

# **Zajęcia grupowe organizowane w CliPKZ w Rzeszowie w II 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 kwietnia 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 **1 kwietnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **14 kwietnia 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 kwietnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **19 kwietnia 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 **15 kwietnia 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

#### **21 kwietnia 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 kwietnia 2016 r.** -osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

#### **26 kwietnia 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 nt. instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnością.

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

#### **5 maja 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 **2 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

#### **10-11 maja 2016 r. „Jak znaleźć pracę”**

Zajęcia grupowe przygotowujące do aktywnego poszukiwania pracy. Celem zajęć jest m.in. poznanie metod i technik poszukiwania pracy, nabycie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych oraz przygotowania do rozmowy z pracodawcą.

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

#### **17-19 maja 2016 r. „ABC przedsiębiorczości”**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Program obejmuje m.in. nabycie umiejętności w zakresie przygotowania dokumentów rejestracyjnych indywidualnej działalności gospodarczej, podstawy księgowo i ubezpieczenia społeczne przy prowadzeniu działalności gospodarczej, informacje o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze oraz środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich oraz pomoc w określeniu predyspozycji uczestników do prowadzenia własnego biznesu. Zapisy na zajęcia przyjmujemy do **13 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

#### **24 maja 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 **20 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

#### **31 maja 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 **27 maja 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **2 czerwca 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 31 maja 2016 r.** -osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **7 czerwca 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 3 czerwca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **9 czerwca 2016 r. „Dokumenty aplikacyjne – krok po kroku”**

Zajęcia grupowe, których celem jest nabycie umiejętności redagowania dokumentów aplikacyjnych: życiorysu i listu motywacyjnego. Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 7 czerwca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **14-16 czerwca 2016 r. „ABC przedsiębiorczości”**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych, poszukujących pracy, absolwentów zainteresowanych uruchomieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej. Program obejmuje m.in. nabycie umiejętności w zakresie przygotowania dokumentów rejestracyjnych indywidualnej działalności gospodarczej, podstawy księgowo i ubezpieczenia społeczne przy prowadzeniu działalności gospodarczej, informacje o zasadach ubiegania się o wsparcie doradcze oraz środki finansowe z funduszy krajowych i europejskich oraz pomoc w określeniu predyspozycji uczestników do prowadzenia własnego biznesu. Zapisy na zajęcia przyjmujemy **do 10 czerwca 2016 r.** - osobiście w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Rzeszowie, ul. Langiewicza 15 lub telefonicznie 17 773-70-88.

## **21 czerwca 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 nt. instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnością.

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