

Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu
Miejsce odbywania zajęć: Poznań, ul. Kościelna 37

KWIECIEŃ

- **Jak efektywnie zarządzać czasem i skutecznie realizować swoje cele**

Termin: 8 - 9. 4. 2015 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 23. 3. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 61

Zajęcia odbędą się w sali 55 w grupie maksymalnie do 15 osób.

Często w naszym życiu spotykamy się z dużym natłokiem obowiązków, na wykonanie których nie wystarcza nam czasu. Dobrym rozwiązaniem tego zjawiska jest precyzyjne określanie celów i prawidłowe wyznaczanie priorytetów. Osoby szukające zatrudnienia dobrze planując czas, mogą przyspieszyć znalezienie pracy, a pracujące polepszyć funkcjonowanie w miejscu pracy oraz nauczyć się, jak wygospodarować czas na odpoczynek.

- **Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej? – spotkanie informacyjne**

Termin: 13. 4. 2015 r., godz. 9.00 - 14.00

Zapisy od dnia 30. 3. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Spotkanie informacyjne skierowane jest do wszystkich osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat rozmowy kwalifikacyjnej. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się, jak najlepiej zaprezentować się pracodawcy, poznają również metody radzenia sobie z trudnymi pytaniami zadawanymi w trakcie procesu rekrutacji oraz sposób, w jaki warto zachować się po przeprowadzonej rozmowie w sprawie pracy. Udział w spotkaniu pozwoli na zapoznanie się z różnymi rodzajami rozmów kwalifikacyjnych. Przybliżona zostanie również metoda, jaką jest Assessment Center. Program zajęć obejmuje też omówienie najczęściej popełnianych błędów w trakcie spotkań z pracodawcą.

- **Skuteczna komunikacja w życiu i pracy**

Termin: 15 - 16. 4. 2015 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 1. 4. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 12 osób.

Warsztaty przeznaczone są dla osób zainteresowanych efektywnym wykorzystaniem komunikacji interpersonalnej w życiu i w pracy, jak również podczas rozmów kwalifikacyjnych z pracodawcą. Udział w zajęciach pozwoli uczestnikom na poznanie procesu komunikacji oraz zasad skutecznego komunikowania się. Program warsztatów obejmuje między innymi elementy komunikacji niewerbalnej, bariery komunikacyjne oraz komunikację w sytuacjach trudnych i problemowych.

- **Dowiedz się, wybierz, działaj, czyli metody poszukiwania pracy w pigułce – spotkanie informacyjne**

Termin: 17. 4. 2015 r., godz. 10.00 – 13.00

Zapisy od dnia 8. 4. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Zajęcia informacyjne kierowane są do wszystkich osób, które chcą poznać metody poszukiwania pracy zwiększające efektywność podejmowanych działań. Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo analizować ogłoszenia zamieszczone w Internecie i prasie. Poznają pojęcie networkingu. Poruszona zostanie również tematyka stażu, praktyk oraz wolontariatu. Przedstawione zostaną informacje o: urzędach pracy, targach, giełdach pracy, agencjach zatrudnienia i biurach karier. Uczestnictwo w spotkaniu przybliży także sposoby redagowania własnych ofert w Internecie. Spotkanie umożliwi również uczestnikom zapoznanie się z zasadami poruszania się po stronach internetowych różnych firm i instytucji, na których zostały zawarte informacje o wolnych stanowiskach pracy.

- **Autoprezentacja – znajdź w sobie mocne strony**

Termin: 21 – 23. 4. 2015 r., godz. 9.00 – 13.00 (I dzień), 9.00 – 14.00 (II, III dzień)

Zapisy od dnia 10.04.2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się sali nr 55 w grupie maksymalnie do 10 osób.

