

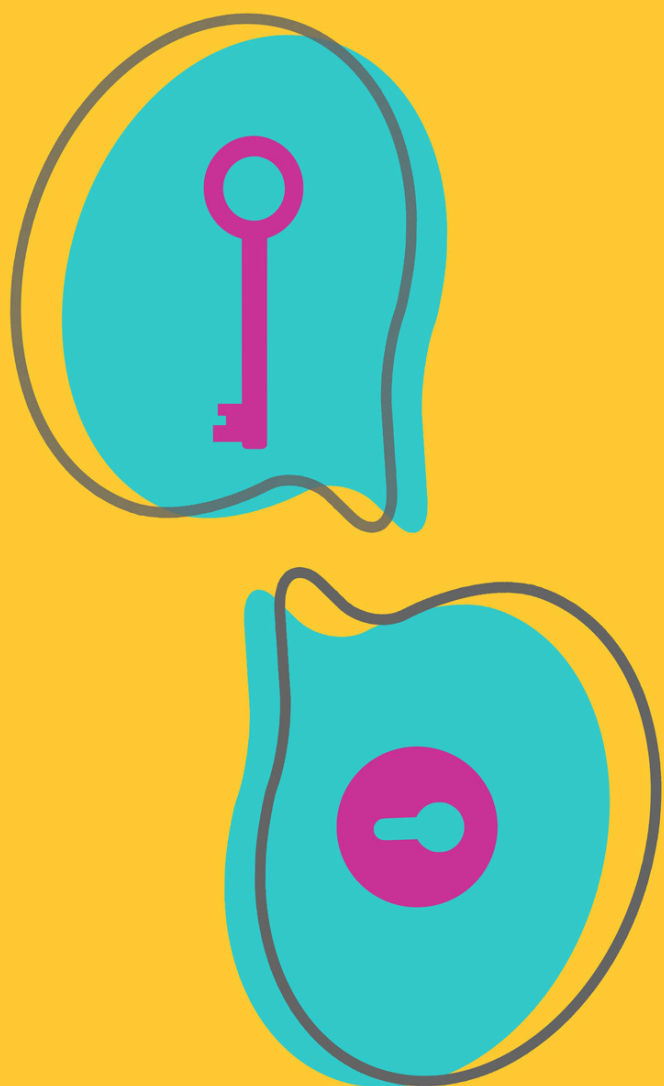
POWIATOWE URZĘDY PRACY
W WOJEWÓDZTWIE
PODLASKIM

Ogólnopolski Tydzień Kariery

#OTK2025

**"Siła relacji
w erze samotności"**

**20 - 24 PAŹDZIERNIKA
2025**



stowarzyszenie
DORADCÓW SZKOLNYCH I ZAWODOWYCH RP

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W AUGUSTOWIE
UL. MICKIEWICZA 2 TEL. 87 644 49 00
HTTPS://AUGUSTOW.PRACA.GOV.PL/**

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
WARSZTATY EDUKACYJNE JAKO ŹRÓDŁO WIEDZY O POLSKIM I EUROPEJSKIM RYNKU PRACY – EURESowa gra planszowa – Jesteś gotowy do wejścia na europejski rynek pracy – spotkanie z uczniami ostatnich klas szkoły podstawowej	20-23.10.2025	1-1,5 h	Sala konferencyjna PUP w Augustowie ul. Mickiewicza 2 16-300 Augustów	Na wniosek szkolnego doradcy zawodowego 87 644 49 07 Aneta Zadworna Starszy Doradca Zawodowy
Spotkania indywidualne z doradcą zawodowym z zakresu poszukiwania pracy.	20-23.10.2025	wg potrzeb	PUP Augustów ul. Mickiewicza 2 16-300 Augustów	87 644 49 07 Aneta Zadworna Starszy Doradca Zawodowy
Spotkania indywidualne z doradcą zawodowym z zakresu badania kompetencji/zainteresowań zawodowych.	20-23.10.2025	wg potrzeb	PUP Augustów ul. Mickiewicza 2 16-300 Augustów	87 644 49 11 Anna Chmielewska Starszy Doradca Zawodowy
IMPULS – Kongres Rozwoju Regionu Ludzie. Praca. Edukacja – Współpraca	24.10.2025	10:00-14:00	Augustowskie Centrum Edukacyjne w Augustowie	Udział w Konferencji na zaproszenie Organizatorów.

