

## ROZWÓJ OSOBISTY

### Sztuka zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i osobistym

jak lepiej godzić obowiązki zawodowe z rodzinnymi

czas trwania: 2 dni w godz. 10-15

#### 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

czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15.30

#### 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 zaktówceń w przebiegu procesu komunikacji.

### Jak Cię widzą, tak Cię piszą

komunikacja niewerbalna z elementami autoprezentacji i kreowania własnego wizerunku

czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15.30

#### Korzyści z uczestnictwa:

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

### Asertywność krok po kroku

jak być sobą w życiu zawodowym i osobistym

czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15.30

#### 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 udziału:

- ▶ 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 i zapisy:

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

Informacje o aktualnych terminach zajęć warsztatowych i spotkań informacyjnych znajdują się na stronie:  
[wupwarszawa.praca.gov.pl](http://wupwarszawa.praca.gov.pl).



## ZAJĘCIA WARSZTATOWE I SPOTKANIA INFORMACYJNE

### Jeżeli chcesz

- ▶ zaplanować karierę zawodową
- ▶ przygotować się do poszukiwania pracy lub do założenia i prowadzenia działalności gospodarczej
- ▶ rozwinąć umiejętności osobiste w pracy i poza nią

przyjdź do nas!

**Nasze usługi są bezpłatne!**



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY  
w WARSZAWIE

**Mazowsze.**  
serce Polski

## PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ

### Spadochron

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

*czas trwania: 5 dni w godz. 10-15.30*

#### 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

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15.30*

#### 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

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15*

#### 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

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15*

#### 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

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15*

#### 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 informacyjne

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-14*

#### 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

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15*

#### Korzyści z uczestnictwa:

dokonywanie 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.

### Ekonomia społeczna szansą na znalezienie zatrudnienia

zasady prowadzenia biznesu w formie spółdzielni socjalnej

*czas trwania: 1 dzień w godz. 10-15.30*

#### 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.

