

PORADNICTWO GRUPOWE - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CLIPKZ BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
KWIECIEŃ			
Mapa Możliwości Zawodowych BUDOWANIE KREATYWNOŚCI U SIEBIE I W ZESPOLE	Cele: ✓ przełamanie barier utrudniających kreatywne rozwiązywanie problemów, ✓ 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.	17.04.2020 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



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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CLIPKZ W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
MAJ			
Mapa Możliwości Zawodowych NIE DAJ SIĘ STRESOWI – JAK NIM ZARZĄDZAĆ?	W trakcie warsztatów: ✓ poznasz rodzaje stresu, ✓ przyjrzyj się jak sam reagujesz na stres, ✓ poznasz i wypróbujesz w praktyce sprawdzone metody, ✓ radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. UWAGA: Ubierz się w niekrępujący ruchów wygodny strój i zabierz ze sobą koc lub karimatę na zajęcia	08.05.2020 CLIPKZ Bydgoszcz ul. I. Paderewskiego 26 ZAPISY: 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



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 - 2 KWARTAŁ 2020 R. CLIPKZ W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
CZERWIEC			
Mapa Możliwości Zawodowych ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA	Cele: ✓ ustalenie czym jest motywacja i co na nią wpływa, zapoznanie uczestników z wiodącymi teoriami dotyczącymi motywacji, ✓ nabycie umiejętności wykorzystania formułowania osiągalnych celów, ✓ przybliżenie sposobów pracy z własną motywacją, ✓ ustalenie możliwości wykorzystania przekazanej wiedzy i umiejętności przez uczestników.	05.06.2020 CLIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26 <u>ZAPISY:</u> Bydgoska Agencja Rozwoju Regionalnego Rejestracja uczestników przez stronę: https://barr.pl/szkolenia-barr/	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 - 2 KWARTAŁ 2020 R. C I i P K Z W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
CZERWIEC			
Mapa możliwości zawodowych TAJNIKI REKRUTACJI I SELEKCJI PRACOWNIKÓW METODĄ ASSESSMENT CENTER	Cel: nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania się do procesu Assessment Center. Warsztaty zakładają zaangażowanie i aktywny udział uczestników, skierowane są na ustalenie kluczowych obszarów, na które należy zwrócić uwagę przygotowując się do procesu Assessment Center. Korzyści dla uczestnika: ✓ dowiesz się na czym polega proces Assessment Center i w jakim celu jest stosowany, ✓ 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.	19.06.2020 CliPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26 <u>ZAPISY:</u> Bydgoska Agencja Rozwoju Regionalnego Rejestracja uczestników przez stronę: https://barr.pl/szkolenia-barr/	9.00–14.00

PORADNICTWO GRUPOWE - 2 KWARTAŁ 2020 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 : <https://wuptorun.praca.gov.pl/harmonogramy-swiadczonych-uslug> 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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
KWIECIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych SIŁA SŁOWA - MOWA CIAŁA. RZECZ O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI	W trakcie warsztatów: ✓ poznasz rodzaje komunikacji, ✓ dowiesz się jakie zasady stosować by prawidłowo się komunikować, ✓ poznasz błędy popełniane w komunikowaniu.	02.04.2020 PUP MOGILNO	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie http://mogilno.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
KWIECIEŃ				
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.	09.04.2020 PUP NAKŁO	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią http://naklo.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
KWIECIEŃ				
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.	21.04.2020 PUP NAKŁO, Filia w Szubinie	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią Filia w Szubinie http://naklo.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
KWIECIEŃ				
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.	23.04.2020 PUP SĘPÓLNO KRAJ.	9.00-13:00	Powiatowy Urząd Pracy w Sępólnie Kraj. http://sepolnokrajenskie.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
KWIECIEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych ZARZĄDZANIE KARIERĄ	W trakcie warsztatów: ✓ odkryjesz co może być źródłem Twojej satysfakcji zawodowej, ✓ uświadomisz sobie co cenisz w pracy, ✓ nauczysz się wyznaczać osiągalne cele zawodowe. ✓ ocenisz swoje predyspozycje i mocne strony w kontekście kariery zawodowej, ✓ dowiesz się jak można rozwijać karierę zawodową.	29.04.2020 PUP TUCHOLA	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Tucholi http://tuchola.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MAJ				
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.	07.05.2020 PUP MOGILNO	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie http://mogilno.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MAJ				
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.	14.05.2020 PUP NAKŁO, Filia Szubin	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią, filia w Szubinie www.pupnaklo.pl

PORADNICTWO GRUPOWE - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MAJ				
Mapa Możliwości Zawodowych BUDOWANIE KREATYWNOŚCI U SIEBIE I W ZESPOLE	Cele: ✓ przełamanie barier utrudniających kreatywne rozwiązywanie problemów, ✓ 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.	21.05.2020 PUP TUCHOLA	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Tucholi http://tuchola.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MAJ				
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.	28.05.2020 PUP NAKŁO	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią, www.pupnaklo.pl

PORADNICTWO GRUPOWE - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CI i PKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
CZERWIEC				
Mapa Możliwości Zawodowych DOBRY CEL – DOBRA PRACA O SZTUCE PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ	W trakcie warsztatów: ✓ nauczysz się planować swą karierę i skutecznie wyznaczać cele zawodowe, ✓ dowiesz się więcej na temat sytuacji na rynku pracy, ✓ lepiej uświadomisz sobie swoje atuty i jak możesz je wykorzystać w poszukiwaniu pracy.	02.06.2020 PUP NAKŁO - Filia Szubin	9.00-13:00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią www.pupnaklo.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
CZERWIEC				
Mapa Możliwości Zawodowych KIEROWANIE WŁASNYM WIZERUNKIEM – O SZTUCE AUTOPREZENTACJI.	W trakcie warsztatów: ✓ uświadomisz sobie jaki masz wpływ na to jak postrzegają Ciebie inni, ✓ dowiesz się co wpływa na Twój wizerunek i jak możesz go aktywnie tworzyć, zwłaszcza w sytuacjach kontaktów zawodowych.	04.06.2020 PUP MOGILNO	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie http://mogilno.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
CZERWIEC				
Mapa Możliwości Zawodowych SIŁA SŁOWA – MOWA CIAŁA. RZECZ O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI	W trakcie warsztatów: ✓ poznasz rodzaje komunikacji, ✓ dowiesz się jakie zasady stosować by prawidłowo się komunikować, ✓ poznasz błędy popełniane w komunikowaniu.	16.06.2020 PUP NAKŁO	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią http://naklo.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
CZERWIEC				
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.	18.06.2020 PUP ŻNIN	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Żninie znin.praca.gov.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 - 2 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
CZERWIEC				
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.	25.06.2020 PUP TUCHOLA	9.00-13:00	Powiatowy Urząd Pracy w Tucholi http://tuchola.praca.gov.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