

Oferta zajęć grupowych organizowanych przez CliPKZ Oddział w Sieradzu w II kwartale 2023 roku

<i>Tytuł zajęć</i>	„Jak skutecznie wejść na rynek pracy"
<i>Forma zajęć</i>	Zajęcia warsztatowe
<i>Adresat zajęć</i>	Osoby długotrwale bezrobotne które chcą powrócić na rynek pracy.
<i>Cel :</i>	Nabycie przez uczestników, ogólnej wiedzy o własnych mocnych stronach, oczekiwaniach pracodawców. Zdobędą wiedzę z zakresu dbania o własną sprawność intelektualną i fizyczną.
<i>Program zajęć</i>	• Bilans mocnych i słabych stron • Oczekiwania pracodawców • Szkolenia zawodowe i kształcenie ogólne • Sprawność umysłowa i fizyczna • Plan zawodowy – powrót na rynek pracy.
<i>Data przeprowadzenia zajęć</i>	12 kwietnia 2023 r.
<i>Czas trwania</i>	09.00 do 13.00
<i>Miejsce realizacji zajęć</i>	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
<i>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane</i>	• osobiście w siedzibie Centrum, ul. 3 Maja 7, • telefonicznie : 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 11 kwietnia 2023r.

<i>Tytuł zajęć</i>	„Samooocena w poszukiwaniu pracy i rozmowie kwalifikacyjnej"
<i>Forma zajęć</i>	Zajęcia warsztatowe
	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym

Adresat zajęć	poszukiwaniu pracy
Cel :	- kształtowanie aktywności i samodzielności w szukaniu pracy - zdobywanie informacji niezbędnych w procesie poszukiwania pracy, - poznanie własnych atutów na rynku pracy, - poprawa funkcjonowania w kontaktach z pracodawcami
Program zajęć	- Poznanie własnych zasobów - umiejętności, kwalifikacje, cechy - Wypełnianie komputerowych testów samooceny, - Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej - Skuteczna autoprezentacja
Data przeprowadzeni zajęć	20 kwietnia 2023 r.
Czas trwania	09.00 do 12.00
Miejsce realizacji zajęć	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane	- osobiście w siedzibie Centrum, ul. 3 Maja 7, - telefonicznie : 43 822 81 84, 822 81 86 - mailowo: sieradz@wup.lodz.pl – do 19 kwietnia 2023 r.

Tytuł zajęć	„Budowanie planu zawodowego”
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby długotrwale bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane budowaniem konkretnego planu własnej przyszłości zawodowej

Cel :	Nabywanie umiejętności planowania działań na rynku pracy
Program zajęć	• Model SMART w wyznaczaniu celów • Analiza własnych umiejętności • Przygotowanie planu własnej kariery zawodowej • Wewnętrzna i zewnętrzna motywacja w wyznaczaniu i osiąganiu celów • Bariery utrudniające dojście do celu • Jak formułować cele, aby ich realizacja była skuteczna • Czynniki efektywności osobistej • Metody i techniki tworzenia własnego wizerunku, budowania relacji z innymi i komunikowania się
Data przeprowadzenia zajęć	26 kwietnia 2023 r.
Czas trwania	9.00 do 13.00
Miejsce realizacji zajęć	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane	• osobiście w siedzibie Centrum, ul. 3-go Maja 7 • telefonicznie : 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo : sieradz@wup.lodz.pl – do 25 kwietnia 2023 r.

Tytuł zajęć	„Samoocena w poszukiwaniu pracy i rozmowie Kwalifikacyjnej”
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym poszukiwaniu pracy
	• kształtowanie aktywności i samodzielności w szukaniu pracy

<i>Cel :</i>	• zdobywanie informacji niezbędnych w procesie poszukiwania pracy, • poznanie własnych atutów na rynku pracy, • poprawa funkcjonowania w kontaktach z pracodawcami
<i>Program zajęć</i>	• Skuteczna autoprezentacja • Poznawanie własnych zasobów - umiejętności, kwalifikacje, cechy • Wypełnianie komputerowych testów samooceny, • Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
<i>Data przeprowadzenia zajęć</i>	10 maja 2023 r.
<i>Czas trwania</i>	9.00 do 14.00
<i>Miejsce realizacji zajęć</i>	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
<i>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane</i>	• osobiście w siedzibie Centrum, ul.3 maja 7, • telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 9 maja 2023 r.

<i>Tytuł zajęć</i>	„Sposoby poszukiwania pracy – sieć znajomych networking"
<i>Forma zajęć</i>	Zajęcia warsztatowe
<i>Adresat zajęć</i>	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym poszukiwaniu pracy
<i>Cel :</i>	• zwiększenie motywacji do poszukiwania pracy, • poznanie barier stojących na drodze do znalezienia pracy, • poznanie źródeł informacji o możliwościach zdobycia pracy, • stworzenie własnej sieci kontaktów w celu znalezienia pracy
	• Wzmocnienie pozytywnego nastawienia i wiary w możliwość zdobycia pracy.

