

PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ W BYDGOSZCZY

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
PAŹDZIERNIK			
Mapa Możliwości Zawodowych „STRES – JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM”	<p>Głównym celem szkolenia jest nabycie przez uczestników umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu</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 wpływających na wypalenie zawodowe,✓ poznasz i nabędziesz umiejętność stosowania metod relaksacyjnych,✓ rozpoczniesz budowę WŁASNEJ strategii radzenia sobie ze stresem.	<p style="text-align: center;">17.10.2019 CIIPKZ Bydgoszcz ul. I. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;">ZAPISY: CIIPKZ Bydgoszcz tel.: 52 339 95 33 (35 lub 57)</p> <p style="text-align: center;">e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl</p>	9.00–14.00

PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2019 R.

C I I P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
PAŹDZIERNIK			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>"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;">25.10.2019</p> <p style="text-align: center;">CliPKZ Bydgoszcz ul. I. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;"><u>ZAPISY:</u></p> <p style="text-align: center;">Bydgoska Agencja Rozwoju Regionalnego</p> <p style="text-align: center;">Rejestracja uczestników przez stronę:</p> <p style="text-align: center;">https://barr.pl/szkolenia-barr/</p> <p style="text-align: center;">https://barr.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 - IV KWARTAŁ 2019 R.

C I i P K Z BYDGOSZCZ

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN / M-CE REALIZACJI/ ZAPISY	GODZ.
LISTOPAD			
<p>Mapa Możliwości Zawodowych</p> <p>"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;">13.11.2019 CliPKZ Bydgoszcz ul. I. Paderewskiego 26</p> <p style="text-align: center;">ZAPISY: CliPKZ 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>

PORADNICTWO GRUPOWE - IV 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 - IV KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
PAŹDZIERNIK				
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 Sępólno Kraj. 03.10.2019	9.00-12:00	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 - IV 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
PAŹDZIERNIK				
Mapa Możliwości Zawodowych „ADAPTACJA W MIEJSCU PRACY”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ poznasz oczekiwania pracodawców, cenione kompetencje,✓ nauczysz się zachowywać zgodnie z zasadami pracowniczego savoir vivre' u, temat pierwszych dni w pracy przestanie być dla Ciebie tabu,✓ dowiesz się więcej o tym co wypada a czego unikać w kontaktach zawodowych i wiele innych.	PUP Tuchola 10.10.2019	9.00-12.00	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 - IV 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
PAŹDZIERNIK				
Mapa Możliwości Zawodowych „ADAPTACJA W MIEJSCU PRACY”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ poznasz oczekiwania pracodawców, cenione kompetencje,✓ nauczysz się zachowywać zgodnie z zasadami pracowniczego savoir vivre' u, temat pierwszych dni w pracy przestanie być dla Ciebie tabu,✓ dowiesz się więcej o tym co wypada a czego unikać w kontaktach zawodowych i wiele innych.	PUP Mogilno 15.10.2019	9.00-12.00	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 - IV 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
PAŹDZIERNIK				
Mapa Możliwości Zawodowych „ZARZĄDZANIE KARIERĄ”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ 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.	PUP Tuchola 24.10.2019	9.00-12.30	Powiatowy Urząd Pracy w Tucholi http://tuchola.praca.gov.pl/

PORADNICTWO GRUPOWE - IV KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LISTOPAD				
Mapa Możliwości Zawodowych „ADAPTACJA W MIEJSCU PRACY”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ poznasz oczekiwania pracodawców, cenione kompetencje,✓ nauczysz się zachowywać zgodnie z zasadami pracowniczego savoir vivre' u, temat pierwszych dni w pracy przestanie być dla Ciebie tabu,✓ dowiesz się więcej o tym co wypada a czego unikać w kontaktach zawodowych i wiele innych.	PUP Świecie Stanowisko zamiejscowe w Nowem 05.11.2019	9.00-12.00	Powiatowy Urząd Pracy w Świeciu n/Wisłą Stanowisko Zam. w Nowem 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 - IV KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LISTOPAD				
Mapa Możliwości Zawodowych „ADAPTACJA W MIEJSCU PRACY”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ poznasz oczekiwania pracodawców, cenione kompetencje,✓ nauczysz się zachowywać zgodnie z zasadami pracowniczego savoir vivre' u, temat pierwszych dni w pracy przestanie być dla Ciebie tabu,✓ dowiesz się więcej o tym co wypada a czego unikać w kontaktach zawodowych i wiele innych.	PUP Świecie 07.11.2019	9.00-12.00	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 - IV KWARTAŁ 2019 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LISTOPAD				
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 n. Notecią Filia w Szubinie 14.11.2019	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 - IV KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LISTOPAD				
Mapa Możliwości Zawodowych „ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO”	W trakcie warsztatów: <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 n. Notecią 19.11.2019	9.00-12.00	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 - IV KWARTAŁ 2019 R. CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LISTOPAD				
Mapa Możliwości Zawodowych „DAJ SIĘ POZNAĆ I WYGRAJ – PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ”	W trakcie warsztatów: <ul style="list-style-type: none">✓ zrozumiesz po co są rozmowy o pracę,✓ poznasz ich rodzaje,✓ wypracujesz strategię radzenia sobie z pytaniami „trudnymi”,✓ sprawdzisz jak wypadasz w roli kandydata do pracy w czasie symulacji rozmowy.	PUP Bydgoszcz 21.11.2019	9.00-14.00	Powiatowy Urząd Pracy w Bydgoszczy http://bydgoszcz.praca.gov.pl/ Zajęcia odbywają się w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydg. ul. I. Paderewskiego 26



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 - IV KWARTAŁ 2019 R.

CIIPKZ BYDGOSZCZ

UWAGA NA ZAPISY I MIEJSCE REALIZACJI ZAJĘĆ!

NAZWA ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ	TERMIN I M-CE REALIZACJI	GODZ.	ZAPISY
LISTOPAD				
Mapa Możliwości Zawodowych „ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU ZAWODOWEGO”	W trakcie warsztatów: <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 Żnin 28.11.2019	9.00-12.00	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