

# Oferta zajęć grupowych organizowanych przez CliPKZ Oddział w Sieradzu w I kwartale 2020 roku

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tytuł zajęć                                                           | „Moja idealna wizytówka. Jak napisać życiorys i list motywacyjny"                                                                                                                                                                                                             |
| Forma zajęć                                                           | Zajęcia z zakresu poradnictwa grupowego                                                                                                                                                                                                                                       |
| Adresat zajęć                                                         | Osoby zainteresowane wejściem lub powrotem na rynek pracy                                                                                                                                                                                                                     |
| Cel :                                                                 | Cel ogólny: wykształcenie umiejętności przygotowania profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych                                                                                                                                                                                 |
| Program zajęć                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rola CV i listu motywacyjnego w rekrutacji.</li> <li>• Życiorys zawodowy – cechy i odmiany.</li> <li>• List motywacyjny jako forma autoreklamy.</li> <li>• E-aplikacja – coraz popularniejsza forma kontaktu z pracodawcą</li> </ul> |
| Data przeprowadzenia zajęć                                            | 30.01.2020                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Czas trwania                                                          | 9.00 – 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,<br>- telefonicznie : 43 822 81 84, 822 81 86<br>- mailowo: <a href="mailto:lowusi@wup.lodz.pl">lowusi@wup.lodz.pl</a><br>do 29 stycznia 2020 r.                                                                             |

|               |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tytuł zajęć   | „Samoocena w poszukiwaniu pracy i rozmowie kwalifikacyjnej"                                                                                                                                                                              |
| Forma zajęć   | Zajęcia z zakresu poradnictwa grupowego                                                                                                                                                                                                  |
| Adresat zajęć | osoby bezrobotne i poszukujące pracy zainteresowane rozwijaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych w skutecznym poszukiwaniu pracy                                                                                                        |
| Cel :         | - kształtowanie aktywności i samodzielności w szukaniu pracy<br>- zdobywanie informacji niezbędnych w procesie poszukiwania pracy,<br>- poznanie własnych atutów na rynku pracy,<br>- poprawa funkcjonowania w kontaktach z pracodawcami |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Program zajęć                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skuteczna autoprezentacja</li> <li>• Poznawanie własnych zasobów - umiejętności, kwalifikacje, cechy</li> <li>• Wypełnianie komputerowych testów samooceny,</li> <li>• Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej</li> </ul> |
| Data przeprowadzenia zajęć                                            | 20. 02. 2020                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Czas trwania                                                          | 9.00 - 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,<br>- telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86<br>- mailowo: <a href="mailto:lowusi@wup.lodz.pl">lowusi@wup.lodz.pl</a><br>do 19 lutego 2020 r.                                                                          |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tytuł zajęć   | Targi Pracy i Rozwoju Zawodowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Forma zajęć   | Targi pracy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Adresat zajęć | Osoby bezrobotne, poszukujące pracy i inne, zainteresowane podjęciem pracy najemnej, uruchomieniem własnej działalności gospodarczej, przedsiębiorstwa społecznego lub spółdzielni socjalnej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Cel :         | Upowszechnienie ofert pracy od lokalnych pracodawców, informacji o instytucjach realizujących wsparcie dla osób szukających zatrudnienia oraz rozpoczynających działalność gospodarczą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Program zajęć | <p>WYSTAWCY:</p> <p>STREFA OFERT PRACY<br/>         Oferty pracy od Przedsiębiorstw Społecznych (fundacje, stowarzyszenia, spółdzielnie socjalne)<br/>         Ofert Pracy od Pracodawców z terenu Podregionu Zachodniego Województwa Łódzkiego<br/>         Oferty pracy za granicą - Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi (EURES)<br/>         Powiatowe Urzędy Pracy z terenu Podregionu Zachodniego Woj. Łódzkiego</p> <p>STREFA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI, m.in.<br/>         Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej Centrum „OPUS”<br/>         Regionalna Izba Gospodarcza w Sieradzu<br/>         Urząd Skarbowy w Sieradzu<br/>         Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Sieradzu<br/>         Państwowa Inspekcja Pracy<br/>         Zduńskowolski Inkubator Przedsiębiorczości</p> <p>STREFA EDUKACJI i DORADZTWA ZAWODOWEGO<br/>         Centrum Edukacji Zawodowej w Sieradzu</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna w Sieradzu<br>Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Sieradzu<br>Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Sieradzu<br>Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Oddział w Sieradzu    |
| Data przeprowadzenia zajęć                                            | 26.02. 2020 r.                                                                                                                                                                                                                            |
| Czas trwania                                                          | 11.00 do 14.00                                                                                                                                                                                                                            |
| Miejsce realizacji zajęć                                              | Starostwo Powiatowe w Sieradzu, Sala „C”<br>Plac Wojewódzki 3                                                                                                                                                                             |
| Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane | Pracodawcy mogą zgłaszać swój udział :<br>- osobiście w siedzibie Centrum, ul. 3-go Maja 7,<br>- telefonicznie : 43 822 81 84, 822 81 86<br>- mailowo: <a href="mailto:lowusi@wup.lodz.pl">lowusi@wup.lodz.pl</a><br>do 25 lutego 2020 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                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Model SMART w wyznaczaniu celów</li> <li>• Analiza własnych umiejętności</li> <li>• Przygotowanie planu własnej kariery zawodowej</li> <li>• Wewnętrzna i zewnętrzna motywacja w wyznaczaniu i osiągnięciu celów</li> <li>• Bariery utrudniające dojście do celu</li> <li>• Jak formułować cele, aby ich realizacja była skuteczna</li> <li>• Czynniki efektywności osobistej</li> <li>• Metody i techniki tworzenia własnego wizerunku, budowania relacji z innymi i komunikowania się</li> </ul> |
| Data przeprowadzenia zajęć                                            | 19.03.2020 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Czas trwania                                                          | 9.00 do 13.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Miejsce realizacji zajęć                                              | siedziba Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Oddział w Sieradzu, ul. 3 Maja 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sposób i termin zapisywania się na zajęcia przez osoby zainteresowane | <ul style="list-style-type: none"> <li>• osobiście w siedzibie Centrum, ul. 3-go Maja 7</li> <li>• telefonicznie: 43 822 81 84, 822 81 86</li> <li>• mailowo: <a href="mailto:lowusi@wup.lodz.pl">lowusi@wup.lodz.pl</a> – do 18 marca 2020 r.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

