



PORADNICTWO GRUPOWE - III KWARTAŁ 2013 R.

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
LIPIEC			
Mapa możliwości zawodowych - Odkrywanie własnego potencjału zawodowego	Uświadomienie sobie przez uczestników własnych predyspozycji zawodowych. Odkrywanie mocnych stron: umiejętności, wiedza, zalety osobiste, zdolności. Wzrost samoświadomości – świadomość własnych predyspozycji osobowościowych, wyznawanych wartości, preferowanych stylów pracy. Określenie nowych możliwości zawodowych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, budowanie wiary we własne możliwości.	2 i 9.07.2013 r.	9.00 – 14.00
Mapa Możliwości Zawodowych – Zarządzanie stresem	Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	23.07.2013 r.	9.00 – 14.30
SIERPIEŃ			
Mapa możliwości zawodowych - Autoprezentacja	Zwrócenie uwagi na świadome zachowanie w kontaktach społecznych. Wdrożenie lub utrwalenie pozytywnych form autoprezentacji (w tym w kontakcie z pracodawcą w poszukiwaniu pracy).	13.08.2013 r.	9.00 – 13.00
Mapa Możliwości Zawodowych – Komunikacja interpersonalna	Zapoznanie z rodzajami komunikacji. Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania. Omówienie błędów w komunikowaniu.	27.08.2013 r.	9.00 – 14.00
WRZESIEŃ			
Mapa Możliwości Zawodowych – Zarządzanie stresem	Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	03.09.2013 r.	9.00 – 14.30

Mapa Możliwości Zawodowych – Asertywność	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.	17.09.2013 r.	9.00 – 14.00
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--------------

*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; patrycja.nowak@wup.torun.pl*

Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.

Serdecznie zapraszamy!