

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

C I i P K Z W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
WRZESIEŃ			
Mapa Możliwości Zawodowych STRES –JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM	W trakcie warsztatów: ✓ zwiększysz swoją świadomość dotyczącą źródeł stresu, dzięki czemu łatwiej będziesz rozpoznawać emocje i sobie z nimi radzić, ✓ poznasz swoje reakcje w sytuacji stresowej co pozwoli wykorzystywać stres jako mechanizm konstruktywny, ✓ poznasz techniki zmniejszające poziom stresu, ✓ nauczysz się rozpoznawać czynniki wpływające na wypalenie zawodowe, ✓ poznasz i nabędziesz umiejętność stosowania metod relaksacyjnych, ✓ rozpoczniesz budowę WŁASNEJ strategii radzenia sobie ze stresem.	05.09.2019 CiIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26 <u>ZAPISY:</u> CiIPKZ Bydgoszcz tel.: 52 339 95 33 (35 lub 57) e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl	9.00–14.00

PORADNICTWO GRUPOWE -3 KWARTAŁ 2019 R.

CLIPKZ W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
WRZESIEŃ			
Mapa Możliwości Zawodowych TAJNIKI REKRUTACJI I SELEKCJI PRACOWNIKÓW METODĄ ASSESSMENT CENTER	W trakcie warsztatów: ✓ dowiesz się na czym polega proces Assessment Center i w jakim celu jest stosowny; ✓ zapoznasz się z przykładowymi kompetencjami badanymi w AC; ✓ nabędziesz umiejętność rozróżniania narzędzi i metod wykorzystywanych w procesie AC; ✓ będziesz miał/a okazję przetestować w praktyce kilka zadań wykorzystywanych podczas AC.	24.09.2019 CLIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26 <u>ZAPISY:</u> CLIPKZ Bydgoszcz tel.: 52 339 95 33 (35 lub 57) e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl	9.00–14.00

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R. C I i P K Z BYDGOSZCZ

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

W przypadku zapisów prowadzonych przez **Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**, osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie chęci udziału* w zajęciach najpóźniej **3 dni** przed planowanym terminem zajęć. 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**.
Uczestnictwo we wszystkich zajęciach jest **BEZPŁATNE**.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

*przy zapisach zgłoszeniu prosimy o podanie numeru telefonu kontaktowego dla celów organizacyjnych

INFORMACJE NT PRZETWARZANIA I OCHRONY TWOICH DANYCH OSOBOWYCH : <http://wup.torun.ibip.pl/public/#> lub w siedzibie Centrum



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 - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LIPIEC				
Mapa Możliwości Zawodowych DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ – PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ	W trakcie warsztatów: ✓ przygotujesz się do odbycia rozmowy kwalifikacyjnej; ✓ Nabędziesz bądź udoskonalisz swoje umiejętności autoprezentacji; ✓ zapoznasz się z rodzajami rozmów kwalifikacyjnych; ✓ przygotujesz odpowiedzi na tzw. trudne pytania pracodawcy oraz pytania do pracodawcy.	PUP Bydgoszcz 02.07.2019	9.00-14:00	Powiatowy Urząd Pracy w Bydgoszczy http://bydgoszcz.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LIPIEC				
Mapa Możliwości Zawodowych DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ – PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ	W trakcie warsztatów: ✓ przygotujesz się do odbycia rozmowy kwalifikacyjnej; ✓ Nabędziesz bądź udoskonalisz swoje umiejętności autoprezentacji; ✓ zapoznasz się z rodzajami rozmów kwalifikacyjnych; ✓ przygotujesz odpowiedzi na tzw. trudne pytania pracodawcy oraz pytania do pracodawcy.	PUP Nakło n. Notecią 11.07.2019	9.00-14:00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią http://naklo.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
WRZESIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA	W trakcie warsztatów: ✓ poznasz bliżej tematykę motywacji, ✓ odkryjesz co motywuje Cię do działań, ✓ wspólnie z grupą innych osób poszukacie sposobów wzbudzania własnej motywacji, ✓ nauczysz się wyznaczać cele i drogi ich osiągnięcia.	PUP Bydgoszcz 03.09.2019	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Bydgoszczy http://bydgoszcz.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
WRZESIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ – PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ	W trakcie warsztatów: ✓ przygotujesz się do odbycia rozmowy kwalifikacyjnej; ✓ Nabędziesz bądź udoskonalisz swoje umiejętności autoprezentacji; ✓ zapoznasz się z rodzajami rozmów kwalifikacyjnych; ✓ przygotujesz odpowiedzi na tzw. trudne pytania pracodawcy oraz pytania do pracodawcy.	PUP Nakło n. Notecią 10.09.2019	9.00-14:00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią http://naklo.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
WRZESIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA	W trakcie warsztatów: ✓ poznasz bliżej tematykę motywacji, ✓ odkryjesz co motywuje Cię do działań, ✓ wspólnie z grupą innych osób poszukacie sposobów wzbudzania własnej motywacji, ✓ nauczysz się wyznaczać cele i drogi ich osiągnięcia.	PUP Żnin 12.09.2019	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Żninie http://znin.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
WRZESIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO	W trakcie warsztatów: ✓ poznasz lepiej swoje atuty, ✓ przekonasz się, że masz wiele cennych umiejętności, ✓ dokładniej określisz jaka praca jest dla Ciebie na „miarę szytą”, ✓ poczujesz się pewniej w kontaktach z pracodawcami znając swoje mocne strony.	PUP Nakło n. Notecią Filia w Szubinie 19.09.2019	9.00-12.00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią Filia w Szubinie http://naklo.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 3 KWARTAŁ 2019 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
WRZESIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych NIE ODKŁADAJ I UKŁADAJ – ZARZĄDZANIE CZASEM	W trakcie warsztatów: ✓ dowiesz się czy czas rządzi Tobą, czy też odwrotnie, ✓ poznasz zasady i techniki zarządzania czasem, ✓ wypracujesz własne sposoby zapanowania nad czasem i nadmiarem zadań do wykonania.	PUP Mogilno 26.09.2019	9.00-13:30	Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie http://mogilno.praca.gov.pl/