebie, zrozumienie motywów swoich wyborów edukacyjnych i zawodowych.

21 stycznia 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Praca na Podkarpaciu

Zajęcia skierowane są do osób chcących podjąć pracę na terenie Województwa Podkarpackiego. Opisują one specyfikę Województwa Podkarpackiego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji na rynku pracy. Ich celem jest charakterystyka aktualnych i potencjalnych tendencji rozwoju gospodarki i związanych z tym zmian na podkarpackim rynku pracy. Zajęcia mają być też pomocne osobom zainteresowanym podjęciem działalności gospodarczej z uwzględnieniem pozyskania środków na ten cel.

28 stycznia 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 27 stycznia** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

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.

4 lutego 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 3 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Jak znaleźć pracę?

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.

12 lutego 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 11 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Kompetencje miękkie – co pracodawcy cenią najbardziej

Zajęcia warsztatowe, podczas których uczestnicy pogłębią swoją wiedzę dotyczącą kompetencji miękkich niezbędnych na rynku pracy. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy zidentyfikują posiadane umiejętności miękkie oraz zwiększą swoje poczucie kompetencji i pewność siebie.

25 lutego 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 24 lutego** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

Motywuj innych, zmotywuj siebie – warsztaty śmiałego poszukiwania pracy

Zajęcia dotyczące zagadnienia motywacji, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać, co ich inspiruje i motywuje do działania. Poprawią również swoje nastawienie do wykonywania zadań, głównie zawodowych. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy poznają swój poziom oraz kierunek motywacji, a także zdobędą umiejętność wzmocnienia swojej motywacji.

2 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 1 marca** pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

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. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu