



PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2014 R.

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
LUTY			
Motywacja	Przybliżenie uczestnikom zagadnienia motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Rangowanie i określanie celów oraz priorytetów. Motywacja a działanie. Sposoby motywowania siebie.	10.02.2014 r.	9.00 – 14.00
Mapa Możliwości Zawodowych – Jak pokonać stres?	Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.	21.02.2014 r.	9.00 – 14.30
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).	28.02.2014 r.	9.00 – 13.00
MARZEC			
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.	7.03.2014 r.	9.00 – 13.30
Mapa Możliwości Zawodowych – Komunikacja interpersonalna	Zapoznanie z rodzajami komunikacji. Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania. Omówienie błędów w komunikowaniu.	21.03.2014 r.	9.00 – 13.30
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.	31.03.2014	9.00 – 13.00

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!