# Zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne w Centrum w Ostrołęce

Iwona Kalinowska Data publikacji: 26.11.2015

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Ostroce zaprasza wszystkie osoby przygotowujce si do poszukiwania zatrudnienia, osoby chtne by przeanalizowa wasne moliwoci zawodowe, a take osoby planujce zaoenie wasnej dziaalnoci gospodarczej oraz osoby chcce rozwin umiejtnoci osobiste przydatne podczas poszukiwania pracy, w samej pracy i poza ni, do uczestnictwa w bezpatnych zajciach warsztatowych i spotkaniach informacyjnych:

## Zajęcia warsztatowe dla osób planujących karierę zawodową

**Poznanie siebie – jak dokonać analizy własnych możliwości zawodowych**
Osoby, które chcą poszerzyć wiedzę o sobie odkrywając swoje preferencje i predyspozycje zawodowe, zapraszamy na 1-dniowe zajęcia warsztatowe:
**Poznanie siebie – jak dokonać analizy własnych możliwości zawodowych**

## Zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne dla osób poszukujących pracy

**To warto wiedzieć o rynku pracy**

Osoby, które wchodzą lub powracają na rynek pracy i chciałyby zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie, zapraszamy na spotkanie informacyjne:
To warto wiedzieć o rynku pracy

**Usługi lokalnych instytucji rynku pracy oraz podmiotów ekonomii społecznej i ich otoczenia**
Osoby, które wchodzą lub powracają na rynek pracy i chciałyby zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie, zapraszamy na spotkanie informacyjne:
Usługi lokalnych instytucji rynku pracy oraz podmiotów ekonomii społecznej i ich otoczenia

**Poszukiwanie pracy – etapy i metody poszukiwania zatrudnienia**

Osoby, które chcą doskonalić umiejętność planowania działań związanych z poszukiwaniem pracy, zapoznać się z aktualnymi informacjami na temat rynku pracy oraz metod poszukiwania zatrudnienia, zapraszamy na 1-dniowe zajęcia warsztatowe:
Poszukiwanie pracy - etapy i metody poszukiwania zatrudnienia

**Moja wizytówka - dokumenty aplikacyjne - zasady pisania CV i listu motywacyjnego**
Osoby, które chcą poznać zasady i zdobyć umiejętność sporządzania dokumentów aplikacyjnych, zapraszamy na 1-dniowe zajęcia warsztatowe:
Moja wizytówka - dokumenty aplikacyjne - zasady pisania CV i listu motywacyjnego

**Rozmowa kwalifikacyjna - przygotowanie do rozmowy z pracodawcą**
Osoby, które chcą obrze przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej i udoskonalić swoją umiejętność

prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych, zapraszamy na 1-dniowe zajęcia warsztatowe:
Rozmowa kwalifikacyjna - przygotowanie do rozmowy z pracodawcą

## Zajęcia warsztatowe dla osób rozważających otwarcie działalności gospodarczej

**Czy nadaję się na przedsiębiorcę - ocena predyspozycji do założenia i prowadzenia działalności gospodarczej**

Dla osób, które zastanawiają się nad otworzeniem własnej działalności gospodarczej, a mają wątpliwości czy poradzą sobie w realizacji tego przedsięwzięcia, przygotowane zostały 1-dniowe zajęcia warsztatowe :
Czy nadaję się na przedsiębiorcę - ocena predyspozycji do założenia i prowadzenia działalności gospodarczej

## Zajęcia warsztatowe dla osób zainteresowanych rozwojem osobistym

**Jak sobie radzić ze stresem w trudnych sytuacjach - sposoby radzenia sobie ze stresem podczas poszukiwania zatrudnienia i**
Osoby, które chcą zdiagnozować swoje reakcje na stres, nauczyć się rozpoznawania jego objawów i poznać techniki radzenia sobie ze stresem, a także osoby, które chcą zyskać wiedzę na temat mechanizmów zachowań agresywnych i sposobów obrony przed agresją, zapraszamy na 1-dniowe zajęcia warsztatowe:
Jak sobie radzić ze stresem w trudnych sytuacjach - sposoby radzenia sobie ze stresem podczas poszukiwania zatrudnienia

**Co nas motywuje do działania - jak wzmocnić samoocenę i zwiększyć motywację do poszukiwania pracy**
Osoby, które chcą zwiększyć swoją motywację do poszukiwania pracy zapraszamy na 1-dniowe zajęcia warsztatowe:
Co nas motywuje do działania - jak wzmocnić samoocenę i zwiększyć motywację do poszukiwnaia pracy

**Na wszystkie zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne prowadzone w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej obowiązują zapisy!**

**Warunkiem przeprowadzenia zajęć warsztatowych jest zebranie się minimum sześciu uczestników.**

## Terminy zajęć warsztatowych i spotkań informacyjnych

- Terminy zajęć warsztatowych i spotkań informacyjnych w I kwartale 2020 r. (styczeń - marzec 2020 r.)
- Terminy zajęć warsztatowych i spotkań informacyjnych w II kwartale 2020 r. (kwiecień - czerwiec 2020 r.)

## Kontakt i zapisy

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Ostrołęce
ul. Poznańska 17, 07-400 Ostrołęka
pokój: 8, 13, 14
telefon: 29 649 93 10, 649 93 27
e-mail: konsultacje.ostroleka@wup.mazowsze.pl