

## Oferta zajęć grupowych organizowanych przez CliPKZ Oddział w Piotrkowie Trybunalskim w IV kwartale 2018 roku

---

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>                                                           | Moje motywacje napędem do zmian – trening motywacji.                                                                                                                                                                            |
| <b>Forma zajęć:</b>                                                           | zajęcia warsztatowe                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                                         | osoby bezrobotne oddalone od rynku pracy, które chcą odbudować motywację do powrotu na rynek pracy i intensywnego poszukiwania pracy                                                                                            |
| <b>Cel:</b>                                                                   | zdobycie przez uczestników umiejętności świadomego motywowania się do działania, pozytywnego myślenia i wytrwałego dążenia do znalezienia pracy                                                                                 |
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Motywacja jako inspiracja do działania.</li><li>• Samopoznanie.</li><li>• System wartości.</li></ul>                                                                                    |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | 10-11 października 2018 roku                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | od 10.00 do 13.00                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Piotrkowie Trybunalskim<br>ul. Starowarszawska 4                                                                                                                    |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobiście: w siedzibie Centrum - do 9 października 2018r.</li><li>• telefonicznie: 44 649 60 87, 44 647 74 01</li><li>• mailowo: cizpt@wup.lodz.pl - do 9 października 2018r.</li></ul> |

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b> | Bilans kompetencji – badanie predyspozycji zawodowych i osobowościowych. |
|                     |                                                                          |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forma zajęć:</b>                                                           | zajęcia warsztatowe                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Adresat zajęć:</b>                                                         | osoby zainteresowane poznaniem oraz usystematyzowaniem informacji na temat swoich mocnych stron                                                                                                                                                                      |
| <b>Cel:</b>                                                                   | odkrycie własnych atutów zawodowych, wykształcenie umiejętności dokonywania samooceny, poznanie obszarów wymagających rozwoju                                                                                                                                        |
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rola kompetencji zawodowych na rynku pracy.</li> <li>• Kompetencje kluczowe, zawodowe, miękkie.</li> <li>• Badania kwestionariuszowe.</li> <li>• Ćwiczenia indywidualne i zespołowe.</li> </ul>                             |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | 6-8 listopada 2018 roku                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | od 10.00 do 13.00                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Piotrkowie Trybunalskim<br>ul. Starowarszawska 4                                                                                                                                                         |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobiście: w siedzibie Centrum - do 5 listopada 2018r.</li> <li>• telefonicznie: 44 649 60 87, 44 647 74 01</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:cizpt@wup.lodz.pl">cizpt@wup.lodz.pl</a> - do 5 listopada 2018r.</li> </ul> |

|                       |                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł zajęć:</b>   | Stres rekrutacyjny.                                                                                                                                           |
| <b>Forma zajęć:</b>   | zajęcia warsztatowe                                                                                                                                           |
| <b>Adresat zajęć:</b> | osoby bezrobotne, poszukujące pracy posiadające deficyt w zakresie znajomości skutecznych metod radzenia sobie ze stresem podczas rozmowy kwalifikacyjnej     |
| <b>Cel:</b>           | nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem związanym z poszukiwaniem pracy                                                                                |
|                       | <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> </ul> |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Program zajęć:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Przygotowanie do rozmowy o pracę.</li></ul>                                                                                                                                                                                |
| <b>Data przeprowadzenia zajęć:</b>                                            | <b>22-23 listopada 2018 roku</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Czas trwania:</b>                                                          | <b>od 9.00 do 12.00</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Miejsce realizacji zajęć:</b>                                              | Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Piotrkowie Trybunalskim<br>ul. Starowarszawska 4                                                                                                                                                       |
| <b>Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobiście: w siedzibie Centrum - do 21 listopada 2018r.</li><li>• telefonicznie: 44 649 60 87, 44 647 74 01</li><li>• mailowo: <a href="mailto:cizpt@wup.lodz.pl">cizpt@wup.lodz.pl</a> - do 21 listopada 2018r.</li></ul> |