

## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Kościuszki 2, 37-700 Przemyśl

tel. 16 678 22 70, 16 678 60 87

### Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2018 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej 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! 😊

#### STYCZEŃ

10 styczeń **Rozumieć i być rozumianym – skuteczne metody komunikacji międzyludzkiej**

Program przygotowuje do efektywnego słuchania, komunikowania się. W programie ćwiczenia mające na celu uświadomienie rodzajów i stylów komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 5 stycznia 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

24 styczeń **Metody i techniki kontroli stresu**

Program obejmuje zapoznanie z objawami stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, a przede wszystkim sposobów efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 19 stycznia 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

31 styczeń **Rola zainteresowań, predyspozycji i umiejętności w wyborze zawodu**

Porada grupowa przygotowująca do podejmowania świadomych decyzji zawodowych z określeniem predyspozycji i zainteresowań za pomocą testów.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 26 stycznia 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

## LUTY

### 7 luty **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ**

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 lutego 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

### 14 luty **Kreatywność jako metoda rozwiązywania problemów**

Program pokazuje jak pobudzić zdolności i możliwości twórcze oraz jak je wykorzystać w pokonywaniu trudności.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 9 lutego 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

### 21 luty **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.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 16 lutego 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

## MARZEC

### 7 marzec **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 2 marca 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

### 14 marzec **Metody i techniki kontroli stresu**

Program obejmuje zapoznanie z objawami stresu, omówieniem przyczyn jego powstawania, a przede wszystkim sposobów efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do 9 marca 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemyślu*

### 21 marzec **Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie**

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady

właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 16 marca 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu*

28 marzec **Motywuj innych, zmotywuj siebie – warsztaty śmiałego poszukiwania pracy**

W programie: zagadnienia motywacji, czynniki motywujące do działania. Określenie poziomu i kierunku motywacji, sposoby wzmacniania motywacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 23 marca 2018** pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu*

## FERIE W CENTRUM

*oferta dla absolwentów szkół średnich i studentów*

### ZAPLANUJ SWOJĄ ŚCIEŻKĘ EDUKACYJNĄ...

*konsultacje  
indywidualne*

*termin ustalany  
na bieżąco*

#### Poznaj siebie

Określ predyspozycje zawodowe, cechy osobowości, poziom samooceny, motywację osiągnięć dowiedz się jak radzić sobie w sytuacjach trudnych, jak właściwie ustalać cele itp.

#### Poznaj świat zawodów

Skorzystaj z sali informacji zawodowej wyposażonej w internet oraz sprzęt audiowizualny, przewodniki po zawodach, filmy - „Kalejdoskop zawodów”.

### Bezpłatna pomoc i wsparcie psychologa – doradcy zawodowego

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu*

## SPOTKANIA INFORMACYJNE

*termin ustalany  
na bieżąco* **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**

W programie: szczeble aktywnego i świadomego planowania kariery w odniesieniu do aktualnej sytuacji i trendów na rynku pracy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. **16 678 22 70**  
lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Kościuszki 2 w Przemysłu*