

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu zaprasza na bezpłatne zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. Zajęcia dotyczą zagadnień związanych z umiejętnym i sprawnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnym poszukiwaniem odpowiedniego zatrudnienia.

Terminy zajęć

12 – 13 stycznia 2016 r. - „Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **11 stycznia 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

14 stycznia 2016 r. - „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **13 stycznia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

20 stycznia 2016 r. - „ABC przedsiębiorczości”

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **19 stycznia 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

02 lutego 2016 r. - „Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej”

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **01 lutego 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

09 lutego 2016 r. - „Zatrudnienie w Unii Europejskiej”

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w krajach unii europejskiej.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **08 lutego 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

18 lutego 2016 r. - „Jak napisać cv i list motywacyjny”

Spotkanie informacyjne, podczas którego uczestnicy nabędą umiejętność redagowania dokumentów aplikacyjnych niezbędnych przy ubieganiu się o pracę

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **17 lutego 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

08 – 09 marca 2016 r. - „Warsztaty poszukiwania pracy”

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **07 marca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

16 marca 2016 r. - „Metody i techniki kontroli stresu”

Zajęcia grupowe dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy. W programie omówienie znaczenia stresu w codziennym życiu, określenie cech osobowości w kontekście reagowania w sytuacjach trudnych, psychotesty określające typ temperamentu. Ocena objawów nasilenia stresu, poznanie strategii radzenia sobie ze stresem.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **15 marca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

22 marca 2016 r. - „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Praktyczne zajęcia grupowe przygotowujące do poszukiwania pracy z wykorzystaniem Internetu.

*Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **21 marca 2016 r.**- osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl*

„Kształcenie – Zawód – Kariera”

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy: zawodów przyszłości, najpopularniejszych kierunków studiów, determinantów wyboru zawodu, sytuacji na lokalnym rynku pracy. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

Ustalenie terminu zajęć - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Tarnobrzegu, ul. 1 Maja 4 a, telefonicznie: (15) 822-15-94, wew. 308 lub mailowo: ciz-tarnobrzeg@wup-rzeszow.pl