<i>Program zajęć</i>	- Poznanie sposobów pozyskiwania informacji o możliwości zdobycia pracy z różnych źródeł. - Nabycie umiejętności budowania sieci znajomych jako efektywnego sposobu szukania pracy.
<i>Data przeprowadzenia zajęć</i>	18 maja 2023 r.
<i>Czas trwania</i>	9.00 do 13.00
<i>Miejsce realizacji zajęć</i>	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
<i>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane</i>	- osobiście w siedzibie Centrum, ul.3 maja 7, - telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 - mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 17 maja 2023 r.

<i>Tytuł zajęć</i>	„Zacznijmy od predyspozycji zawodowych”
<i>Forma zajęć</i>	Zajęcia warsztatowe
<i>Adresat zajęć</i>	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym poszukiwaniu pracy
<i>Cel :</i>	Ukształtowanie u uczestników trafnej samooceny poprzez rozpoznanie własnych umiejętności, predyspozycji zawodowych, uzdolnień przedsiębiorczych, systemu motywacji oraz stylów działania; uświadomienie potrzeby systematycznego planowania kariery zawodowej - poznanie struktury planera kariery zawodowej.
<i>Program zajęć</i>	- Samopoznanie, dokonanie samooceny predyspozycji zawodowych, stylów działania, motywacji, przedsiębiorczości, - Wykorzystanie czterech kwestionariuszy do badania w/w zagadnień w celu poznania indywidualnych profili każdego uczestnika zajęć, - Porównanie indywidualnych profili uczestników grupy warsztatowej -wymiana spostrzeżeń, dyskusja,

	• Poznanie struktury oraz opracowanie zarysu osobistego portfolio [planera kariery], • Wspomaganie procesu planowania kariery zawodowej.
Data przeprowadzenia zajęć	25 maja 2023 r.
Czas trwania	9.00 do 14.00
Miejsce realizacji zajęć	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane	• osobiście w siedzibie Centrum, ul.3 maja 7, • telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 24 maja 2023 r.

Tytuł zajęć	„Autoprezentacja – czyli jak kreować swój wizerunek zawodowy w oczach innych”
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy, które chcą rozwijać własny styl autoprezentacji i zwiększyć swoje szanse na rynku pracy
Cel :	Analiza i rozwijanie przez uczestników umiejętności w zakresie prezentowania własnych zasobów i atutów podczas rozmów w sprawie pracy
Program zajęć	• Wizerunek zawodowy • Ogólne aspekty komunikacji interpersonalnej • Autoprezentacja w kontaktach osobistych i zawodowych • Zachowania asertywne w komunikacji podczas rozmów w sprawie pracy
Data przeprowadzenia zajęć	14 czerwca 2023 r.
Czas trwania	9.00 do 14.00

<i>Miejsce realizacji zajęć</i>	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7
<i>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane</i>	- osobiście w siedzibie Centrum, ul.3 maja 7, - telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 - mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 13 czerwca 2023 r.

<i>Tytuł zajęć</i>	„Pierwsze kroki w biznesie"
<i>Forma zajęć</i>	Seminarium Grupowa informacja zawodowa
<i>Adresat zajęć</i>	Osoby bezrobotne, poszukujące pracy i inne, które rozważają rozpoczęcie działalności gospodarczej
<i>Cel :</i>	Uczestnicy zdobędą wiedzę przydatną w podejmowaniu samozatrudnienia, dotyczącą rejestrowania firmy, wyboru formy prowadzenia działalności gospodarczej, wyboru korzystnej formy opodatkowania prowadzonej działalności. Uczestnicy poznają zasady prowadzenia działalności w zakresie obowiązującego systemu zabezpieczenia społecznego (ZUS).
<i>Program zajęć</i>	- Konstytucja biznesu, korzyści dla przedsiębiorców - wprowadzenie - Etapy rejestracji działalności gospodarczej - Formy prowadzenia działalności gospodarczej. - Wybór formy opodatkowania - Ubezpieczenie społeczne - Obowiązki wynikające z przepisów sanitarno-epidemiologicznych - Bezpieczeństwo i higiena pracy
<i>Data przeprowadzenia zajęć</i>	20 czerwca 2023 r.
<i>Czas trwania</i>	9.00 do 13.00
<i>Miejsce realizacji zajęć</i>	Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Oddział w

	Sieradzu, ul. 3 Maja 7
<i>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane</i>	• osobiście w siedzibie Centrum, ul.3 maja 7, • telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo: sieradz@wup.lodz.pl do 20 czerwca 2023 r.