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W BIAŁYMSTOKU**
UL. POGODNA 63/1 TEL. 85 7473857
HTTPS://BIALYSTOK.PRACA.GOV.PL/

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia/kontakt
Konsultacje indywidualne	20.10.2025	8:00 -14:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473877
„Wybór szkoły, czyli początek drogi zawodowej” – spotkanie z uczniami Szkoły Podstawowej w Poświętnem	20.10.2025	9:00 -11:00	SP w Poświętnem	Spotkanie zamknięte
Pracodawca Info – spotkanie z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji w Białymstoku	21.10.2025	9:00 -11:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473820
Konsultacje indywidualne	21.10.2025	8:00 -14:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473829
„Wybór szkoły, czyli początek drogi zawodowej” – spotkanie z uczniami Szkoły Podstawowej w Poświętnem	21.10.2025	11:00 -13:00	SP w Wasilkowie	Spotkanie zamknięte
Zajęcia warsztatowe – „Soft skills – kompetencje miękkie – poznaj swoje mocne strony”	22.10.2025	9:00 -12:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473872
Jaki jestem – badanie zainteresowań zawodowych	22.10.2025	12:00 -14:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473872
Job club – pierwsze spotkanie – początek relacji	23.10.2025	9:00 -11:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473877
Konsultacje indywidualne	23.10.2025	8:00 -14:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473829
Jaki jestem – badanie zainteresowań zawodowych	24.10.2025	8:00 -14:00	PUP w Białymstoku	Wcześniejszy kontakt tel. 857473872

POWIATOWY URZĄD PRACY
W BIAŁYMSTOKU FILIA W ŁAPACH
UL. BOH. WESTERPLATTE 8A TEL. 85 715 79 10
[HTTPS://BIALYSTOK.PRACA.GOV.PL/FILIA-W-LAPACH](https://bialystok.praca.gov.pl/filia-w-lapach)

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia/ Kontakt
Konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym w zakresie poszukiwania pracy, określenia obszarów zawodowych i planowania kariery	22.10.2025 23.10.2025 24.10.2025	8.00–14.00	Pok. nr 6	Osobiście/ Telefonicznie
Konsultacje indywidualne z doradcą ds. zatrudnienia w zakresie poszukiwania pracy	20.10.2025 21.10.2025 22.10.2025 23.10.2025 24.10.2025	8.00–14.00	Pok. nr 5, 6, 7	Osobiście/ Telefonicznie
Grupowa porada zawodowa „Moja droga do pracy”	21.10.2025	9.00–12.15	Sala informacji zawodowej tut. urzędu – pok. nr 10	Osobiście/ Telefonicznie

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W BIELSKU PODLASKIM
UL. 3 MAJA 17 TEL. 85 833 27 11
HTTPS://BIELSKPODLASKI.PRACA.GOV.PL/**

