

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**  
**ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów**  
**tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76**

### **Zajęcia grupowe organizowane w II kwartale 2020 roku**

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby bezrobotne/poszukujące pracy, uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i studenci. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

*Istnieje możliwość przeprowadzenia zajęć dedykowanych – w siedzibie szkoły, pracodawcy, placówki, instytucji. W tej kwestii uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.*

Zapraszamy do korzystania z naszych usług i uczestnictwa w zajęciach! 😊

#### **KWIECIEŃ**

1 kwietnia

#### **Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ**

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 31 marca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

8 kwietnia

#### **Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie**

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 7 kwietnia**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

15 kwietnia

### Zatrudnienie w Unii Europejskiej

Spotkanie informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 14 kwietnia**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

22 kwietnia

### Narzędzie do badania kompetencji (NBK)

Diagnoza poziomu kompetencji osobistych, społecznych i menadżerskich przydatna przy podejmowaniu decyzji związanych z wyborem zawodu, kierunku kształcenia lub szkolenia, przy poszukiwaniu pracy dostosowanej do posiadanych kompetencji, oraz przy planowaniu rozwoju kompetencji poszukiwanych przez pracodawców.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 21 kwietnia**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

## MAJ

6 maja

### Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ

Diagnoza zainteresowań zawodowych przy pomocy wystandaryzowanego narzędzia badawczego, przydatna przed podejmowaniem wszelkich decyzji związanych z wyborem ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 5 maja**.  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

13 maja

### Zarządzanie sobą w czasie

Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 12 maja**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

20 maja

### **Dokumenty aplikacyjne krok po kroku**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 19 maja**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

27 maja

### **Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 26 maja**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

## **CZERWIEC**

3 czerwca

### **Aktywnie z niepełnosprawnością**

Zajęcia informacyjne kierowane do osób zainteresowanych podjęciem pracy zawodowej z uwzględnieniem szans i możliwości udzielanych przez instytucje wspierające.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 2 czerwca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

10 czerwca

### **Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie**

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 9 czerwca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

17 czerwca

### Zarządzanie sobą w czasie

Program dotyczy zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. pożeraczami czasu.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 16 czerwca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

24 czerwca

### Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt **do dnia 23 czerwca**  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

## SPOTKANIA INFORMACYJNE

termin ustalany na  
bieżąco

### „Kształcenie – Zawód – Kariera”

Spotkanie informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. Tematyka spotkania dotyczy m.in.: zawodów przyszłości, determinantów wyboru zawodu oraz etapów planowania drogi zawodowej. Spotkania odbywają się w terminach wcześniej ustalonych z pedagogiem lub wychowawcą klasy.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*

termin ustalany na  
bieżąco

### „Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy”

Poznanie instytucji udzielających wsparcia na rynku pracy, nabycie praktycznej wiedzy nt. ich działalności oraz oferowanych form pomocowych.

*Zainteresowanych prosimy o kontakt  
pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76, osobiście w siedzibie Centrum  
przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.*