

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

Tytuł zajęć	„Jak skutecznie wejść na rynek pracy”
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy
Cel :	Nabycie przez uczestników, ogólnej wiedzy o własnych mocnych stronach, oczekiwaniach pracodawców. Zdobędą wiedzę z zakresu dbania o własną sprawność intelektualną i fizyczną.
Program zajęć	• bilans mocnych i słabych stron • oczekiwania pracodawców • szkolenia zawodowe i kształcenie ogólne • sprawność umysłowa i fizyczna • plan zawodowy – powrót na rynek pracy.
Data przeprowadzenia zajęć	18 stycznia 2023 r.
Czas trwania	10.30 do 12.30
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 17 stycznia 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 :	Nabycie umiejętności planowania działań na rynku pracy
	• model SMART w wyznaczaniu celów

Program zajęć	• 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	8 lutego 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 7 lutego 2023 r.

Tytuł zajęć	„Zacznijmy od predyspozycji zawodowych”
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Uczniowie i absolwenci szkół ponadpodstawowych, uczniowie ostatnich klas liceów ogólnokształcących, techników, szkół policealnych oraz szkół branżowych
Cel :	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.
	• 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,

<i>Program zajęć</i>	• porównanie indywidualnych profili uczestników grupy warsztatowej -wymiana spostrzeżeń, dyskusja, • poznanie struktury oraz opracowanie zarysu osobistego portfolio [planera kariery], • wspomaganie procesu planowania kariery zawodowej.
<i>Data przeprowadzenia zajęć</i>	22 lutego 2023 r.
<i>Czas trwania</i>	od 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 21 lutego 2023 r.

<i>Tytuł zajęć</i>	„Sposoby poszukiwania pracy – sieć znajomych networking”
<i>Forma zajęć</i>	Zajęcia warsztatowe
<i>Adresat zajęć</i>	Uczniowie i absolwenci szkół ponadpodstawowych, uczniowie ostatnich klas liceów ogólnokształcących, techników, szkół policealnych oraz szkół branżowych
<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
<i>Program zajęć</i>	• wzmocnienie pozytywnego nastawienia i wiary w możliwość zdobycia pracy. • 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>	9 marca 2023 r.
<i>Czas trwania</i>	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 maja 7, - telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 - mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 8 marca 2023 r.

Tytuł zajęć	„W poszukiwaniu własnej wartości"
Forma zajęć:	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć:	osoby nieaktywne zawodowo, absolwenci i młodzież szkolna
Cel:	Zapoznanie młodzieży z wymaganiami pracodawców na współczesnym rynku pracy pod kątem kompetencji kandydatów do pracy.
Program zajęć:	- dlaczego kompetencje są ważne, - wymagania współczesnego rynku pracy. - pojęcie i rodzaje kompetencji. - Jak zdobywać i doskonalić kompetencje
Data przeprowadzenia zajęć:	23 marca 2023r.
Czas trwania:	9.00 – 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 – do 22 marca 2023 r. - telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 - mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 22 marca 2023 r.