

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Langiewicza 15, 35-021 Rzeszów

tel. 17 773 70 89, 17 773 70 72; [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

## Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2017 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnym 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! ☺

### **16-27 STYCZNIA 2017**

#### ➤ **FERIE Z TESTAMI**

Chcesz poznać swoje predyspozycje zawodowe oraz określić zainteresowania, by świadomie zaplanować swoją dalszą ścieżkę edukacyjno-zawodową?

Bądź aktywny w ferie – to ci się opłaci. Wykonaj test zainteresowań zawodowych KZZ, by odkryć swój wewnętrzny potencjał.

Po wykonaniu testu doradcy zawodowi z Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej doradzą jak pokierować swoją karierą zawodową.

ZAPRASZAMY!!!

#### 18-19 stycznia **Jak znaleźć pracę**

Program obejmuje przygotowanie 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 **13 stycznia** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

24 stycznia **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 **19 stycznia** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

## LUTY

2 lutego **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 30 stycznia** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

21 lutego **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 16 lutego** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

## MARZEC

8 marca **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 3 marca** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*



16 marca **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 13 marca** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

23 marca **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 20 marca** pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

## SPOTKANIA INFORMACYJNE

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

Szczeble aktywnego i świadomego planowania kariery w odniesieniu do aktualnej sytuacji i trendów na rynku pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*

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

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Langiewicza 15 w Rzeszowie, lub pod adresem [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl).*