

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**  
**ul. 1 Maja 4a, 39-400 Tarnobrzeg**  
**tel. 15 822 15 94 wew. 342**

**Zajęcia grupowe organizowane w miesiącu sierpniu i wrześniu 2019 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! ☺

**SIERPIEŃ**

7 sierpnia

**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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 6 sierpnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

14 sierpnia

**Jak napisać CV i list motywacyjny?**

Zajęcia grupowe, podczas których uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 13 sierpnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

21 sierpnia

**Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych ( KZZ)**

Chcesz poznać swoje predyspozycje zawodowe oraz określić zainteresowania, by świadomie zaplanować swoją dalszą ścieżkę edukacyjno-zawodową? Wykonaj test zainteresowań zawodowych KZZ, by odkryć swój wewnętrzny potencjał, wybrać odpowiedni kierunek studiów, pokierować swoją karierą zawodową.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 sierpnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

28 sierpnia

**Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 27 sierpnia**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

**WRZESIEŃ**

4 września

**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 3 września**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

11 września

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

Zajęcia dotyczące zagadnienia motywacji, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać, co ich inspiruje i motywuje do działania. Poprawią również swoje nastawienie do wykonywania zadań, głównie zawodowych. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy poznają swój poziom oraz kierunek motywacji, a także zdobędą umiejętność wzmacniania swojej motywacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 września**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

18 września

### **Praca na Podkarpaciu**

Zajęcia skierowane są do osób chcących podjąć pracę na terenie Województwa Podkarpackiego. Opisują one specyfikę Województwa Podkarpackiego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji na rynku pracy. Ich celem jest charakterystyka aktualnych i potencjalnych tendencji rozwoju gospodarki i związanych z tym zmian na podkarpackim rynku pracy. Zajęcia mają być też pomocne osobom zainteresowanym podjęciem działalności gospodarczej z uwzględnieniem pozyskania środków na ten cel.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 17 września**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

25 września

### **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 24 września**  
pod nr tel. 15 822 15 94 wew. 342 lub osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*

## **SPOTKANIA INFORMACYJNE**

*termin ustalany na  
bieżąco*

### **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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 15 822 15 94  
wew. 342 lub osobiście w siedzibie  
Centrum przy ulicy 1 Maja 4a w Tarnobrzegu*