Udział w zajęciach pozwoli uczestnikom na przemyślenie i przećwiczenie swojej autoprezentacji, co będzie pomocne podczas przygotowywania się do rozmowy kwalifikacyjnej. W trakcie warsztatów poruszane są takie zagadnienia jak: znaczenie autoprezentacji w sytuacjach codziennych i podczas rozmów z pracodawcą, świadomość swoich mocnych i słabych stron, rola pierwszego wrażenia w poszukiwaniu pracy oraz elementy komunikacji niewerbalnej. Program warsztatów przewiduje próbną rozmowę kwalifikacyjną i ćwiczenie autoprezentacji z wykorzystaniem kamery video. Warsztaty przeznaczone są zarówno dla osób, które rozpoczynają poszukiwanie pracy jak i dla tych, którzy są zapraszani na rozmowy z pracodawcą, ale nie zauważają pozytywnych efektów swoich działań i potrzebują wsparcia w tym zakresie.

- **CV i list motywacyjny jako skuteczna forma autoprezentacji – spotkanie informacyjne**

Termin: 27. 4. 2015 r., godz. 10.00 – 13.00

Zapisy od dnia 17. 4. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Dokumenty aplikacyjne są podstawowym narzędziem potrzebnym do efektywnego poszukiwania pracy. Dobrze przygotowane stanowią atrakcyjną wizytówkę, która może zachęcić pracodawcę do zaproszenia kandydata na rozmowę kwalifikacyjną. Uczestnicy zajęć będą mogli dowiedzieć się, w jaki sposób przedstawić najważniejsze informacje na temat swojego doświadczenia zawodowego, umiejętności, zainteresowań i motywacji do podjęcia pracy na danym stanowisku. Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które rozpoczynają poszukiwanie pierwszej pracy, jak i tych, które już mają doświadczenie zawodowe.

- **Ja teraz i w przyszłości**

Termin: 28 - 30. 4. 2015 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 13. 4. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Warsztaty przeznaczone są dla osób zainteresowanych lepszym poznaniem siebie i swojego potencjału oraz wykorzystaniem go w przyszłości. Udział w zajęciach umożliwi uczestnikom m.in. analizę przyjmowanych postaw zawodowych, pozwoli na wstępne określenie swoich potrzeb i zainteresowań zawodowych, wytyczenie celów, zaplanowanie dalszych etapów ścieżki zawodowej oraz przeprowadzenie zmian.

MAJ

- **Przedsiębiorczość, czyli jak zaistnieć na rynku pracy**

Termin: 4 - 8. 5. 2015 r., godz. 9.00 – 13.00

Zapisy od dnia 15. 4. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 15 osób.

Warsztaty przeznaczone są dla osób, które chcą założyć działalność gospodarczą. Celem jest przekazanie uczestnikom niezbędnej wiedzy z zakresu przedsiębiorczości. Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak rozpocząć własną działalność gospodarczą, czym jest biznesplan oraz jakie cechy przyszłego przedsiębiorcy są atutami w prowadzeniu działalności. Pozyskają także wiedzę na temat tego, jak zdobyć kapitał zewnętrzny na etapie zakładania i rozwoju firmy.

- **Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej? – spotkanie informacyjne**

Termin: 11. 5. 2015 r., godz. 9.00 - 14.00

Zapisy od dnia 24. 4. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55.

Zajęcia odbywają się w grupie maksymalnie do 14 osób.

Spotkanie informacyjne skierowane jest do wszystkich osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat rozmowy kwalifikacyjnej. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się, jak najlepiej zaprezentować się pracodawcy, poznają również metody radzenia sobie z trudnymi pytaniami zadawanymi w trakcie procesu rekrutacji oraz sposób w jaki warto zachować się po przeprowadzonej rozmowie w sprawie pracy. Udział w spotkaniu pozwoli na zapoznanie się z różnymi rodzajami rozmów kwalifikacyjnych. Przybliżona zostanie również metoda, jaką jest Assessment Center. Program zajęć obejmuje też omówienie najczęściej popełnianych błędów w trakcie spotkań z pracodawcą.

