

PORADNICTWO GRUPOWE - III KWARTAŁ 2016 R. CIiPKZ BYDGOSZCZ

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. |
|---|--|--|---------------------|
| LIPIEC | | | |
| <p>Mapa możliwości zawodowych</p> <p>SZUKAJ, PISZ i DZIAŁAJ. RZECZ O DOKUMENTACH I STRATEGIACH POSZUKIWANIA PRACY.</p> | <p>Nabywanie umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych (CV i listu motywacyjnego).</p> <p>Poznanie metod efektywnego poszukiwania pracy, opracowanie własnej strategii poszukiwania zatrudnienia.</p> | <p>CIiPKZ Bydgoszcz 04.07.2016</p> | <p>9.00-12.00</p> |
| <p>Mapa możliwości zawodowych</p> <p>DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ - PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Przygotowanie uczestników warsztatów do odbycia rozmowy kwalifikacyjnej. <input type="checkbox"/> Nabywanie przez uczestników umiejętności autoprezentacji. <input type="checkbox"/> Zapoznanie uczestników z rodzajami rozmów kwalifikacyjnych. <input type="checkbox"/> Przygotowanie odpowiedzi na tzw. trudne pytania pracodawcy oraz pytań do pracodawcy. | <p>CIiPKZ Bydgoszcz 11.07.2016</p> | <p>9.00 - 15:30</p> |



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 - III KWARTAŁ 2016 R.
CI i PKZ BYDGOSZCZ

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. |
|---|---|--|------------|
| SIERPIEŃ | | | |
| Mapa możliwości zawodowych NIE DAJ SIĘ STRESOWI - JAK NIM ZARZĄDZAĆ | Tematyka zajęć obejmować będzie takie zagadnienia jak: <input type="checkbox"/> stres pozytywny i negatywny <input type="checkbox"/> analiza własnych wzorców zachowania w sytuacji stresu <input type="checkbox"/> strategie radzenia sobie ze stresem <input type="checkbox"/> elementy technik relaksacyjnych <u>UWAGA:</u> uczestnicy proszeni o wygodne stroje i zabranie koca/karimaty na zajęcia | CI i PKZ Bydgoszcz 31.08.2016 | 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 - III KWARTAŁ 2016 R. CI i PKZ BYDGOSZCZ

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. |
|---|---|--|-------------|
| WRZESIEŃ | | | |
| <p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;">OSWÓJ RYNEK PRACY - ZMIERZ SIĘ ZE ZMIANĄ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Uzmysłowanie uczestnikom emocji, jakie towarzyszą zmianom. <input type="checkbox"/> Przyjrzenie się własnym postawom i oczekiwaniom w stosunku do rynku pracy. <input type="checkbox"/> Wzbudzenie aktywnej postawy względem trudnych sytuacji na rynku pracy. <input type="checkbox"/> Uświadomienie i zmodyfikowanie przekonań utrudniających efektywne poszukiwanie pracy. | <p style="text-align: center;">CliPKZ Bydgoszcz 08; 09 i 12.09.2016 zajęcia 3-dniowe</p> | 9:00- 14.00 |
| <p>Mapa możliwości zawodowych</p> <p style="text-align: center;">SZUKAJ, PISZ i DZIAŁAJ. RZECZ O DOKUMENTACH I STRATEGIACH POSZUKIWANIA PRACY.</p> | <p>Nabycie umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych (CV i listu motywacyjnego).</p> <p>Poznanie metod efektywnego poszukiwania pracy, opracowanie własnej strategii poszukiwania zatrudnienia.</p> | <p style="text-align: center;">CliPKZ Bydgoszcz 15.09.2016</p> | 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

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

PORADNICTWO GRUPOWE - III KWARTAŁ 2016 R. CIiPKZ BYDGOSZCZ

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. |
|--|--|---|-------------------|
| WRZESIEŃ | | | |
| <p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ - PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Przygotowanie uczestników warsztatów do odbycia rozmowy kwalifikacyjnej. <input type="checkbox"/> Nabycie przez uczestników umiejętności autoprezentacji. <input type="checkbox"/> Zapoznanie uczestników z rodzajami rozmów kwalifikacyjnych. <input type="checkbox"/> Przygotowanie odpowiedzi na tzw. trudne pytania pracodawcy oraz pytań do pracodawcy. | <p style="color: #800080;">CiPKZ Bydgoszcz</p> <p>20 i 27.09.2016</p> <p>zajęcia 2-dniowe</p> | <p>9.00-14:00</p> |



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 - III KWARTAŁ 2016 R.

