

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Przemysłu

ul. Kościuszki 2, 37-700 Przemysł

tel. 16 678 22 70, 16 678 60 87 [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)

## Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2016 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Przemysłu realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby bezrobotne/poszukujące pracy, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i studenci. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

*Istnieje możliwość przeprowadzenia zajęć dedykowanych – w siedzibie szkoły, pracodawcy, placówki, instytucji. W tej kwestii uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.*

Zapraszamy do korzystania z naszych usług i uczestnictwa w zajęciach! ☺

### PAŹDZIERNIK

#### 4 października **Wchodzę na rynek pracy**

Zajęcia przybliżające prawa i obowiązki osób bezrobotnych oraz informujące o formach wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające. Porada grupowa dotyczy również zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych i aktywnych form poszukiwania pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 30 września** pod nr tel. **16 678 22 70** osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

### **Ogólnopolski Tydzień Kariery 2016 "Bądź autorem swojej kariery"**

Zajęcia skierowane do osób planujących karierę zawodową. Tematyka zajęć dotyczy zawodów przyszłości, popularnych kierunków studiów, sytuacji na lokalnym rynku pracy, instytucjonalnych form wsparcia kariery zawodowej i rozwoju osobowego. Do zapisów zapraszamy wszystkich zainteresowanych – uczniów, studentów, wychowawców, szkolnych doradców zawodowych, pedagogów i innych przedstawicieli placówek edukacyjnych.

- 17 października **„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”**
- 18 października **Spotkanie z przedstawicielem zawodu: lekarz**
- 19 października **Spotkanie z przedstawicielem zawodu: inżynier budownictwa**
- 20 października **„Kształcenie, zawód, kariera”**
- 21 października **Kwestionariusz zainteresowań zawodowych” – badanie predyspozycji zawodowych**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 7 października** pod nr tel. **16 678 22 70** osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

## **LISTOPAD**

- 3 listopada **Kształcenie – Zawód – Kariera/Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 28 października** pod nr tel. **16 678 22 70** osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

- 15 listopada **Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku**

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do właściwego redagowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 10 listopada** pod nr tel. **16 678 22 70** osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

- 22 listopada **Poszukiwanie pracy przez Internet**

Zajęcia grupowe praktycznie przygotowujące do skutecznego poszukiwania zatrudnienia przy wykorzystaniu Internetu. Wskazanie bazy źródeł ofert pracy, możliwości i sposobów zamieszczania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 listopada** pod nr tel. **16 678 22 70** osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

- 30 listopada **Metody i techniki kontroli stresu**

Program obejmuje zapoznanie z pojęciem stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, sposobów rozpoznawania objawów, a przede wszystkim –

przybliżeniem strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 24 listopada** pod nr tel. **16 678 22 70**  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu  
lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

## **GRUDZIĘN**

### 5 grudnia **Jak zarządzać sobą w czasie?**

Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. *pożeraczami czasu*.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 30 listopada** pod nr tel. **16 678 22 70**  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu  
lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

### 8 grudnia **ABC Przedsiębiorczości**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Program obejmuje nabycie umiejętności przygotowania dokumentów rejestracyjnych działalności gospodarczej oraz informacji o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze i środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich. W ramach zajęć uczestnicy otrzymają również pomoc w określeniu predyspozycji do prowadzenia biznesu.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 1 grudnia** pod nr tel. **16 678 22 70**  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu  
lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*

### 13 grudnia **Jak znaleźć pracę**

Program przygotowuje do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest zapoznanie z metodami i technikami poszukiwania zatrudnienia, nabywanie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowanie się do właściwej rozmowy z pracodawcą.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 8 grudnia** pod nr tel. **16 678 22 70**  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu  
lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*



15 grudnia **Kształcenie – Zawód – Kariera/Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy**

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 8 grudnia** pod nr tel. **16 678 22 70**  
osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyśle  
lub pod adresem [ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl](mailto:ciz-przemysl@wup-rzeszow.pl)*