



PORADNICTWO GRUPOWE

- IV KWARTAŁ 2013 r.

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
PAŹDZIERNIK			
Mapa Możliwości Zawodowych – Zarządzanie stresem	Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabywanie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	14.10.2013	9.00 – 14.30
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.	15.10.2013	9.00 – 14.00
Mapa możliwości zawodowych - Planowanie kariery zawodowej	Nabywanie umiejętności planowania przyszłości zawodowej. Uświadomienie sobie swoich atutów. Uzmysłowienie sobie czynników, które warto uwzględnić przy podejmowaniu decyzji zawodowych. Poznanie źródeł informacji o rynku pracy. Nabywanie umiejętności wyznaczania sobie celów i planowania.	17.10.2013	9.00 – 13.00
Mapa Możliwości Zawodowych – Motywacja	Przybliżenie uczestnikom zagadnienia motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Rangowanie i określanie celów oraz priorytetów. Motywacja a działanie. Sposoby motywowania siebie.	18.10.2013	9.00 – 14.00
Mapa Możliwości Zawodowych – Zarządzanie czasem	Zapoznanie uczestników z zasadami i technikami zarządzania czasem. Praca uczestników nad własnymi sposobami gospodarowania czasem. Kształtowanie umiejętności takich jak: planowanie, podejmowanie decyzji oraz wyznaczanie i delegowanie zadań.	21.10.2013	9.00 – 13.00
Mapa Możliwości Zawodowych – Komunikacja interpersonalna	Zapoznanie z rodzajami komunikacji. Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania. Omówienie błędów w komunikowaniu.	22.10.2013	9.00 – 14.00

Poznaj siebie – warsztaty z elementami Metody Edukacyjnej	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.	29-31.10.2013 (3 dni)	9.00 – 14.00
LISTOPAD			
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).	07.11.2013	9.00 – 13.00
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.	19.11.2013	9.00 – 14.00
GRUDZIEŃ			
Mapa Możliwości Zawodowych – Komunikacja interpersonalna	Zapoznanie z rodzajami komunikacji. Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania. Omówienie błędów w komunikowaniu.	03.12.2013	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 52 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!