C I i P K Z BYDGOSZCZ

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. |
|--|---|---|-------------------|
| WRZESIEŃ | | | |
| <p style="text-align: center;">Mój debiut na rynku pracy</p> <p>ADAPTACJA W MIEJSCU PRACY</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"> <input type="checkbox"/> poznanie oczekiwań pracodawców, cenionych przez nich kompetencji pozazawodowych; <input type="checkbox"/> zrozumienie różnic pokoleniowych - umiejętność efektywnej współpracy z dotychczasowymi pracownikami firmy, reprezentantami różnych generacji; <input type="checkbox"/> umiejętność zachowania się w pracy zgodnie z regułami savoir vivre'u; <input type="checkbox"/> poznanie zasad netykiety w sytuacjach zawodowych (co wypada, a czego unikać korzystając z sieci w kontaktach zawodowych); <input type="checkbox"/> umiejętność współpracy grupowej – poznanie cech i czynników zwiększających sprawne funkcjonowanie w zespole; <input type="checkbox"/> wzrost otwartości wobec odmienności kulturowych w kontaktach zawodowych z przedstawicielami innych kultur; | <p>ClIPKZ Bydgoszcz</p> <p>30.09.2016</p> | <p>9.00-12.00</p> |



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 - III KWARTAŁ 2016 R. CI i PKZ BYDGOSZCZ

Zajęcia odbywają się w siedzibie
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy,
ul. Paderewskiego 26

Organizatorzy zastrzegają prawo do zmiany terminu zajęć w przypadku braku odpowiedniej liczby uczestników.

WAŻNE: Zajęcia odbędą się pod warunkiem zarejestrowania i potwierdzenia przybycia min. 6 uczestników. Grupa nie może przekraczać 16 osób.

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

PORADNICTWO GRUPOWE - III KWARTAŁ 2016 R.
CI i PKZ BYDGOSZCZ
UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. | ZAPISY |
|--|---|--|-------------------|---|
| WRZESIEŃ | | | | |
| <p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;">UMIEJĘTNOŚĆ PRACY W ZESPOLE JAKO KLUCZOWA UMIEJĘTNOŚĆ POŻĄDANA PRZEZ PRACODAWCÓW</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Uczestnicy będą mieli możliwość przyjrzeć się swojemu stylowi wchodzenia do nowego zespołu w pracy oraz funkcjonowania w nim. <input type="checkbox"/> Dowiedzą się jakie role najczęściej przyjmują w trakcie pracy zespołowej, jakie są ich mocne strony we współpracy z innymi. <input type="checkbox"/> Uczestnik spróbuje także swoich sił pracując w nowym zespole, zapozna się z elementami dobrej pracy zespołowej oraz przyjrzy się komunikacji zachodzącej w grupie. <input type="checkbox"/> W trakcie trwania warsztatów uczestnicy będą mieli okazję do wymiany doświadczeń i obserwacji dotyczących trudności jakich może przysporzyć współpraca z innymi ludźmi. | <p>PUP Mogilno</p> <p>06.09.2016</p> | <p>9.00-14.00</p> | <p>Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie</p> <p style="text-align: center;">www.pupmogilno.pl</p> |



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 - III KWARTAŁ 2016 R.
C I i P K Z BYDGOSZCZ**

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. | ZAPISY |
|---|--|-----------------------------------|------------|--|
| WRZESIEŃ | | | | |
| Mapa możliwości zawodowych POSTAW NA SIEBIE. O ASERTYWNOŚCI W PIGUŁCE | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pełniejsze poznanie siebie, z zaakcentowaniem mocnych stron i indywidualności.<input type="checkbox"/> Poznanie stylu asertywnego, agresywnego, uległego i manipulacyjnego w komunikacji międzyludzkiej.<input type="checkbox"/> Kształtowanie kompetencji w zakresie umiejętności zachowania się w trudnych sytuacjach | PUP Mogilno 13.09.2016 | 9.00-13:30 | Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie www.pupmogilno.pl |



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 - III KWARTAŁ 2016 R.

C I i P K Z BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

| NAZWA ZAJĘĆ | CEL ZAJĘĆ | TERMIN I M-CE REALIZACJI | GODZ. | ZAPISY |
|---|--|-----------------------------------|------------|---|
| WRZESIEŃ | | | | |
| Mapa możliwości zawodowych ŻEBY CHCIAŁO NAM SIĘ CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA | 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. | PUP Sępólno 14.09.2016 | 9.00-14.00 | Powiatowy Urząd Pracy w Sępólnie Krajeńskim www.pup.sepolno.pl |



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