

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**  
**ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów**  
**tel. 17 773 70 88, 17 773 70 89**

## **Zajęcia grupowe organizowane w I kwartale 2019 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 stycznia

#### **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 7 stycznia 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

16 stycznia

#### **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 14 stycznia 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

23 stycznia

### 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 21 stycznia 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

30 stycznia

### Zarządzanie sobą w czasie

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 28 stycznia 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

## LUTY

7 lutego

### 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 5 lutego 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

12 lutego

### 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 posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 11 lutego 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

20 lutego

### Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 18 lutego 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

27 lutego

### Dokumenty aplikacyjne krok po kroku

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, 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 25 lutego 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

## MARZEC

7 marca

### 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 5 marca 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)

13 marca

### 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 11 marca 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

21 marca

### Zarządzanie sobą w czasie

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

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 marca 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie, lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

27 marca

### 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 posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 25 marca 2019 r.** pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*

## SPOTKANIA INFORMACYJNE

*termin ustalany na  
bieżąco*

### **„Kształcenie – Zawód – Kariera”**

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: zawodów przyszłości, determinantów wyboru zawodu oraz etapów planowania drogi zawodowej. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, 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 kontakt pod nr tel. 17 773 70 87, 17 773 70 88, osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie ,lub pod adresem: [centrum@wup-rzeszow.pl](mailto:centrum@wup-rzeszow.pl)*