

ZAJĘCIA GRUPOWE ORGANIZOWANE W CIIPKZ W RZESZOWIE

W III KWARTALE 2016 ROKU

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie informuje o możliwości uczestnictwa w grupowych zajęciach aktywizujących dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów szkół oraz studentów. Zajęcia dotyczą zagadnień związanych przede wszystkim z umiejętnym i sprawnym poruszaniem się po rynku pracy oraz aktywnym poszukiwaniem miejsca odpowiedniego zatrudnienia.

5 lipca 2016 r. „Wchodzę na rynek pracy”

Porada grupowa dla osób zainteresowanych poznaniem metod poszukiwania pracy oraz zasad sporządzania dokumentów aplikacyjnych. Celem zajęć jest również przybliżenie praw i obowiązków osoby bezrobotnej oraz form wsparcia oferowanych przez powiatowe urzędy pracy i inne instytucje wspierające na rynku pracy.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **1 lipca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88

12 lipca 2016 r. „Niepełnosprawny na rynku pracy”

Zajęcia informacyjne, których celem jest przedstawienie m.in. sytuacji osób niepełnosprawnych na rynku pracy, a także pomoc w zdobyciu wiedzy nt. możliwości i szans na podjęcie zatrudnienia. Uczestnicy zajęć otrzymają informacje na temat instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnością.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **8 lipca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

21 lipca 2016 r. Badanie zainteresowań zawodowych (test KZZ)

Diagnoza zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych (KZZ) przydatna w podejmowaniu wszelkich decyzji edukacyjnych i zawodowych.

Zapisy na badania przyjmujemy do **19 lipca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

28 lipca 2016 r. „Metody i techniki kontroli stresu”

Porada grupowa kierowana do osób zainteresowanych problematyką stresu. W programie zajęć m.in. zapoznanie z pojęciem stresu, omówienie przyczyn jego powstawania i sposobów rozpoznawania objawów oraz przybliżenie strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **26 lipca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

2 sierpnia 2016 r. „Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku”

Porada grupowa, której celem jest nabycie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych: życiorysu i listu motywacyjnego. Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **29 lipca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

10 sierpnia 2016 r. „Jak zarządzać sobą w czasie?”

Porada grupowa, której celem jest wyposażenie uczestników w umiejętność skutecznej organizacji czasu. W programie m.in.: zasady wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z „pożeraczami czasu”. Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **8 sierpnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

17 sierpnia 2016 r. „Poszukiwanie pracy przez Internet”

Zajęcia grupowe przygotowujące do skutecznego i efektywnego poszukiwania zatrudnienia z wykorzystaniem Internetu. W programie m.in. omówienie zasobów Internetu przydatnych w procesie poszukiwania pracy, wskazanie możliwości zamieszczania dokumentów aplikacyjnych na portalach internetowych dedykowanych osobom poszukującym pracy i pracodawcom poszukującym pracowników.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 12 sierpnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88

24 sierpnia 2016 r. Badanie zainteresowań zawodowych (test KZZ)

Diagnoza zainteresowań zawodowych z wykorzystaniem Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych (KZZ) przydatna w podejmowaniu wszelkich decyzji edukacyjnych i zawodowych.

Zapisy na badania przyjmujemy **do 22 sierpnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

8 września 2016 r. „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.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 6 września 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.

21 września 2016r. „Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych - informacje przydatne w przygotowaniu się do wejścia na rynek pracy (m.in. źródła aktualnych informacji o rynku pracy, formy wsparcia oferowane przez instytucje działające na rynku pracy).

Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 19 września 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie: 17/ 773-70-88.