

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.

Terminy zajęć

13 kwietnia 2016 r.

„Jak napisać cv i list motywacyjny”

Spotkanie informacyjne, podczas którego uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **12 kwietnia 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

14 kwietnia 2016 r.

„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.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **13 kwietnia 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

21 kwietnia 2016 r.

„ ABC przedsiębiorczości”

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **20 kwietnia 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

27 kwietnia 2016 r.

„Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **26 kwietnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

10 – 11 maja 2016 r.

„Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **9 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

17 maja 2016 r.

„Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach unii europejskiej.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **16 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

31 maja 2016 r.

„Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **30 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

08 czerwca 2016 r.

„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.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **07 czerwca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

14 – 15 czerwca 2016 r.

„Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **13 czerwca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

22 czerwca 2016 r.

„ ABC przedsiębiorczości”

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **21 czerwca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

28 czerwca 2016 r.

„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.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **27 czerwca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

„Kształcenie – Zawód – Kariera”

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy: zawodów przyszłości, najpopularniejszych kierunków studiów, determinantów wyboru zawodu, sytuacji na lokalnym rynku pracy. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

Ustalenie terminu zajęć - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl