

**PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.**  
**C I i P K Z BYDGOSZCZ**

<b>NAZWA ZAJĘĆ</b>	<b>CEL ZAJĘĆ</b>	<b>TERMIN REALIZACJI</b>	<b>GODZ.</b>
<b>PAŹDZIERNIK</b>			
Mój debiut na rynku pracy <b>STRES I WYPALENIE ZAWODOWE</b>	Nabywanie umiejętności i wiedzy ułatwiającej przystosowanie się uczestnika do nowego środowiska pracy, tj: rozpoznanie czynników wywołujących stres i objawów stresu w nowej pracy; • rozpoznanie czynników mogących wpłynąć na lepszą adaptację w miejscu pracy; • rozpoznanie czynników wzmacniających i gaszących naszą motywację; • opracowania strategii działania zmniejszających objawy stresu w pierwszym dniu pracy.	<b>21.10.2014</b>	9.00-12.00



**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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

**PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.**  
**C I i P K Z BYDGOSZCZ**

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>PAŹDZIERNIK</b>			
<p style="text-align: center;">Mój debiut na rynku pracy <b>ADAPTACJA W MIEJSCU PRACY</b></p>	<p>Nabywanie umiejętności ułatwiających wejście w nowe środowisko zawodowe, przyspieszających proces adaptacji w nowym miejscu pracy poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie oczekiwań pracodawców, cenionych przez nich kompetencji pozazawodowych;</li> <li>• zrozumienie różnic pokoleniowych - umiejętność efektywnej współpracy z dotychczasowymi pracownikami firmy, reprezentantami różnych generacji;</li> <li>• umiejętność zachowania się w pracy zgodnie z regułami savoir vivre'u;</li> <li>• poznanie zasad netykiety w sytuacjach zawodowych (co wypada, a czego unikać korzystając z sieci w kontaktach zawodowych);</li> <li>• umiejętność współpracy grupowej – poznanie cech i czynników zwiększających sprawne funkcjonowanie w zespole;</li> <li>• wzrost otwartości wobec odmienności kulturowych w kontaktach zawodowych z przedstawicielami innych kultur;</li> <li>• zdobycie wiedzy o rodzajach informacji, których pozyskanie w pierwszych dniach pracy jest niezbędne do szybkiego wdrożenia się w rolę pracownika.</li> </ul>	<b>22.10.2014</b>	9.00-12.00



**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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>PAŹDZIERNIK</b>			
<p>Mapa możliwości zawodowych</p> <p><b>NIE DAJ SIĘ STRESOWI – JAK NIM ZARZĄDZAĆ</b></p>	<p>Uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu. Skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej. Nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.</p>	<b>23.10.2014</b>	9.00-14.30

# PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.

## C I I P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>PAŹDZIERNIK</b>			
<p>Mój debiut na rynku pracy</p> <p><b>ZARZĄDZANIE KARIERĄ</b></p>	<p>Zarządzanie karierą ma na celu wspieranie rozwoju kariery, tak by była zgodna z aspiracjami, wartościami i z własnymi działaniami w zakresie podejmowanych decyzji zawodowych. Udział w warsztatach jest pomocny szczególnie dla tych, którzy poszukują odpowiedzi na pytania: Co chcę robić?, Gdzie chcę dojechać i jaka jest moja wizja kariery?.</p> <p>Ma sprzyjać odkryciu tego, co jest źródłem prawdziwej satysfakcji zawodowej dla każdego z uczestników. Dzięki temu uczestnik będzie miał sposobność zbudować budujący i motywujący obraz siebie i swojej kariery zawodowej.</p> <p>Celem warsztatów jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pogłębienie samoświadomości poprzez odkrycie cenionych wartości i aspiracji,</li> <li>• ocena predyspozycji, diagnoza umiejętności oraz analiza mocnych i słabych stron w kontekście kariery zawodowej,</li> <li>• wyznaczenie satysfakcjonujących, ambitnych i osiągalnych celów zawodowych oraz opracowanie strategii ich osiągnięcia.</li> </ul>	<b>27.10.2014</b>	9.30-13.00



**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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

**PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.**  
**C I i P K Z BYDGOSZCZ**

<b>NAZWA ZAJĘĆ</b>	<b>CEL ZAJĘĆ</b>	<b>TERMIN REALIZACJI</b>	<b>GODZ.</b>
<b>PAŹDZIERNIK</b>			
Mapa możliwości zawodowych <b>TWÓRCZE MYŚLENIE</b>	Przełamanie barier utrudniających twórcze myślenie, odejście od schematów myślowych. Poznanie technik twórczego myślenia. Identyfikacja czynników hamujących i stymulujących twórcze myślenie. Poznanie roli i zasad pracy grupowej w procesie twórczego rozwiązywania problemów. Uświadomienie sobie korzyści wynikających z twórczego rozwiązywania problemów osób będących na rynku pracy. Uświadomienie sobie alternatywnych możliwości zatrudnienia.	<b>30.10.2014</b>	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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.

