

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów
tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76

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.

| | |
|-----------------|---|
| 6 stycznia 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 5 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |
| 3 lutego 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 2 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |

Dokumenty aplikacyjne krok po kroku

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

| | |
|-------------|--|
| 13 stycznia | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 12 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |
| 17 lutego | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 16 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |

Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

| | |
|------------------|--|
| 20 stycznia 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 19 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |
| 10 lutego 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 9 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</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.

| | |
|------------------|--|
| 27 stycznia 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 26 stycznia pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |
| 24 lutego 2021 | <i>Zainteresowanych prosimy o kontakt do dnia 24 lutego pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.</i> |

Narzędzie do badania kompetencji (NBK)

Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

3 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 marca** pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

Aktywnie z niepełnosprawnością

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

10 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 9 marca** pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

17 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 stycznia** pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

Zarządzanie sobą w czasie

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

24 marca 2021

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 23 marca** pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

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. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

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. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

termin ustalany na bieżąco **„Matura – kilka słów o motywacji do nauki”**
Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: czynników wzmacniających i osłabiających motywację do nauki oraz skąd brać motywację do nauki. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*