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
Konsultacje indywidualne u doradcy zawodowego z zakresu poszukiwania pracy, planowania kariery, sporządzenia dokumentów aplikacyjnych. Indywidualne spotkania informacyjne z doradcami ds. zatrudnienia na temat ofert pracy dostępnych na lokalnym rynku pracy.	20.10.2021 poniedziałek	09.00-14.00	Powiatowy Urząd Pracy w Bielsku Podlaskim, ul. 3 Maja 17 Centrum Aktywizacji Zawodowej	Osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 85 833-27-11 85 833-27-12 85 833-27-14 85 833-27-15
Konsultacje indywidualne u doradcy zawodowego z zakresu poszukiwania pracy, planowania kariery, sporządzenia dokumentów aplikacyjnych. Konsultacje indywidualne z doradcą ds. zatrudnienia na temat integracji, możliwości zatrudniania cudzoziemców w Polsce. Konsultacje indywidualne dla pracodawców dot. wsparcia PUP w tworzeniu nowych stanowisk pracy. Grupowa Informacja Zawodowa nt „Urząd pracy po zmianach. Formy pomocy, nowe rozwiązania.”	21.10.2025 wtorek	09.00-14.00 10.00-12.00	Powiatowy Urząd Pracy w Bielsku Podlaskim, ul. 3 Maja 17 Centrum Aktywizacji Zawodowej	Osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 85 833-27-12 85 833-27-17 85 833-27-20 85 833-27-11
Grupowa porada zawodowa pt.: „Skuteczna współpraca – moja rola w grupie” w formie warsztatów z wykorzystaniem metody gier diagnostyczno-symulacyjnych. Konsultacje indywidualne u specjalisty ds. rozwoju zawodowego z zakresu możliwości zdobywania nowych kwalifikacji zawodowych przy wsparciu PUP – szkolenia, bony na kształcenie ustawiczne.	22.10.2025 środa	09.00-12.00 09.00-14.00	Powiatowy Urząd Pracy w Bielsku Podlaskim, ul. 3 Maja 17 Centrum Aktywizacji Zawodowej	Osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 85 833-27-12 85 833-27-22
Konsultacje indywidualne u doradcy zawodowego z zakresu poszukiwania pracy, planowania kariery, sporządzenia dokumentów aplikacyjnych. Konsultacje indywidualne z doradcą ds. zatrudnienia na temat dostępności europejskiego rynku pracy z wykorzystaniem Sieci EURES.	23.10.2025 czwartek	09.00-14.00	Powiatowy Urząd Pracy w Bielsku Podlaskim, ul. 3 Maja 17 Centrum Aktywizacji Zawodowej	Osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 85 833-27-11 85 833-27-12 85 833-27-17
Grupowe spotkania informacyjne dla uczniów I LO w Bielsku Podlaskim pt.: „Urząd pracy po zmianach. Formy pomocy, nowe rozwiązania” Konsultacje indywidualne ze specjalistą ds. programów dot. dofinansowania na podjęcie działalności gospodarczej, możliwości uzyskania bonu na zasiedlenie, organizacji staży.	24.10.2025 piątek	09.50-11.35 09.00- 14.00	I LO im. T. Kościuszki w Bielsku Podlaskim ul. 11 Listopada 6 Powiatowy Urząd Pracy w Bielsku Podlaskim, ul. 3 Maja 17 Centrum Aktywizacji Zawodowej	Telefonicznie pod nr tel. 85 833-27-11 Osobiście lub telefonicznie pod nr tel. 85 833-27-23 85 833-27-16

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W GRAJEWIE**
UL. STRAŻACKA 6A TEL. 86 2613011
HTTPS://GRAJEWO.PRACA.GOV.PL/

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia/ Kontakt
Konsultacje indywidualne z doradcami zawodowymi: - role grupowe, - badania predyspozycji zawodowych z wykorzystaniem testów: KZZ, - typy osobowości	20.10.2025 r.	08:00 – 12:00	Powiatowy Urząd Pracy w Grajewie	Doradcy zawodowi: Joanna Żbikowska pok. nr 17 (86) 261 30 38 joanna.zbikowska@grajewo.praca.gov.pl Anna Zielińska pok. nr 6 (86) 261 30 21 anna.zielinska@pupgrajewo.pl Alicja Żukowska pok. nr 6 (86) 261 30 41 alicia.zukowska@pupgrajewo.pl
Warsztaty – „Jesteśmy obok, może razem? Grupowe rozwiązywanie kejsów”	21.10.2025 r.	08:00 – 12:00	Powiatowy Urząd Pracy w Grajewie	Grupa zamknięta – Szkoła ponadpodstawowa Sala konferencyjna PUP w Grajewie
Jesteśmy dla Was – Indywidualne porady zawodowe: wskazywanie mocnych stron, atutów, przygotowywanie do rozmów z pracodawcą.	22.10.2025 r.	08:00 – 12:00	Powiatowy Urząd Pracy w Grajewie	Doradcy zawodowi: Joanna Żbikowska pok. nr 17 (86) 261 30 38 joanna.zbikowska@grajewo.praca.gov.pl Anna Zielińska pok. nr 6 (86) 261 30 21 anna.zielinska@pupgrajewo.pl Alicja Żukowska pok. nr 6 (86) 261 30 41 alicia.zukowska@pupgrajewo.pl
Warsztaty informacyjne dla osób nowo rejestrujących się w PUP Grajewo: Budowanie relacji z nowymi klientami PUP	23.10.2025 r.	08:00 – 12:00	Powiatowy Urząd Pracy w Grajewie	Zapisy: w ramach bieżących wizyt osób nowo zarejestrowanych
„Poznajmy się lepiej, warsztaty z autoprezentacji” oraz kwestionariusz: W jaki sposób się komunikujesz?	24.10.2025 r.	08:00 – 12:00	Powiatowy Urząd Pracy w Grajewie	Grupa zamknięta – Szkoła ponadpodstawowa Sala konferencyjna PUP w Grajewie

