



## PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2013 R.

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>STYCZEŃ</b>			
<b>Poznaj siebie</b> – warsztaty z elementami <b>Metody Edukacyjnej</b>	Analiza umiejętności w oparciu o przeżycia oraz doświadczenia. Rozpoznanie własnych predyspozycji i oczekiwań zawodowych. Poznanie i zrozumienie trendów na rynku pracy. Nabycie umiejętności opracowania szczegółowego planu działania i jego realizacji.	9–11.01.2013 r.	9.00 – 14.00
Mapa Możliwości Zawodowych – <b>Jak pokonać stres?</b>	Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	29.01.2013 r.	9.00 – 14.30
<b>LUTY</b>			
Mapa możliwości zawodowych - <b>Autoprezentacja</b>	Zwrócenie uwagi na świadome zachowanie w kontaktach społecznych. Wdrożenie lub utrwalenie pozytywnych form autoprezentacji (w tym w kontakcie z pracodawcą w poszukiwaniu pracy).	21.02.2013 r.	9.00 – 13.00
<b>MARZEC</b>			
Mapa Możliwości Zawodowych – <b>Asertywność</b>	Pełniejsze poznanie siebie, z zaakcentowaniem mocnych stron i indywidualności. Poznanie stylu asertywnego, agresywnego, uległego i manipulacyjnego w komunikacji międzyludzkiej. Kształtowanie kompetencji w zakresie umiejętności zachowania się w trudnych sytuacjach.	5.03.2013 r.	9.00 – 13.30
Mapa Możliwości Zawodowych – <b>Jak pokonać stres?</b>	Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	19.03.2013 r.	9.00 – 14.30
Mapa Możliwości Zawodowych – <b>Komunikacja interpersonalna</b>	Zapoznanie z rodzajami komunikacji. Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania. Omówienie błędów w komunikowaniu.	28.03.2013 r.	9.00 – 13.30

*Zajęcia odbywają się w siedzibie  
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
w Bydgoszczy, ul. Paderewskiego 26*

*Osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie chęci udziału w zajęciach  
najpóźniej 3 dni przed planowanym terminem zajęć osobiście,  
telefonicznie pod numerem 33 995 33 ( 35 lub 57)  
e-mail: [justyna.kotolinska@wup.torun.pl](mailto:justyna.kotolinska@wup.torun.pl); [patrycja.nowak@wup.torun.pl](mailto:patrycja.nowak@wup.torun.pl)*

*Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.*

*Serdecznie zapraszamy!*