- **Dowiedz się, wybierz, działaj, czyli metody poszukiwania pracy w pigułce – spotkanie informacyjne**

Termin: 18. 5. 2015 r., godz. 10.00 – 13.00

Zapisy od dnia 7. 5. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Zajęcia informacyjne kierowane są do wszystkich osób, które chcą poznać metody poszukiwania pracy, zwiększające efektywność podejmowanych działań. Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo analizować ogłoszenia zamieszczone w Internecie i prasie. Poznają pojęcie networkingu. Poruszona zostanie również tematyka stażu, praktyk oraz wolontariatu. Przedstawione zostaną informacje o: urzędach pracy, targach, giełdach pracy, agencjach zatrudnienia i biurach karier. Uczestnictwo w spotkaniu przybliży także sposoby redagowania własnych ofert w Internecie. Spotkanie umożliwi również uczestnikom zapoznanie się z zasadami poruszania się po stronach internetowych różnych firm i instytucji, na których zostały zawarte informacje o wolnych stanowiskach pracy.

- **Komputer pomocny w poszukiwaniu pracy**

Termin: 18-21. 5. 2015 r. godz. 9.00 – 13.00

Zapisy od dnia 4. 5.2015 r., pod nr tel. 61 846 38 61

Zajęcia odbędą się w sali 61 w 5-osobowej grupie.

Warsztaty skierowane do osób, którym brak umiejętności posługiwania się komputerem. Celem zajęć jest pokazanie przydatności obsługi komputera w poszukiwaniu pracy. Zakres warsztatów obejmuje podstawy obsługi programu Word, obsługę Internetu oraz poczty elektronicznej. W trakcie spotkania uczestnicy nauczą się sporządzać dokumenty aplikacyjne za pomocą programu Word oraz posługiwać się Internetem w poszukiwaniu pracy.

- **Warsztaty umiejętności asertywnych**

Termin: 19-21. 5. 2015 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 8. 5. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbywają się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 12 osób.

Na zajęciach uczestnicy nauczą się lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach oceny, odmowy i konfliktu interesów, jakie często pojawiają się w życiu codziennym, w tym w procesie szukania pracy. Poznają zachowania asertywne zwiększające życzliwość w relacjach z ludźmi oraz skuteczność w realizacji ich zamierzeń i celów. Uczestnicy dowiedzą się, jak w otwarty sposób wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania wobec innych, jak chronić swoją prywatność i przeciwstawiać się naciskom otoczenia. Nabędą umiejętności prowadzące do zwiększenia wiary we własne możliwości i nawiązywania pozytywnych relacji z ludźmi. Wiedza teoretyczna i praktyczne ćwiczenia pomogą uczestnikom w nauce nowej, asertywnej postawy.

- **Powrót na rynek pracy – warsztaty dla kobiet poszukujących pracy po przerwie związanej z wychowaniem dziecka**

Termin: 26-27. 5. 2015 r., godz. 9.00 – 13.30

Zapisy od dnia 11. 5. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Warsztaty skierowane są do kobiet, które po przerwie związanej z urodzeniem i wychowaniem dziecka, zamierzają powrócić na rynek pracy. Na warsztatach uczestniczki będą mogły zidentyfikować swoje potrzeby, określić cele związane z pracą i życiem osobistym oraz zaplanować kolejne etapy powrotu do aktywności zawodowej. Dowiedzą się, w jaki sposób mogą odkryć swoje mocne strony oraz jak wykreować pozytywny wizerunek własnej osoby. Program zajęć przewiduje także ćwiczenia, które pozwolą wypracować plan działania i konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacji zmiany. Warsztaty mogą być punktem wyjścia, stanowiącym pierwszy etap powrotu do aktywności zawodowej.

CZERWIEC

- **CV i list motywacyjny jako skuteczna forma autoprezentacji – spotkanie informacyjne**

Termin: 12. 6. 2015 r., godz. 10.00 – 13.00

Zapisy od dnia 19. 5. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Dokumenty aplikacyjne są podstawowym narzędziem potrzebnym do efektywnego poszukiwania pracy. Dobrze przygotowane stanowią atrakcyjną wizytówkę, która może zachęcić pracodawcę do zaproszenia kandydata na rozmowę kwalifikacyjną. Uczestnicy zajęć będą mogli dowiedzieć się, w jaki sposób przedstawić najważniejsze informacje na temat

swojego doświadczenia zawodowego, umiejętności, zainteresowań i motywacji do podjęcia pracy na danym stanowisku. Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które rozpoczynają poszukiwanie pierwszej pracy, jak i tych, które już mają doświadczenie zawodowe.