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W HAJNÓWCE**
UL. PIŁSUDSKIEGO 10A TEL. 85 6829610
HTTPS://HAJNOWKA.PRACA.GOV.PL/

Działania	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia /Kontakt
Szkolenie grupowe: „Manufaktura kompetencji cyfrowych”.	20-22.10.2025r.	07:30 – 15:30	PUP Hajnówka pokój nr 13	Telefonicznie pod nr tel. 85 6829617 lub osobiście pokój nr 3. Zgłoszenia przyjmowane do dnia 15.10.2025
Targi Pracy - służby mundurowe - bank	20.10.2025 r.	10:00 – 12:00	PUP Hajnówka, parking przed budynkiem	Zapraszamy wszystkich zainteresowanych
Indywidualne konsultacje zawodowe na temat możliwości wsparcia ze strony PUP.	20-24.10.2025 r.	08:00 – 14:00	PUP Hajnówka, pokój nr 3	Kontakt pod numerem telefonu 85 6829617
Dzień otwarty – konsultacje indywidualne „Rynek pracy – Pomoc dla obywateli Ukrainy”.	21.10.2025r.	09:00-13:00	PUP Hajnówka pokój nr 3	Kontakt pod numerem telefonu 85 6829621
Dzień otwarty EURES – konsultacje indywidualne dot. pracy w państwach UE/EFTA.	22.10.2025 r.	09:00 – 13:00	PUP Hajnówka pokój nr 3	Kontakt pod numerem telefonu 85 6829625
Dzień otwarty – konsultacje indywidualne dot. zatrudniania cudzoziemców z państw trzecich.	23.10.2025 r.	09:00 – 13:00	PUP Hajnówka pokój nr 3	Kontakt pod numerem telefonu 85 6829621
„Kariera na starcie - masz nasze wsparcie” spotkanie skierowane do uczniów ostatnich klas szkoły średniej.	23.10.2025 r.	09:50 – 11:50	PUP Hajnówka pokój nr 13	Spotkanie ustalone ze szkołą
„Od marzenia do zawodu” spotkanie dla dzieci w wieku przedszkolnym.	24.10.2025 r.	09:00 – 11:00	PUP Hajnówka pokój nr 13	Spotkanie ustalone z przedszkolem

POWIATOWY URZĄD PRACY W KOLNIE
UL. WOJSKA POLSKIEGO 46
TEL. 86 278 95 10
[HTTPS://KOLNO.PRACA.GOV.PL/](https://kolno.praca.gov.pl/)

