

**PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 R.  
CIIPKZ BYDGOSZCZ**

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
<b>STYCZEŃ</b>			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p style="text-align: center;"><b>POSTAW NA SIEBIE. O ASERTYWNOŚCI W PIGUŁCE</b></p>	<p>Pełniejsze poznanie siebie, z zaakcentowaniem mocnych stron i indywidualności.</p> <p>Poznanie stylu asertywnego, agresywnego, uległego i manipulacyjnego w komunikacji międzyludzkiej.</p> <p>Kształtowanie kompetencji w zakresie umiejętności zachowania się w trudnych sytuacjach.</p>	<p style="text-align: center;"><b>09.01.2019</b> <b>CIIPKZ Bydgoszcz</b> ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;"><b>ZAPISY:</b> <b>CIIPKZ Bydgoszcz</b> tel.: <b>52 339 95 33</b> (35 lub 57) e-mail: <a href="mailto:justyna.kotolinska@wup.torun.pl">justyna.kotolinska@wup.torun.pl</a> lub <a href="mailto:patrycja.nowak@wup.torun.pl">patrycja.nowak@wup.torun.pl</a></p>	<p><b>9.00 – 14.00</b></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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

**PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 R.  
CIiPKZ W BYDGOSZCZY**

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
<b>LUTY</b>			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych <b>NIE ODKŁADAJ I UKŁADAJ - ZARZĄDZANIE CZASEM</b></p>	<p>W trakcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dowiesz się czy czas rządzi Tobą, czy też odwrotnie,</li> <li>▪ poznasz zasady i techniki zarządzania czasem,</li> <li>▪ wypracujesz własne sposoby zapanowania nad czasem i nadmiarem zadań do wykonania.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>12.02.2019</b> <b>CIiPKZ Bydgoszcz</b> ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;"><b><u>ZAPISY:</u></b> <b>CIiPKZ Bydgoszcz</b> tel.: <b>52 339 95 33</b> (35 lub 57) e-mail: <a href="mailto:justyna.kotolinska@wup.torun.pl">justyna.kotolinska@wup.torun.pl</a> lub <a href="mailto:patrycja.nowak@wup.torun.pl">patrycja.nowak@wup.torun.pl</a></p>	<b>9.00–13.30</b>



**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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

**PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 R.  
CIIPKZ W BYDGOSZCZY**

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
<b>MARZEC</b>			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p><b>SIŁA SŁOWA – MOWA CIAŁA. RZECZ O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI</b></p>	<p>W trakcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zapoznanie z rodzajami komunikacji.</li> <li>■ Zapoznanie z zasadami prawidłowego komunikowania.</li> <li>■ Omówienie błędów w komunikowaniu.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>27.03.2019</b> <b>CIIPKZ Bydgoszcz</b> ul. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;"><b>ZAPISY:</b> <b>CIIPKZ Bydgoszcz</b> tel.: <b>52 339 95 33</b> (35 lub 57) e-mail: <a href="mailto:justyna.kotolinska@wup.torun.pl">justyna.kotolinska@wup.torun.pl</a> lub <a href="mailto:patrycja.nowak@wup.torun.pl">patrycja.nowak@wup.torun.pl</a></p>	<p><b>9.00–14.00</b></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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

## PORADNICTWO GRUPOWE - III KWARTAŁ 2018 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 :** <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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - I 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
LUTY				
Mapa Możliwości Zawodowych <b>SZUKAJ, PISZ I DZIAŁAJ. RZECZ O DOKUMENTACH I STRATEGIACH POSZUKIWANIA PRACY</b>	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ nabędziesz umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych (Cv i listu motywacyjnego),</li><li>▪ poznasz metody efektywnego poszukiwania pracy,</li><li>▪ opracujesz własną strategię poszukiwania zatrudnienia.</li></ul>	<b>PUP Nakło</b> 18.02.2019	<b>9.00-12:00</b>	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią <a href="http://www.pupnaklo.pl">www.pupnaklo.pl</a>



