

WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W RZESZOWIE

Centrum Poradnictwa Zawodowego

Znak pisma: \$ZnakPisma.WWO

Rzeszów, \$DataPodpisu

**Centrum Poradnictwa Zawodowego
ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów
tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76**

Zajęcia grupowe organizowane w IV kwartale 2025 roku

Centrum Poradnictwa Zawodowego realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby **bezrobotne/poszukujące pracy, uczniowie szkół ponadpodstawowych i studenci**. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

Poradnictwo zawodowe na odległość:

Jednocześnie informujemy, że osoby zainteresowane spotkaniem z doradcą zawodowym mogą skorzystać z poradnictwa zawodowego na odległość, które odbywa się telefonicznie lub za pośrednictwem Internetu. Poradnictwo na odległość umożliwia udzielenie porady lub informacji zawodowej również osobom, które z różnych przyczyn nie mogą osobiście przybyć do Centrum Poradnictwa Zawodowego.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.

Na zajęcia zapisywać można się także klikając link [zapisy na zajęcia on-line](#)

Terminy zajęć będą ustalane na bieżąco

Grzegorz Kida – ABC Przedsiębiorczości

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć lub prowadzą własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych. umiejętności komunikacyjnych.

Anna Bronkowska – Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

Anna Teodorczyk – Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

Urszula Adamczyk – Dokumenty aplikacyjne krok po kroku

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

Anna Bronkowska – Osobisty potencjał zawodowy moją inwestycją

W programie: bilans własnych zasobów i osiągnięć, znaczenie rzetelnej i krytycznej oceny własnego potencjału zawodowego i możliwości w odniesieniu do wymagań współczesnego rynku pracy.

Wojciech Woś – Mobilność na europejskim rynku pracy – Usługi sieci EURES

Zajęcia informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

Małgorzata Paluch – Kompetencje miękkie – co pracodawcy cenią najbardziej

Zajęcia warsztatowe, podczas których uczestnicy pogłębią swoją wiedzę dotyczącą kompetencji miękkich niezbędnych na rynku pracy. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy zidentyfikują posiadane umiejętności miękkie oraz zwiększą swoje poczucie kompetencji i pewność siebie.

Małgorzata Paluch – Motywuj innych, zmotywuj siebie

Opis: Zajęcia dotyczące zagadnienia motywacji, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać, co ich inspirowa i motywuje do działania. Poprawią również swoje nastawienie do wykonywania zadań, głównie zawodowych.

Małgorzata Paluch – Jak zarządzać sobą w czasie

Zajęcia dotyczą zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. *pożeraczami czasu*.