



## **Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu**

**zaprasza na bezpłatne zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Zajęcia dotyczą zagadnień związanych z umiejętnym i sprawnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnym poszukiwaniem odpowiedniego zatrudnienia.**

### **Tematyka oraz terminy zajęć**

#### **„Warsztaty poszukiwania pracy”**

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest poznanie metod i technik poszukiwania pracy, nabycie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych (CV, list motywacyjny) oraz przygotowania do rozmowy z pracodawcą.

- **13 – 14 stycznia 2015r.**
- **03 – 04 lutego 2015r.**
- **10 – 11 marca 2015r.**

#### **„Poszukiwanie pracy przez Internet”**

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu. Podczas zajęć uczestnicy nabędą umiejętności związane z samodzielnym wyszukiwaniem ofert pracy i wysyłaniem dokumentów aplikacyjnych za pomocą poczty elektronicznej.

- **15 stycznia 2015r.**
- **12 marca 2015r.**

#### **„ABC przedsiębiorczości”**

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. W programie: omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych, rejestracja własnej działalności gospodarczej krok po kroku, źródła finansowania.

- **20 stycznia 2015r.**
- **12 lutego 2015r.**

### **„Jak napisać cv i list motywacyjny”**

Spotkanie informacyjne, podczas którego uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę, zwrócenie uwagi na najczęściej popełniane błędy przy redagowaniu dokumentów aplikacyjnych.

- **26 lutego 2015r.**
- **17 marca 2015r.**

### **„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.

- **22 stycznia 2015r.**

### **„Samodzielność w poszukiwaniu pierwszej pracy”**

Grupowe zajęcia warsztatowe dla absolwentów poszukujących pracy. W programie ćwiczenia ukierunkowane na efektywne poruszanie się po rynku pracy, ocena osobistego potencjału zawodowego w kontekście wymagań pracodawców, zasady profesjonalnej prezentacji własnej osoby w dokumentach aplikacyjnych i rozmowie kwalifikacyjnej.

- **28 stycznia 2015r.**

### **„Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”**

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji i skutecznego wykorzystania podczas rozmowy z pracodawcą

- **10 lutego 2015r.**
- **26 marca 2015r.**

### **„Zatrudnienie w Unii Europejskiej”**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy za granicą. Informacje dotyczące funkcjonowania sieci EURES (oferty pracy w ramach Eures), bezpiecznych wyjazdów za granicę, działalności prywatnych agencji pośrednictwa pracy.

- **16 lutego 2015r.**

**Zapisy na zajęcia przyjmujemy osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4a, telefonicznie: (15) 822 15 94 wew. 318, 320 lub na adres mailowy: [ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl)**