

PORADNICTWO GRUPOWE - II KWARTAŁ 2014 R.

C I I P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
KWIECIEŃ			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>Żeby nam się chciało chcieć – czyli o motywacji do szukania pracy.</p>	<p>Przybliżenie uczestnikom zagadnienia motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.</p> <p>Rangowanie i określanie celów oraz priorytetów.</p> <p>Motywacja a działanie.</p> <p>Sposoby motywowania siebie.</p>	11.04.2014 r.	9.00 – 14.00
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>Dobry cel – dobra praca. O sztuce planowania kariery zawodowej.</p>	<p>Nabywanie umiejętności planowania przyszłości zawodowej</p> <p>Uświadomienie sobie swoich atutów</p> <p>Uzmysłowienie sobie czynników, które warto uwzględnić przy podejmowaniu decyzji zawodowych</p> <p>Poznanie źródeł informacji o rynku pracy</p> <p>Nabywanie umiejętności wyznaczania sobie celów i planowania</p>	15.04.2014 r.	9.00 – 13.00



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

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

PORADNICTWO GRUPOWE - II KWARTAŁ 2014 R.

C I i P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
KWIECIEŃ			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>Kierowanie własnym wizerunkiem – o sztuce autoprezentacji.</p>	<p>Zwrócenie uwagi na świadome zachowanie w kontaktach społecznych.</p> <p>Wdrożenie lub utrwalenie pozytywnych form autoprezentacji (w tym w kontakcie z pracodawcą w poszukiwaniu pracy).</p>	25.04.2014	9.00 – 13.00
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>Nie daj się stresowi – jak nim zarządzać?</p>	<p>Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu.</p> <p>Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej.</p> <p>Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.</p>	28.04.2014	9.00 – 14.30



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

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

PORADNICTWO GRUPOWE - II KWARTAŁ 2014 R.
CI i PKZ BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
MAJ			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;">Nie odkładaj i układaj – o zarządzaniu czasem.</p>	<p>Zapoznanie uczestników z zasadami i technikami zarządzania czasem.</p> <p>Praca uczestników nad własnymi sposobami gospodarowania czasem.</p> <p>Kształtowanie umiejętności takich, jak: planowanie, podejmowanie decyzji oraz wyznaczanie i delegowanie zadań.</p>	09.05.2014	9.00 – 13.00
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;">Postaw na siebie o asertywności w pigułce.</p>	<p>Pełniejsze poznanie siebie, z zaakcentowaniem mocnych stron i indywidualności.</p> <p>Poznanie stylu asertywnego, agresywnego, uległego i manipulacyjnego w komunikacji międzyludzkiej.</p> <p>Kształtowanie kompetencji w zakresie umiejętności zachowania się w trudnych sytuacjach.</p>	20.05.2014	9.00 – 13.30

PORADNICTWO GRUPOWE - II KWARTAŁ 2014 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
CZERWIEC			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>Nie daj się stresowi – jak nim zarządzać?</p>	<p>Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu.</p> <p>Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej.</p> <p>Nabywanie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.</p>	02.06.2014	9.00 – 14.30
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>Komunikacja interpersonalna</p>	<p>Zapoznanie z rodzajami komunikacji.</p> <p>Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania.</p> <p>Omówienie błędów w komunikowaniu.</p>	05.06.2014	9.00 – 13.30



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

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

PORADNICTWO GRUPOWE - II KWARTAŁ 2014 R.
CI i PKZ BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
CZERWIEC			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;">Odkrywanie własnego potencjału zawodowego</p>	<p>Udział w zajęciach warsztat pozwala zdobyć wiedzę o sobie samym, o swoich atutach zawodowych. Umożliwia sprecyzowanie w jakich obszarach zawodowych osoba mogłaby efektywnie funkcjonować. Wzrost samoświadomości, będący rezultatem zajęć, zwiększa poczucie wartości i pozwala dostrzegać nowe perspektywy zawodowe</p>	10.06.2014	9.00 – 14.00
<p>Zagraj w biznes</p> <p>– zajęcia dla każdego</p>	<p>Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem interdyscyplinarnego narzędzia jakim jest „Chłopska szkoła biznesu”.</p> <p>Pozwalają one na zrozumienie zjawisk gospodarczych takich jak popyt, podaż, konkurencja, kapitał. Uczestnik ma również możliwość rozwoju własnych umiejętności dotyczących działania strategicznego, negocjacji ale również takich jak współpraca czy skuteczne komunikowanie.</p>	12.06.2014	10.00-12.00



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

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

PORADNICTWO GRUPOWE - II KWARTAŁ 2014 R.
CI i PKZ BYDGOSZCZ

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 **52 339 95 33** (35 lub 57)

e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl

Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.
Serdecznie zapraszamy!

*przy zgłoszeniu prosimy o podanie numeru telefonu kontaktowego



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

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej