

# Oferta zajęć grupowych organizowanych przez CliPKZ Łódź w II kwartale 2016 roku

## OFERTA ZAJĘĆ GRUPOWYCH ORGANIZOWANYCH PRZEZ CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ W ŁODZI W II KWARTALE 2016 ROKU

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                                                           | <b>„Stres rekrutacyjny”</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Forma zajęć:</b>                                                           | Zajęcia warsztatowe                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                                         | Osoby bezrobotne, poszukujące pracy, absolwenci                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Cel:</b>                                                                   | Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem związanym z poszukiwaniem pracy.                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• stres rekrutacyjny. Czym jest stres i jaka jest jego rola?</li> <li>• techniki radzenia sobie ze stresem</li> <li>• przygotowanie do rozmowy o pracę.</li> </ul>                                                                              |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | 6 kwietnia 2016r.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | od 10.00 do 13.30                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                       |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Budynek A, pok. 0.16 - do 4. 04.2016r.</li> <li>• telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:m.sinior@wup.lodz.pl">m.sinior@wup.lodz.pl</a></li> </ul> |

|                       |                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>   | <b>„Własna firma krok po kroku”</b>                                                                                        |
| <b>Forma zajęć:</b>   | Zajęcia informacyjne                                                                                                       |
| <b>Adresat zajęć:</b> | Osoby zamierzające rozpocząć własną działalność gospodarczą                                                                |
| <b>Cel:</b>           | Zapoznanie uczestników z praktycznymi informacjami związanymi z formalno-prawnymi aspektami zakładania i prowadzenia firmy |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• etapy rejestracji działalności gospodarczej,</li> <li>• wybór formy opodatkowania,</li> <li>• formy prowadzenia działalności gospodarczej</li> <li>• instrumenty finansowego i merytorycznego wsparcia dla małej przedsiębiorczości (pozyskiwanie funduszy na rozpoczęcie i prowadzenie działalności gospodarczej)</li> <li>• rozliczenia z zakładem ubezpieczeń społecznych,</li> <li>• marketing i reklama nowej firmy</li> <li>• rozliczenia z urzędem skarbowym</li> <li>• rachunkowość i dokumentacja w firmie</li> <li>• pozyskiwanie lokalu na działalność gospodarczą</li> <li>• prawne aspekty prowadzenia działalności gospodarczej</li> <li>• biznesplan.</li> </ul> |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>25 – 29 kwietnia 2016r.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>5 dni</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Budynek A pokój 0.15, od 1.04.2016 do 22.04.2016r., (lub do wyczerpania miejsc)</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:m.kubat@wup.lodz.pl">m.kubat@wup.lodz.pl</a> - od 1.04.2016 do 22.04.2016 r., (lub do wyczerpania miejsc)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                                            | <b>„Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Forma zajęć:</b>                                            | Zajęcia warsztatowe                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                          | Osoby bezrobotne, poszukujące pracy, absolwenci                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Cel:</b>                                                    | Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą i kształtowanie umiejętności pozytywnej autoprezentacji podczas rozmowy kwalifikacyjnej                                                                                                                                                           |
| <b>Program zajęć:</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rola rozmowy kwalifikacyjnej w procesie poszukiwania zatrudnienia</li> <li>• rodzaje rozmów kwalifikacyjnych</li> <li>• przygotowanie do rozmowy o pracę, na co zwrócić uwagę</li> <li>• rozmowa z pracodawcą, praktyczne ćwiczenia</li> </ul> |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                             | <b>11 maja 2016r.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Czas trwania:</b>                                           | <b>od 10.00 do 13.00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                               | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                        |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Budynek A, pok. 0.15, 0.16 - do 6. 05.2016r.</li> <li>• telefonicznie: 42/ 66 30 273, 42/ 66 30 255</li> </ul>                                                                               |

zainteresowane:

- mailowo: [e.kolenda@wup.lodz.pl](mailto:e.kolenda@wup.lodz.pl)

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                                                           | <b>„Własna firma – czy jestem przedsiębiorczy?”</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Forma zajęć:</b>                                                           | Zajęcia warsztatowe                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                                         | Wszystkie osoby zainteresowane proponowanym tematem, a w szczególności te, które rozważają możliwość rozpoczęcia własnej działalności gospodarczej                                                                                                                                 |
| <b>Cel:</b>                                                                   | Zdiagnozowanie predyspozycji przedsiębiorczych                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zalety i wady prowadzenia działalności gospodarczej</li> <li>• osobowość przedsiębiorcy - autodiagnoza pod kątem przedsiębiorczości</li> <li>• podstawowe informacje dotyczące procesu rozpoczynania działalności gospodarczej</li> </ul> |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>19 maja 2016r.</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>od 10.00 do 13.00</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                   |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Bud. A, pok. 0.15 – do 16.05.2016r.</li> <li>• telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:m.kubat@wup.lodz.pl">m.kubat@wup.lodz.pl</a></li> </ul>  |

