

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Kościuszki 2, 37-700 Przemyśl

tel. 16 678 22 70, 16 678 60 87

## Zajęcia grupowe organizowane w II kwartale 2018 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

#### 11 kwiecień **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 6 kwietnia 2018***

*pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum*

*przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

#### 18 kwiecień **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 13 kwietnia 2018***

*pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum*

*przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

25 kwiecień **Kreatywność jako metoda rozwiązywania problemów**

Program pokazuje jak pobudzić zdolności i możliwości twórcze oraz jak je wykorzystać w pokonywaniu trudności.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 kwietnia 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

**MAJ**

9 maj **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 maja 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

16 maj **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 11 maja 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

23 maj **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 18 maja 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

## CZERWIEC

6 czerwiec

### **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 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

13 czerwiec

### **Motywuj innych, zmotywuj siebie – warsztaty śmiałego poszukiwania pracy**

W programie: zagadnienia motywacji, czynniki motywujące do działania. Określenie poziomu i kierunku motywacji, sposoby wzmacniania motywacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 8 czerwca 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

20 czerwiec

### **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 15 czerwca 2018**  
pod nr tel. **16 678 22 70** lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy  
Kościuszki 2 w Przemyślu*

27 czerwiec

### **Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 22 czerwca 2018**  
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 Przemyślu*