

PORADNICTWO GRUPOWE - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
STYCZEŃ			
Mapa Możliwości Zawodowych „POSTAW NA SIEBIE. O ASERTYWNOŚCI W PIGUŁCE”	<p>Warto się nad tym zastanowić jak powiedzieć nie zachowując relacje z szacunkiem dla potrzeb własnych i drugiej osoby.</p> <p>Cel: kształtowanie postaw asertywnych - wyrażania własnych pomysłów, opinii i potrzeb, przyjmowania i udzielania krytyki, chwalenia, jak również umiejętność ochrony siebie samego przed nieuzasadnionymi atakami, próbami manipulacji.</p> <p>Korzyści dla uczestnika:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ potrafi dokonać samooceny, poznaje swoje słabe i mocne strony i potrafi nad nimi pracować;✓ odczuwa potrzebę pracy nad sobą;✓ zdobył wiedzę o roli emocji w życiu człowieka;✓ zrozumiał istotę zachowań asertywnych.	<p style="text-align: center;">14.01.2020 CIIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;">ZAPISY: Biuro Karier Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy tel.: 52 32 36 714, -758 e-mail: biurokarier@ukw.edu.pl www.facebook.com/BiuroKarierUKW</p> <p style="text-align: center;"><u>Pierwszeństwo zapisów dla studentów i absolwentów UKW</u></p>	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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
STYCZEŃ			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych „UMIEJĘTNOŚĆ PRACY W ZESPOLE”</p>	<p>Pytanie o umiejętność pracy w zespole dotyczy przede wszystkim tego, jak rozumiesz pracę zespołową i czy potrafisz współpracować z ludźmi. Potrzebne są pewne kompetencje, które pozwolą, by współpraca przebiegała pomyślnie bez większych zgrzytów po to aby osiągnąć cel zespołowy.</p> <p>Cel: zapoznanie uczestników z pojęciami komunikacji i pracy zespołowej, uświadomienie roli grupowej uczestnika i jej wpływu na pracę w zespole.</p> <p>Korzyści dla uczestnika:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ przekonasz się na własnej skórze ile zalet daje współpraca w grupie, ✓ będziesz mieć okazję przyjrzeć się jak działasz w grupie i jaką pełnisz w niej rolę, ✓ poznasz co określa owocną współpracę, ✓ zrozumiesz znaczenie komunikacji w pracy zespołu. 	<p style="text-align: center;">21.01.2020 CIIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;">ZAPISY: Biuro Karier Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy tel.: 52 32 36 714, -758 e-mail: biurokarier@ukw.edu.pl www.facebook.com/BiuroKarierUKW</p> <p style="text-align: center;"><u>Pierwszeństwo zapisów dla studentów i absolwentów UKW</u></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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
LUTY			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;">"TAJNIKI REKRUTACJI I SELEKCJI PRACOWNIKÓW METODĄ ASSESSMENT CENTER"</p>	<p>Assessment Center jest coraz częściej stosowany podczas rekrutacji, wiele firm z naszego regionu również wykorzystuje narzędzia stosowane w tym procesie. Czego kandydat może się spodziewać podczas rekrutacji z wykorzystaniem tej metody oraz jak się właściwie do niej przygotować dowiesz się w czasie naszych zajęć.</p> <p>Cel: nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania się do procesu Assessment Center.</p> <p>Warsztaty zakładają zaangażowanie i aktywny udział uczestników, skierowane są na ustalenie kluczowych obszarów, na które należy zwrócić uwagę przygotowując się do procesu Assessment Center.</p> <p>Korzyści dla uczestnika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;">19.02.2020</p> <p style="text-align: center;">CIIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;">ZAPISY:</p> <p style="text-align: center;">CIIPKZ Bydgoszcz tel.: 52 339 95 33 (35 lub 57) e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl</p>	<p style="text-align: center;">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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
MARZEC			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>"BUDOWANIE KREATYWNOŚCI U SIEBIE I W ZESPOLE"</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<p style="text-align: center;">11.03.2020</p> <p style="text-align: center;">CiIPKZ Bydgoszcz ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;"><u>ZAPISY:</u></p> <p style="text-align: center;">CiIPKZ Bydgoszcz tel.: 52 339 95 33 (35 lub 57) e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl</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 - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CI i PKZ 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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
STYCZEŃ				
Mapa Możliwości Zawodowych „ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO”	<p>W trakcie warsztatów:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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 Filia w Szubinie 23.01.2020	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 - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LUTY				
Mapa Możliwości Zawodowych „KIEROWANIE WŁASNYM WIZERUNKIEM – O SZTUCE AUTOPREZENTACJI”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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.	PUP ŻNIN 07.02.2020	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Żninie http://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 - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LUTY				
Mapa Możliwości Zawodowych „ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ – CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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 NAKŁO 13.02.2020 r.	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 - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LUTY				
Mapa Możliwości Zawodowych „ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ – CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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 NAKŁO Filia w Szubinie 20.02.2020	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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LUTY				
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>„STRES – JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM”</p>	<p>W trakcie warsztatów:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<p>PUP Tuchola 25.02.2020</p>	<p>9.00-13:00</p>	<p>Powiatowy Urząd Pracy w Tucholi http://tuchola.praca.gov.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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LUTY				
Mapa Możliwości Zawodowych „ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ – CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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 ŚWIECIE N. WISŁĄ 27.02.2020	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Świeciu n. Wisłą http://swiecie.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 - 1 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
MARZEC				
Mapa Możliwości Zawodowych „DOBRY CEL - DOBRA PRACA. O SZTUCE PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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.	PUP NAKŁO Filia w Szubinie 05.03.2020	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 - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MARZEC				
Mapa Możliwości Zawodowych „ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ – CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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 Mogilno 12.03.2020	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 - 1 KWARTAŁ 2020 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MARZEC				
Mapa Możliwości Zawodowych „UMIEJĘTNOŚĆ PRACY W ZESPOLE JAKO KLUCZOWA UMIEJĘTNOŚĆ POŻĄDANA PRZEZ PRACODAWCÓW”	<p>W trakcie warsztatów:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ przekonasz się na własnej skórze ile zalet daje współpraca w grupie,✓ będziesz mieć okazję przyjrzeć się jak działasz w grupie i jaką pełnisz w niej rolę,✓ poznasz co określa owocną współpracę,✓ zrozumiesz znaczenie komunikacji w pracy zespołu.	PUP Tuchola 19.03.2020	9.00-13:00	Powiatowy Urząd 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 - 1 KWARTAŁ 2020 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
MARZEC				
Mapa Możliwości Zawodowych „ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ – CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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 ŚWIECIE Stanowisko zamiejscowe w Nowem 26.03.2020	9.00-13.00	Powiatowy Urząd Pracy w Świeciu n. Wisłą http://swiecie.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