ROZWÓJ OSOBISTY

Sztuka zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i osobistym

jak lepiej godzić obowiązki zawodowe z rodzinnymi

godz. 9-14, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

opanowanie podstawowych zasad godzenia ról zawodowych i osobistych, zdobycie wiedzy na temat własnych możliwości i ograniczeń w zakresie przystosowania do tych zasad, doskonalenie umiejętności planowania i organizowania czasu oraz wprowadzania i realizacji zmian w stylu życia, służących zwiększeniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym i rodzinnym.

Jak porozumiewać się z innymi ludźmi

zasady efektywnej komunikacji werbalnej

godz. 10-15.30, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

zdobycie wiedzy na temat skutecznego i efektywnego porozumiewania się z drugim człowiekiem, poznanie zasad i sposobów komunikowania się, zwiększenie świadomości istniejących barier komunikacyjnych oraz zakłóceń w przebiegu procesu komunikacji.

Jak Cię widzą, tak Cię piszą

komunikacja niewerbalna z elementami autoprezentacji i kreowania własnego wizerunku

godz. 10-15.30, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

doskonalenie umiejętności dokonywania pozytywnej autoprezentacji poprzez świadome wykorzystanie elementów mowy ciała, nabycie umiejętności przezwyciężania stresu związanego z wystąpieniem przed potencjalnym pracodawcą.

Asertywność krok po kroku

jak być sobą w życiu zawodowym i osobistym

godz. 10-15.30, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

poznanie sposobów skutecznej i efektywnej komunikacji międzyludzkiej, nabycie umiejętności zastosowania zachowań asertywnych w praktyce oraz poznanie sposobów wyrażania własnych myśli i poglądów w różnych sytuacjach.

Zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne

Zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne prowadzone są w siedzibie Centrum w Płocku przy ul. Kolegialnej 19 w sali 117 na I piętrze oraz na zaproszenie w siedzibach instytucji współpracujących, np. biur karier, ośrodków pomocy społecznej, szkół.

Warunki uczestnictwa

- zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne skierowane są do osób dorosłych
- na zajęcia i spotkania obowiązują zapisy, przed zajęciami warsztatowymi konieczne jest odbycie indywidualnej konsultacji z doradcą zawodowym
- warunkiem przeprowadzenia zajęć warsztatowych jest zebranie się minimum 6 uczestników
- możliwy jest udział we wszystkich lub wybranych zajęciach warsztatowych i spotkaniach informacyjnych

Informacje o aktualnych terminach zajęć warsztatowych i spotkań informacyjnych znajdują się na stronie:
wupwarszawa.praca.gov.pl

Informacje i zapisy

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
Płock, ul. Kolegialna 19, piętro I, pok. 114
tel. 24 264 03 75
konsultacje.plock@wup.mazowsze.pl

Nasze usługi są bezpłatne!

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

ZAJĘCIA WARSZTATOWE I SPOTKANIA INFORMACYJNE

Jeśli chesz...

- zaplanować karierę zawodową
- przygotować się do poszukiwania pracy
- przygotować się do założenia i prowadzenia działalności gospodarczej
- rozwinąć umiejętności osobiste przydatne podczas poszukiwania pracy, w samej pracy i poza nią

przyjdź do nas!

WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY w WARSZAWIE
Mazowsze. serce Polski

PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ

Spadochron

jak planować karierę zawodową – szkolenie wg programu R.N. Bolles'a

godz. 10-15.30, 5 dni

Korzyści z uczestnictwa

pogłębiona analiza dotychczasowych decyzji związanych z edukacją i pracą, zwiększenie świadomości posiadanych predyspozycji zawodowych, nabycie umiejętności docierania do niezbędnych informacji związanych z rynkiem pracy, precyzowanie celów zawodowych oraz zaplanowanie działań prowadzących do ich realizacji.

Mój potencjał zawodowy

określenie predyspozycji zawodowych

godz. 10-15.30, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

wiedza dotycząca własnych predyspozycji i zainteresowań zawodowych, zwiększenie świadomości własnych umiejętności i cech osobowości, a także ich przydatności na rynku pracy. Wzrost samopoznania i umiejętność wykorzystania tej wiedzy w planowaniu i rozwijaniu swojej drogi zawodowej.

POSZUKIWANIE PRACY

Metody poszukiwania pracy

efektywne sposoby poszukiwania zatrudnienia

godz. 10-15, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

nabycie umiejętności stosowania różnych technik poszukiwania zatrudnienia, pozyskanie wiedzy, gdzie szukać informacji o wolnych miejscach pracy, zapoznanie się z nowoczesnymi metodami rekrutacji i selekcji stosowanymi przez pracodawców, nabycie umiejętności analizy ofert pracy pod kątem własnych mocnych i słabych stron.

Dokumenty aplikacyjne Twoją wizytówką dla pracodawcy

zasady pisania CV i listu motywacyjnego

godz. 10-15, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

zdobycie wiedzy na temat roli dokumentów aplikacyjnych w postępowaniu rekrutacyjnym, rodzajów życiorysów, błędów popełnianych na etapie przygotowywania tych dokumentów, nabycie umiejętności przygotowania własnego profesjonalnego CV i listu motywacyjnego pod konkretną ofertę pracy.

Nie daj się zagiąć

jak osiągnąć sukces na rozmowie kwalifikacyjnej

godz. 10-15, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

nabycie umiejętności mówienia o swoim doświadczeniu zawodowym w sposób wiarygodny i przekonujący oraz wypowiadania się o swoich mocnych stronach i zastosowaniu ich w konkretnych okolicznościach, nabycie umiejętności argumentowania prowadzącej do przekonania pracodawcy o własnej kandydaturze, zdobycie wiedzy na temat przebiegu rozmowy kwalifikacyjnej, poznanie zasad savoir-vivre rozmów o pracę.

Sytuacja na krajowym i lokalnym rynku pracy

spotkanie informacje

godz. 10-14, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

poznanie podstawowych pojęć oraz zrozumienie praw rządzących rynkiem pracy, zdobycie wiedzy dotyczącej wymagań jakie stawiają pracodawcy potencjalnym kandydatom do pracy, zdobycie informacji na temat branż i zawodów aktualnie poszukiwanych na rynku pracy oraz tych, które będą poszukiwane w przyszłości.

ZAKŁADANIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ

Odkryj w sobie cechy przedsiębiorcy

poznawanie własnych predyspozycji przydatnych w prowadzeniu działalności gospodarczej

godz. 10-15, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

dokonanie bilansu własnych cech i umiejętności przydatnych w prowadzeniu działalności gospodarczej, pozwalającego na weryfikację wyboru drogi samozatrudnienia, zdobycie wiedzy dotyczącej poszukiwania źródeł pomysłu na własny biznes.

Spółdzielnia socjalna, a moje kompetencje przedsiębiorcze

poznawanie predyspozycji przydatnych w prowadzeniu przedsiębiorstwa społecznego

godz. 10-15.30, 1 dzień

Korzyści z uczestnictwa

określenie własnych umiejętności oraz cech, które są przydatne do prowadzenia przedsiębiorstwa społecznego, przygotowanie do wypracowania pomysłu na własną działalność oraz wiedza na temat możliwości pozyskania dofinansowania na otwarcie spółdzielni socjalnej i wymagań formalnych z tym związanych.