Działania	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia /Kontakt
Nie jesteś sam/a – EURES-owa podróż w erze samotności (EURESowa gra planszowa)	20.10.2025	10.00-12.00	PUP w Kolnie	Zgłoszenia telefoniczne pod nr tel. 86 278 95 37
Spotkanie informacyjne – Relacje, które wspierają – rozmowa jako pierwszy krok	23.10.2025	11.00-12.30	PUP w Kolnie	Zgłoszenia telefoniczne pod nr tel. 86 278 95 37
Konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym - Siła relacji w erze samotności – jak EURES może pomóc Ci zbudować zawodową przyszłość (i sieć wsparcia)	20.10.2025-24.10.2025	10.00-12.00	PUP w Kolnie	Zgłoszenia telefoniczne pod nr tel. 86 278 95 37
Konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym - Mapa relacji zawodowych	20.10.2025-24.10.2025	9.00-13.00	PUP w Kolnie	Zgłoszenia telefoniczne pod nr tel. 86 278 95 37

POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOMŻY
UL. NOWOGRODZKA 1 TEL. 86 215 8010
HTTPS://LOMZA.PRACA.GOV.PL/

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
Informacja grupowa – prelekcja dla uczniów Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży pt. „Twoja sieć wsparcia na starcie kariery – urząd pracy jako partner”	20.10.2025	08:00 – 08:45	Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży	
Informacja grupowa – prelekcja dla uczniów Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży pt. „Twoja sieć wsparcia na starcie kariery – urząd pracy jako partner”	20.10.2025	13:35 – 14:20	Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży	
Informacja grupowa – prelekcja dla uczniów Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży pt. „Twoja sieć wsparcia na starcie kariery – urząd pracy jako partner”	20.10.2025	14:25 – 15:10	Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży	
Dzień Doradczy EURES – „EURES łączy ludzi i możliwości” osoby bezrobotne i poszukujące pracy. Konsultacje indywidualne dot. międzynarodowego pośrednictwa pracy EURES podczas których będzie można uzyskać informacje następującego zakresu: - aktualne oferty pracy za granicą „EURES”; - jak bezpiecznie wyjechać do pracy; - jak sprawdzić agencje pracy - rejestracja CV na portalu;	21.10.2025	08:00-14:00	Powiatowy Urząd Pracy w Łomży, ul. Nowogrodzka 1 pok. 309	Osobiście , e-mail, telefon, ofertypracy@lomza.praca.gov. pl tel.: 86 215-80-15
Informacja grupowa – prelekcja dla uczniów Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży pt. „Twoja sieć wsparcia na starcie kariery – urząd pracy jako partner”	22.10.2025	08:00 – 08:45	Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży	
Informacja grupowa – prelekcja dla uczniów II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Łomży pt. „Siła relacji w erze samotności – Twoja przyszłość= Twoje wybory + Twoje relacje”	23.10.2025	11:50 -12:35	II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Łomży	
Informacja grupowa – prelekcja dla uczniów II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Łomży pt. „Siła relacji w erze samotności – Twoja przyszłość= Twoje wybory + Twoje relacje”	23.10.2025	12:45 -13:30	II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Łomży	

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
Indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym, doradcą ds. zatrudnienia i specjalistą ds. rozwoju zawodowego w zakresie: komunikacji interpersonalnej, budowania sieci kontaktów na rynku pracy, asertywności, motywacji do działania, badania kompetencji zawodowych, odkrywania umiejętności i talentów, planowania kariery zawodowej, poruszania się po rynku pracy, doboru szkolenia zawodowego czy oferty pracy.	20 - 24.10.2024 r.	9.00 - 14.00	PUP Sejny, pokoje nr 4, 5, 6,	Doradca zawodowy: - telefonicznie pod nr 87 51-63-985 - osobiście, pokój nr 6
				Doradca ds. zatrudnienia: - telefonicznie pod nr 87 51-63-980 - osobiście, pokój nr 5
				Specjalista ds. rozwoju zawodowego: - telefonicznie pod nr 87 51-63-986 - osobiście, pokój nr 4
Grupowa informacja zawodowa „Pokolenie Z na rynku pracy”.	21.10.2024 r.	10.00 - 11.30	PUP Sejny, Sala Informacji Zawodowej nr 10	- telefonicznie pod nr 87 51-63-985 - osobiście, pokój nr 6
Zajęcia dla uczniów szkół średnich powiatu sejneńskiego - dwa tematy do wyboru: spotkanie informacyjne „Urząd pracy wspiera młodość” (m.in. omówienie form aktywizacji zawodowej oferowanych przez urząd osobom do 30 roku życia) oraz warsztaty „Znaczenie dobrych relacji międzyludzkich i budowa sieci kontaktów w procesie poszukiwania pracy”	20 - 24.10.2024 r. (terminy są ustalane w zależności od potrzeb)	12.40-13.25	PUP Sejny, Sala Informacji Zawodowej nr 10 lub w siedzibie szkoły – w zależności od potrzeb.	- telefonicznie pod nr 87 51-63-985 - osobiście, pokój nr 6

