



## WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W TORUNIU

ul. Szosa Chełmińska 30/32 87-100 Toruń tel. 56 669 39 00  
fax 56 669 39 99 <http://www.wup.torun.pl> e-mail: [wup@wup.torun.pl](mailto:wup@wup.torun.pl)

# PORADNICTWO GRUPOWE - III KWARTAŁ 2013 R.

NAZWA PORADY	CEL PORADY	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>LIPIEC</b>			
„Czas na zmiany”	Rozwijanie umiejętności dostrzegania własnych atutów.	22-25.07.2013	9.00 – 12.15
„Mój potencjał osobisty i zawodowy”	Określenie własnych predyspozycji zawodowych i atutów. Kształtowanie poczucia własnej wartości.	29-30.07.2013	9.00 – 12.15
<b>SIERPIEŃ</b>			
„Sprawdź do czego się nadajesz”	Określenie własnych predyspozycji zawodowych i atutów. Kształtowanie poczucia własnej wartości.	05-06.08.2013	9.00 – 12.15
„Mój potencjał osobisty i zawodowy”	Określenie własnych predyspozycji zawodowych i atutów. Kształtowanie poczucia własnej wartości.	12-13.08.2013	9.00 – 12.15
„Stres. Style i strategie radzenia sobie ze stresem”	Poznanie własnego wzorca funkcjonowania w sytuacjach stresowych oraz efektywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	19-20.08.2013	9.00 – 12.15
<b>WRZESIEŃ</b>			
„Spadochron – kurs dla osób planujących karierę, szukających pracy i zmieniających zawód”	Rozwijanie świadomości własnego potencjału w kontekście osobistym i zawodowym. Pozyskanie wiedzy i umiejętności poruszania się na rynku pracy.	09-13.09.2013	9.00 – 14.00

„Stres. Style i strategie radzenia sobie ze stresem”	Poznanie własnego wzorca funkcjonowania w sytuacjach stresowych oraz efektywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	16-17.09.2013	9.00 – 12.15
--	---	---------------	--------------

*Zajęcia odbywają się w siedzibie*  
**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**  
**we Włocławku, Bulwary 5b.**

*Osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie chęci udziału w zajęciach  
najpóźniej 3 dni przed planowanym terminem zajęć osobiście,  
telefonicznie: (54) 411 21 40  
e-mail: [oddzial.wloclawek@wup.torun.pl](mailto:oddzial.wloclawek@wup.torun.pl)*

*Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.*

**Serdecznie zapraszamy!**