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**



# PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 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 <b>ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA</b>	<p>W trakcie warsztatów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ poznasz bliżej tematykę motywacji,</li><li>▪ odkryjesz co motywuje Cię do działań,</li><li>▪ wspólnie z grupą innych osób poszukacie sposobów wzbudzania własnej motywacji,</li><li>▪ nauczysz się wyznaczać cele i drogi ich osiągnięcia.</li></ul>	<b>PUP Żnin</b> 21.02.2019	<b>9.00-12:00</b>	<b>Powiatowy Urząd Pracy w Żninie</b> <a href="http://znin.praca.gov.pl">znin.praca.gov.pl</a>



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 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 <b>ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA</b>	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ poznasz bliżej tematykę motywacji,</li><li>▪ odkryjesz co motywuje Cię do działań,</li><li>▪ wspólnie z grupą innych osób poszukacie sposobów wzbudzania własnej motywacji,</li><li>▪ nauczysz się wyznaczać cele i drogi ich osiągnięcia.</li></ul>	<b>PUP Tuchola</b> 28.02.2019	<b>9.00-12:00</b>	<b>Powiatowy Urząd Pracy w Tucholi</b> <a href="http://www.pup.tuchola.p">www.pup.tuchola.p</a>



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 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 <b>ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA</b>	<p>W trakcie warsztatów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ poznasz bliżej tematykę motywacji,</li><li>▪ odkryjesz co motywuje Cię do działań,</li><li>▪ wspólnie z grupą innych osób poszukacie sposobów wzbudzania własnej motywacji,</li><li>▪ nauczysz się wyznaczać cele i drogi ich osiągnięcia.</li></ul>	<b>PUP Mogilno</b> 07.03.2019	<b>9.00-12:00</b>	<b>Powiatowy Urząd Pracy w Mogilnie</b> <a href="http://mogilno.praca.gov.pl">mogilno.praca.gov.pl</a> 



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**



# PORADNICTWO GRUPOWE - I KWARTAŁ 2019 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 <b>ŻEBY NAM SIĘ CHCIAŁO CHCIEĆ - CZYLI O MOTYWACJI DO DZIAŁANIA</b>	<p>W trakcie warsztatów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ poznasz bliżej tematykę motywacji,</li><li>▪ odkryjesz co motywuje Cię do działań,</li><li>▪ wspólnie z grupą innych osób poszukacie sposobów wzbudzania własnej motywacji,</li><li>▪ nauczysz się wyznaczać cele i drogi ich osiągnięcia.</li></ul>	<b>PUP Nakło</b> 14.03.2019	<b>9.00-12:00</b>	Powiatowy Urząd Pracy w Nakle n. Notecią <a href="http://www.pupnaklo.pl">www.pupnaklo.pl</a>



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - I 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
<b>MARZEC</b>				
Mapa Możliwości Zawodowych <b>ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO</b>	w trakcie: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ poznasz lepiej swoje atuty,</li><li>▪ przekonasz się, że masz wiele cennych umiejętności,</li><li>▪ dokładniej określisz jaka praca jest dla Ciebie na „miarę szytą”,</li><li>▪ poczujesz się pewniej w kontaktach z pracodawcami znając swoje mocne strony.</li></ul>	<b>PUP Świecie n/W Filia w Nowem 21.03.2019</b>	9.00-12.00	Powiatowy Urząd Pracy w Świeciu n/W <a href="http://swiecie.praca.gov.pl">swiecie.praca.gov.pl</a>



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**

# PORADNICTWO GRUPOWE - I 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
MARZEC				
Mapa Możliwości Zawodowych <b>ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO</b>	w trakcie: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ poznasz lepiej swoje atuty,</li><li>▪ przekonasz się, że masz wiele cennych umiejętności,</li><li>▪ dokładniej określisz jaka praca jest dla Ciebie na „miarę szytą”,</li><li>▪ poczujesz się pewniej w kontaktach z pracodawcami znając swoje mocne strony.</li></ul>	<b>PUP Świecie n/W 26.03.2019</b>	9.00-12.00	Powiatowy Urząd Pracy w Świeciu n/W <a href="http://swiecie.praca.gov.pl">swiecie.praca.gov.pl</a>



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](mailto:wup@wup.torun.pl)

**Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej**