

## ROZWÓJ OSOBISTY

### Wzloty i upadki

jak radzić sobie ze stresem w sytuacji poszukiwania pracy

*czas trwania: 2 dni w godz. 9-15*

#### Korzyści z uczestnictwa:

zwiększenie świadomości własnych emocji i sposobów reagowania na sytuację kryzysową związaną z brakiem pracy, poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem, odkrycie własnych atutów i podniesienie samooceny.

### Komunikacja interpersonalna

zasady komunikowania się w sytuacjach zawodowych

*czas trwania: 2 dni w godz. 10-15*

#### Korzyści z uczestnictwa:

zdobycie wiedzy na temat efektywnego porozumiewania się oraz błędów i barier zakłócających sprawną komunikację, nabycie umiejętności stosowania narzędzi komunikacji i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

### 7 kroków do asertywności

jak budować pozytywne relacje

*czas trwania: 2 dni w godz. 10-15*

#### Korzyści z uczestnictwa:

zdobycie wiedzy na temat skutecznego porozumiewania się z drugim człowiekiem, rozwijanie umiejętności stosowania zachowań asertywnych w praktyce, egzekwowania swoich praw, wyrażania potrzeb i oczekiwań.

### Kuźnia kreatywności

jak zmieniać stereotypowe myślenie

*czas trwania: 4 dni w godz. 10-15*

#### Korzyści z uczestnictwa:

pobudzenie ciekawości poznawczej i kreatywnego myślenia, nabycie umiejętności twórczego rozwiązywania problemów, łączenia odległych skojarzeń i syntetyzowania pomysłów.

## ZAJĘCIA WARSZTATOWE I SPOTKANIA INFORMACYJNE

Zajęcia warsztatowe i spotkania informacyjne prowadzone są w siedzibie Centrum w Warszawie przy ul. Ciotka 10a:

- ▶ zajęcia warsztatowe w sali 409 na IV piętrze,
- ▶ spotkania informacyjne w sali 310 na III piętrze.

#### 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  
Warszawa, ul. Ciotka 10a, III piętro:

- ▶ pokój 306 i 307, tel. 22 532 22 08, 532 22 41  
(dla osób planujących karierę, poszukujących pracy i zainteresowanych rozwojem osobistym)
- ▶ pokój 317, tel. 22 532 22 12, 532 22 43  
(dla osób przygotowujących się do założenia działalności gospodarczej).

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. 8.30-15.30

#### Korzyści z uczestnictwa:

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

## POSZUKIWANIE PRACY

### Bądź skuteczny

zasady poruszania się po rynku pracy i pisania dokumentów aplikacyjnych

czas trwania: 2 dni w godz. 10-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

zdobycie wiedzy na temat zmian zachodzących na rynku pracy oraz roli dokumentów aplikacyjnych w procesie poszukiwania pracy, poznanie metod poszukiwania pracy oraz nabycie umiejętności przygotowania dokumentów aplikacyjnych.

### W cztery oczy z pracodawcą

jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej

czas trwania: 2 dni w godz. 9-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

nabycie umiejętności mówienia o doświadczeniu zawodowym w sposób przekonujący, podsumowanie mocnych stron przemawiających za swoją kandydaturą, wskazanie argumentów rozwiewających potencjalne obawy pracodawcy, opanowanie zasad rządzących rozmowami kwalifikacyjnymi.

## ZAKŁADANIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ

### Własna firma pomysłem na życie zawodowe

jak przygotować się do założenia działalności gospodarczej

czas trwania: 6 dni w godz. 9-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

określenie predyspozycji do bycia przedsiębiorcą,

przygotowanie do samodzielnego wypracowania lub zweryfikowania pomysłu na biznes, nabycie umiejętności analizy rynku pod kątem planowanej działalności, przygotowanie do samodzielnego opracowania planu przedsięwzięcia.

### Negocjacje w biznesie

praktyczne wskazówki dla osób planujących założenie firmy

czas trwania: 3 dni w godz. 9-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

poznanie wybranych technik negocjacyjnych, stylów prowadzenia negocjacji biznesowych, głównych etapów negocjacji oraz znaczenia mowy ciała w trakcie ich prowadzenia.

### Zakładam firmę

od pomysłu do realizacji

czas trwania: 3 dni w godz. 9-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

nabycie umiejętności tworzenia modelu biznesu, analizy pomysłu, doboru formy prawnej dla planowanej działalności i formy opodatkowania dochodów firmy.

### Pierwsze kroki we własnym biznesie

spotkanie informacyjne

czas trwania: 1 dzień w godz. 9-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

przygotowanie do założenia jednoosobowej działalności gospodarczej, zdobycie wiedzy na temat formalności związanych z rejestracją firmy, poznanie różnych form opodatkowania dochodów firmy oraz formalności rejestracyjnych i dokumentacji obowiązującej w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.

### Biznesplan w zarysie

spotkanie informacyjne

czas trwania: 1 dzień w godz. 9-15

#### Korzyści z uczestnictwa:

zdobycie wiedzy na temat zasad sporządzania biznesplanu, poznanie struktury biznesplanu, sposobów analizy rynku i konkurencji, zasad tworzenia planu finansowego przedsięwzięcia i instrumentów promocji firmy oraz wiedzy o istniejących instrumentach wsparcia dla osób planujących założenie oraz rozwój własnej działalności gospodarczej.

