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

Tytuł zajęć	,,Jak skutecznie wejść na rynek pracy''
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby długotrwale bezrobotne które chcą powrócić na rynek 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	12 kwietnia 2023 r.
Czas trwania	09.00 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 11 kwietnia 2023r.

Tytuł zajęć	,,Samoocena w poszukiwaniu pracy i rozmowie kwalifikacyjnej''
Forma zajęć	*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	• Poznawanie 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 :	*Nabycie 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

Cel :	• zdobywanie informacji niezbędnych w procesie poszukiwania pracy, • poznanie własnych atutów na rynku pracy, • poprawa funkcjonowania w kontaktach z pracodawcami
Program zajęć	• Skuteczna autoprezentacja • Poznawanie własnych zasobów - umiejętności, kwalifikacje, cechy • Wypełnianie komputerowych testów samooceny, • Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
Data przeprowadzenia zajęć	10 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 9 maja 2023 r.

Tytuł zajęć	„Sposoby poszukiwania pracy – sieć znajomych networking"
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym poszukiwaniu pracy
Cel :	• 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.

Program zajęć	• Poznanie sposobów pozyskiwania informacji o możliwości zdobycia pracy z różnych źródeł. • Nabycie umiejętności budowania sieci znajomych jako efektywnego sposobu szukania pracy.
Data przeprowadzenia zajęć	18 maja 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 maja 7, • telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo: sieradz@wup.lodz.pl - do 17 maja 2023 r.

Tytuł zajęć	„Zacznijmy od predyspozycji zawodowych"
Forma zajęć	Zajęcia warsztatowe
Adresat zajęć	Osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym poszukiwaniu pracy
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.
Program zajęć	• 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

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 13 czerwca 2023 r.

Tytuł zajęć	„Pierwsze kroki w biznesie"
Forma zajęć	Seminarium Grupowa informacja zawodowa
Adresat zajęć	Osoby bezrobotne, poszukujące pracy i inne, które rozważają rozpoczęcie działalności gospodarczej
Cel :	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).
Program zajęć	• 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
Data przeprowadzenia zajęć	20 czerwca 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 maja 7, • telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86 • mailowo: sieradz@wup.lodz.pl do 20 czerwca 2023 r.