## C I i P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>LISTOPAD</b>			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;"><b>UMIEJĘTNOŚĆ PRACY W ZESPOLE, JAKO KLUCZOWA UMIEJĘTNOŚĆ POŻĄDANA PRZEZ PRACODAWCÓW.</b></p>	<p>Uczestnicy będą mieli możliwość przyjrzeć się swojemu stylowi wchodzenia do nowego zespołu w pracy oraz funkcjonowania w nim. Dowiedzą się jakie role najczęściej przyjmują w trakcie pracy zespołowej, jakie są ich mocne strony we współpracy z innymi. Uczestnik spróbuje także swoich sił pracując w nowym zespole, zapozna się z elementami dobrej pracy zespołowej oraz przyjrzy się komunikacji zachodzącej w grupie. W trakcie trwania warsztatów uczestnicy będą mieli okazję do wymiany doświadczeń i obserwacji dotyczących trudności jakich może przysporzyć współpraca z innymi ludźmi.</p>	<b>04.11.2014</b>	9:00-14:00
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;"><b>ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO</b></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>	<b>13.11.2014</b>	9.00-14.00



**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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.

## C I i P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>LISTOPAD</b>			
Mapa Możliwości Zawodowych <b>SIŁA SŁOWA - MOWA CIAŁA. RZECZ O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI.</b>	Zapoznanie z rodzajami komunikacji. Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania. Omówienie błędów w komunikowaniu.	<b>20.11.2014</b>	9.00–13.30
Mapa Możliwości Zawodowych <b>DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ – PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ (2 dni)</b>	Przygotowanie uczestników warsztatów do odbycia rozmowy kwalifikacyjnej. Nabywanie przez uczestników umiejętności autoprezentacji. Zapoznanie uczestników z rodzajami rozmów kwalifikacyjnych. Przygotowanie odpowiedzi na tzw. trudne pytania pracodawcy oraz pytań do pracodawcy.	<b>18.11.2014; 25.11.2014</b>	9.00-13.00
<b>ZAGRAJ W BIZNES – ZAJĘCIA DLA KAŻDEGO</b>	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem interdyscyplinarnego narzędzia jakim jest „Chłopska szkoła biznesu”. 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.	<b>27.11.2014</b>	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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

**PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.  
C I i P K Z BYDGOSZCZ**

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>GRUDZIEŃ</b>			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;"><b>POSTAW NA SIEBIE O ASERTYWNOŚCI W PIGUŁCE.</b></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>	<b>09.12.2014</b>	9.00 – 13.30
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;"><b>DOBRY CEL - DOBRA PRACA. O SZTUCE PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ</b></p>	<p>Nabycie 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>Nabycie umiejętności wyznaczania sobie celów i planowania.</p>	<b>11.12.2014</b>	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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**



# PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.

## C I I P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN REALIZACJI	GODZ.
<b>GRUDZIEŃ</b>			
Mapa Możliwości Zawodowych <b>ŻEBY CHCIAŁO NAM SIĘ CHCIEĆ</b> - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA I SPOSOBACH NA ROZCIĄgniĘCIE DNIA (2 dni)	W trakcie trwania warsztatów uczestnicy będą mieli możliwość zapoznać się z tematyką motywacji i zarządzania sobą w czasie. Przyjrzą się temu, co motywuje ich do poszukiwania działania, do poszukiwania pracy, a co wpływa deprymująco. Wspólnie poszukają metod wzbudzających motywację, nauczą się wyznaczać cele oraz drogę do ich osiągnięcia. Drugiego dnia uczestnicy poznają techniki skutecznego planowania i zarządzania swoim czasem, poznają sposoby nadawania priorytetów zadaniom, a tym samym wzmocnią umiejętność podejmowania decyzji w sytuacjach kryzysu związanego z terminami. Przyjrzą się także "zjadaczom czasu", poznają sposoby radzenia sobie z nimi oraz efektywne metody pozwalające nie odkładać zadań na później.	<b>16.12.2014</b> <b>17.12.2014</b>	9.00-14.00
Mapa Możliwości Zawodowych <b>KIEROWANIE WŁASNYM</b> <b>WIZERUNKIEM – O SZTUCE</b> <b>AUTOPREZENTACJI.</b>	Wdrożenie lub utrwalenie pozytywnych form autoprezentacji (w tym w kontakcie z pracodawcą w poszukiwaniu pracy). Zwrócenie uwagi na świadome zachowanie w kontaktach społecznych.	<b>18.12.2014</b>	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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

**PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2014 R.**  
**C I i P K Z 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](mailto:justyna.kotolinska@wup.torun.pl) lub [patrycja.nowak@wup.torun.pl](mailto: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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**