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W SIEMIATYCZACH
UL. LEGIONÓW PIŁSUDSKIEGO 3
TEL. 85 6566013
[HTTPS://SIEMIATYCZE.PRACA.GOV.PL/](https://siemiatyczne.praca.gov.pl/)**

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia/ Kontakt
Spotkanie informacyjne pn. „Instrumenty i usługi rynku pracy”	21 październik 2025r.	10:00-13:00	Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 29	- zgłoszenia osobiste Centrum Aktywizacji Zawodowej pok.28, 30, 31a, 31b - kontakt telefoniczny: dotacje, doposażenia stanowiska pracy: tel. 85 656 60 17
Indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym oraz z pracownikami ds. organizowania aktywnych form przeciwdziałania bezrobociu	20 – 24 październik 2025r.	8:00 - 14:30	Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 30,31a,31b	staże, szkolenia, prace interwencyjne, bony na zasiedlenie: tel. 85 656 60 28 informacje na temat EURES: tel. 85 656 60 19 doradca zawodowy: tel. 85 656 60 17
Spotkanie informacyjne dla uczniów Zespołu Szkół w Siemiatyczach	22 październik 2025r.	8:00 – 8:45	Zespół Szkół w Siemiatyczach ul. Kościuszki 43 17-300 Siemiatycze	Uczestnikami spotkania będą uczniowie III klas liceum

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W SOKÓŁCE**
UL. KRYŃSKA 40 TEL. 85 722 90 10
HTTPS://SOKOLKA.PRACA.GOV.PL/

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
„Siła relacji w erze samotności” porady i informacje zawodowe udzielane przez doradcę zawodowego z zakresu poszukiwania pracy lub badania kompetencji cyfrowych oraz konsultacje indywidualne z doradcami ds. zatrudnienia PUP w Sokółce.	20-24.10.2025 r.	07.30-15.30	PUP w Sokółce, ul. Kryńska 40, stanowiska 3,4,8,9,10,11,	osobista w PUP w Sokółce stanowisko 3,4 lub telefoniczna tel. 85 722 90 34, 85 722 90 19
„Siła relacji w erze samotności” warsztaty z uczniami Liceum Ogólnokształcącego w Sokółce.	20-24.10.2025 r.	9.50-10.30 10.50-11.35	PUP w Sokółce ul. Adama Mickiewicza 11, 16-100 Sokółka	Zaproszenie
„Siła relacji w erze samotności” – wizyta młodzieży klasy V z Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 2 w Sokółce	21.10.2025 r.	8.00-10.00	PUP w Sokółce ul. Kryńska 40, pok. 11	Zaproszenie

POWIATOWY URZĄD PRACY
W SUWAŁKACH
UL. T. KOŚCIUSZKI 71A
TEL. 87 565 26 50

[HTTPS://SUWALKI.PRACA.GOV.PL/](https://suwalki.praca.gov.pl/)