|                       |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>   | <b>„Testy psychologiczne w rekrutacji”</b>                                                                                                                             |
| <b>Forma zajęć:</b>   | Zajęcia informacyjne                                                                                                                                                   |
| <b>Adresat zajęć:</b> | Wszystkie osoby zainteresowane proponowanym tematem                                                                                                                    |
| <b>Cel:</b>           | Poznanie siebie – jako punkt wyjścia do rozpoczęcia poszukiwania pracy, zapoznanie uczestników z przykładowymi testami psychologicznymi używanymi w trakcie rekrutacji |
|                       |                                                                                                                                                                        |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• elementy rekrutacji</li> <li>• wykonanie przykładowych testów</li> <li>• indywidualne spotkanie w celu omówienia wyników testów</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>24 maja 2016r.</b> + indywidualne spotkanie<br>(termin do uzgodnienia)                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>od 10.00 do 13.00</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                       |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Budynek A, pok. 0.15 - do 20.05. 2016r.</li> <li>• telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:m.kubat@wup.lodz.pl">m.kubat@wup.lodz.pl</a>,</li> </ul> |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                                                           | <b>„Finansowanie działalności gospodarczej”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Forma zajęć:</b>                                                           | Zajęcia informacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                                         | Wszystkie osoby zainteresowane proponowanym tematem                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Cel:</b>                                                                   | Upowszechnienie informacji o instytucjach realizujących wsparcie finansowe dla osób rozpoczynających działalność gospodarczą                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• oferta instytucji realizujących wsparcie finansowe dla osób rozpoczynających działalność gospodarczą</li> <li>• biznesplan</li> </ul>                                                                                                                                                                       |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>30 - 31 maja 2016r.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>2 dni</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Budynek A, pok. 0.15, 0.16 - do 20. 05.2016 r. lub do wyczerpania miejsc</li> <li>• telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:b.babczynski@wup.lodz.pl">b.babczynski@wup.lodz.pl</a> - do 25. 05.2016 r.</li> </ul> |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                                                           | <b>„Kariera po pięćdziesiątce”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Forma zajęć:</b>                                                           | Zajęcia warsztatowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                                         | Wszystkie osoby zainteresowane proponowanym tematem                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Cel:</b>                                                                   | Przygotowanie uczestników do aktywnego poszukiwania zatrudnienia, zapoznanie z przykładowymi działaniami ułatwiającymi aktywizację zawodową i społeczną.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• atuty osób 50+ na rynku pracy</li> <li>• sposoby motywowania osób 50+</li> <li>• aktywizacja zawodowa i społeczna osób powyżej 50 roku życia (działania pomocowe)</li> </ul>                                                                                                                                     |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>1 czerwca 2016r.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>od 10.00 do 13.00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Bud. A, pok. 0.16 - do 27. 05.2016r.</li> <li>• telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:m.sinior@wup.lodz.pl">m.sinior@wup.lodz.pl</a> lub <a href="mailto:e.kolenda@wup.lodz.pl">e.kolenda@wup.lodz.pl</a></li> </ul> |

|                       |                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>   | <b>„Korzystaj z sieci - komputer w poszukiwaniu pracy”</b>                                         |
| <b>Forma zajęć:</b>   | Zajęcia warsztatowe                                                                                |
| <b>Adresat zajęć:</b> | Osoby bezrobotne, poszukujące pracy oraz pozostałe zainteresowane proponowanym tematem.            |
| <b>Cel:</b>           | Przyswojenie praktycznych umiejętności wykorzystania sieci internetowej do poszukiwania pracy.     |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sposoby aplikowania za pośrednictwem internetu</li> </ul> |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymagania dotyczące sposobu przesyłania dokumentów aplikacyjnych</li> <li>zasady związane z poszukiwaniem pracy poprzez internet - zagrożenia wynikające z korzystania z tego medium</li> <li>strony związane z szeroko pojętym tematem poszukiwania pracy</li> </ul> |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>22 czerwca 2016 roku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>od 10.00 do 14.00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                                                                                             |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Budynek A, pok. 0.15, 0.16 – do 17. 06.2016 r.</li> <li>telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273</li> <li>mailowo: b.babczynski@wup.lodz.pl</li> </ul>                                                           |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                | <b>„Kompetencje miękkie w cenie”</b>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Forma zajęć:</b>                | Zajęcia informacyjne                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Adresat zajęć:</b>              | Wszystkie osoby zainteresowane proponowanym tematem.                                                                                                                                                                                       |
| <b>Cel:</b>                        | Zapoznanie uczestników z wymaganiami pracodawców na współczesnym rynku pracy. Aktywizacja zawodowa uczestników w kierunku zwiększenia szans na znalezienie zatrudnienia.                                                                   |
| <b>Program zajęć:</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>kompetencje pożądane na rynku pracy</li> <li>kompetencje – ujęcie definicyjne i podział</li> <li>oczekiwania pracodawców w ogłoszeniach o pracę</li> <li>rozwijanie kompetencji miękkich</li> </ul> |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b> | <b>23 czerwca 2016r.</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Czas trwania:</b>               | <b>od 10.00 do 13.00</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>   | Wojewódzki Urząd Pracy - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Łodzi, ul. Wólczańska 49, sala 0.06                                                                                                                           |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |

***Sposób i termin zapisywania  
się na zajęcia przez osoby  
zainteresowane:***

- osobiście w siedzibie Centrum, ul. Wólczańska 49, Bud. A, pok. 0.16 - do 20. 06.2016r. r.
- telefonicznie: 42/ 66 30 255, 42/ 66 30 273
- mailowo: [e.kolenda@wup.lodz.pl](mailto:e.kolenda@wup.lodz.pl)