



## Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ul. Naruszewicza 11, 35 – 055 Rzeszów

tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080

### Zajęcia grupowe organizowane w III kwartale 2018 roku

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się po 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! ☺

### WAKACJE W CENTRUM

W okresie wakacyjnym (lipiec – sierpień) oferujemy:

- spotkania indywidualne z doradcą zawodowym,
- możliwość przeprowadzenia testów przydatnych w podejmowaniu wszelkich decyzji edukacyjnych i zawodowych:
  - ✓ badania zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych (KZZ),
  - ✓ badania kompetencji zawodowych z wykorzystaniem Narzędzia do badania kompetencji (NBK);
- pomoc w opracowywaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej itp.;
- dostęp do sali informacji zawodowej wyposażonej w stanowiska komputerowe, zbiory informacyjne (przewodniki po zawodach, poradniki instruktażowe ułatwiające poruszanie się po współczesnym rynku pracy).

#### **BEZPŁATNA POMOC I WSPRACIE DORADCY ZAWODOWEGO**

*Zainteresowanych prosimy o pod nr tel. 17 77 37 088,  
17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11  
w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

## LIPIEC

### 5 lipca **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 4 lipca** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 12 lipca **Zarządzanie sobą w czasie**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 11 lipca** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 18 lipca **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 17 lipca** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 27 lipca **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 26 lipca** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*



## SIERPIEŃ

### 8 sierpnia **Narzędzie do badania kompetencji (NBK)**

Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich, przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadania kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 7 sierpnia** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 15 sierpnia **Aktywnie z niepełnosprawnością**

Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 14 sierpnia** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 21 sierpnia **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 20 sierpnia** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 30 sierpnia **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 29 sierpnia** pod nr tel. 17 77 37 088,*



17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11  
w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

## **WRZESIEŃ**

### 5 września **Dokumenty aplikacyjne krok po kroku**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących prace, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów. Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 4 września** pod nr tel. 17 77 37 088,  
17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11  
w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 13 września **Zatrudnienie w Unii Europejskiej**

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 12 września** pod nr tel. 17 77 37 088,  
17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11  
w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 20 września **Aktywnie z niepełnosprawnością**

Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 września** pod nr tel. 17 77 37 088,  
17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11  
w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

### 26 – 28 września **ABC Przedsiębiorczości**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Zajęcia są współprowadzone przez doradcę zawodowego Centrum, ekonomistę-praktyka i przedstawiciela ZUS. Program obejmuje nabycie umiejętności przygotowania dokumentów rejestracyjnych działalności gospodarczej, wiedzy



z zakresu podstaw księgowych i ubezpieczeń społecznych przy prowadzeniu firmy 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 25 września** pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

termin  
ustalany na  
bieżąco

### **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.

*Zainteresowanych prosimy o pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

termin  
ustalany na  
bieżąco

### **„Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy?”**

Poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.

*Zainteresowanych prosimy o pod nr tel. 17 77 37 088, 17 77 37 080 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*