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
Grupowa porada zawodowa, pt. „Motywacja. Gotowość do zmian. Podejmowanie decyzji + Autoprezentacja w procesie rekrutacyjnym”.	21 – 22 października 2025 r.	10.00 – 14.00	Powiatowy Urząd Pracy w Suwałkach Sala 010 (piwnica)	Małgorzata Jurewicz, pokój 25 tel. 87 565 26 77 Joanna Romotowska, pokój 4 tel. 87 565 26 78
Indywidualne konsultacje w ramach poradnictwa indywidualnego osobom zainteresowanym formami wsparcia i programami aktywizacyjnym wynikającymi z ustawy.	20, 23, 24 października 2025 r.	09.00 – 14.00	Powiatowy Urząd Pracy w Suwałkach Pokój 4, 25	Małgorzata Jurewicz, pokój 25 tel. 87 565 26 77 Joanna Romotowska, pokój 4 tel. 87 565 26 78

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM
UL.1 MAJA 8 TEL. 86 2758612**

HTTPS://WYSOKIEMAZOWIECKIE.PRACA.GOV.PL

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
1. Znaczenie relacji w erze samotności – jak się odnaleźć – konsultacje indywidualne	20.10.2025	09.00 – 14.00	PUP Wysokie Mazowieckie	tel. 86 275 86 12 wew. 17, 18, 34 joanna.wojciak@pup-wysokiemazowieckie.pl sylwia.drewnowska@pup-wysokiemazowieckie.pl mariola.zochowska@pup-wysokiemazowieckie.pl
1. Spotkanie z samym sobą. Relacje z innymi zaczyna się od relacji z sobą – warsztaty (po wcześniejszym zapisaniu się) 2. Testujemy kompetencje cyfrowe – sprawdź swoje kompetencje cyfrowe, zajęcia indywidualne	21.10.2025	11.00 – 13.00 09.00 – 14.00	PUP Wysokie Mazowieckie	
1. Wzajemne relacje w świecie biznesu – konsultacje indywidualne w zakresie samozatrudnienia	22.10.2025	09.00 – 14.00	PUP Wysokie Mazowieckie	
1. Relacje w doradztwie zawodowym – towarzyszenie a nie tylko informowanie – konsultacje indywidualne, współdziałanie w określeniu predyspozycji zawodowych 2. Testujemy kompetencje cyfrowe – sprawdź swoje kompetencje cyfrowe, zajęcia indywidualne	23.10.2025	09.00 – 14.00	PUP Wysokie Mazowieckie	
1. Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej – konsultacje indywidualne	24.10.2025	10.00 – 13.00	PUP Wysokie Mazowieckie	

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W ZAMBROWIE**
UL. FABRYCZNA 3 TEL. 86 2708213
HTTPS://ZAMBROW.PRACA.GOV.PL/

Działanie	Data	Czas trwania (godziny)	Miejsce	Forma zgłoszenia / Kontakt
Spotkanie informacyjne z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacyjnego z Łomży oraz Komendy Powiatowej Policji z Zambrowa	20.10.2025r.	10.00 – 12.00	PUP Zambrów, Sala Informacji Zawodowej	telefonicznie: 862708228, 862708235
Spotkania informacyjne z przedstawicielami ZUS, Urzędu Skarbowego i PUP w Zambrowie dla osób zainteresowanych podjęciem działalności gospodarczej	21.10.2025r.	11.00 – 13.00	PUP Zambrów, Sala Informacji Zawodowej	telefonicznie: 862708223, 862708231, 862708228, 862708235
Konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym w zakresie poszukiwania pracy, określenia obszarów zawodowych i planowania ścieżki edukacyjno-zawodowej.	22.10.2025 r.	8.00 – 14.00	PUP Zambrów, pok. 314	indywidualnie w pok. 314 lub telefonicznie: 862708228, 862708235
„Nie szukaj pracy w samotności – korzystaj z relacji, jakie daje PUP” wizyty studyjne młodzieży szkół ponadpodstawowych	23 – 24.10.2025r.	10.00 – 14.00	PUP Zambrów, Sala Informacji Zawodowej	Spotkanie zamknięte
Networking – jak budować sieć kontaktów zawodowych? – warsztaty z zakresu kompetencji cyfrowych na rynku pracy	24.10.2025r.	10.00 – 13.30	PUP Zambrów, Sala Informacji Zawodowej	indywidualnie w pok. 314 lub telefonicznie: 862708228, 862708235