- **Jak efektywnie zarządzać czasem i skutecznie realizować swoje cele**

Termin: 8-9. 6. 2015 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 25. 5. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 61

Zajęcia odbędą się w sali 55 w grupie maksymalnie do 15 osób.

Często w naszym życiu spotykamy się z natłokiem obowiązków, na wykonanie których nie wystarcza nam czasu. Dobrym rozwiązaniem tego zjawiska jest precyzyjne określanie celów i prawidłowe wyznaczanie priorytetów. Osoby szukające zatrudnienia dobrze planując czas, mogą przyspieszyć znalezienie pracy, a pracujące polepszyć funkcjonowanie w miejscu pracy oraz nauczyć się, jak wygospodarować czas na odpoczynek.

- **Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej? – spotkanie informacyjne**

Termin: 11. 6. 2015 r., godz. 9.00 - 14.00

Zapisy od dnia 27. 5. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Spotkanie informacyjne skierowane jest do wszystkich osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat rozmowy kwalifikacyjnej. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się, jak najlepiej zaprezentować się pracodawcy, poznają również metody radzenia sobie z trudnymi pytaniami zadawanymi w trakcie procesu rekrutacji oraz sposób, w jaki warto zachować się po przeprowadzonej rozmowie w sprawie pracy. Udział w spotkaniu pozwoli na zapoznanie się z różnymi rodzajami rozmów kwalifikacyjnych. Przybliżona zostanie również metoda, jaką jest Assessment Center. Program zajęć obejmuje też omówienie najczęściej popełnianych błędów w trakcie spotkań z pracodawcą.

- **Ja teraz i w przyszłości**

Termin: 16-18. 6. 2015 r., godz. 9.00 - 14.00

Zapisy od dnia 1. 6. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Warsztaty przeznaczone są dla osób zainteresowanych lepszym poznaniem siebie i swojego potencjału oraz wykorzystaniem go w przyszłości. Udział w zajęciach umożliwi uczestnikom m.in. analizę przyjmowanych postaw zawodowych, pozwoli na wstępne określenie swoich potrzeb i zainteresowań zawodowych, wytyczenie celów, zaplanowanie dalszych etapów ścieżki zawodowej oraz przeprowadzenie zmian.

- **Dowiedz się, wybierz, działaj, czyli metody poszukiwania pracy w pigułce – spotkanie informacyjne**

Termin: 19. 6. 2015 r., godz. 10.00 – 13.00

Zapisy od dnia 8. 6. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Zajęcia informacyjne kierowane są do wszystkich osób, które chcą poznać metody poszukiwania pracy, zwiększające efektywność podejmowanych działań. Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo analizować ogłoszenia zamieszczone w Internecie i

prasie. Poznają pojęcie networkingu. Poruszona zostanie również tematyka stażu, praktyk oraz wolontariatu. Przedstawione zostaną informacje o: urzędach pracy, targach, giełdach pracy, agencjach zatrudnienia i biurach karier. Uczestnictwo w spotkaniu przybliży także sposoby redagowania własnych ofert w Internecie. Spotkanie umożliwi również uczestnikom zapoznanie się z zasadami poruszania się po stronach internetowych różnych firm i instytucji, na których zostały zawarte informacje o wolnych stanowiskach pracy.

- **Powrót na rynek pracy – warsztaty dla kobiet poszukujących pracy po przerwie związanej z wychowaniem dziecka**

Termin: 22-23. 6. 2015 r., godz. 9.00 – 13.30

Zapisy od dnia 8. 6. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 14 osób.

Warsztaty skierowane są do kobiet, które po przerwie związanej z urodzeniem i wychowaniem dziecka zamierzają powrócić na rynek pracy. Na warsztatach uczestniczki będą mogły zidentyfikować swoje potrzeby, określić cele związane z pracą i życiem osobistym oraz zaplanować kolejne etapy powrotu do aktywności zawodowej. Dowiedzą się, w jaki sposób mogą odkryć swoje mocne strony oraz jak wykreować pozytywny wizerunek własnej osoby. Program zajęć przewiduje także ćwiczenia, które pozwolą wypracować plan działania i konstruktywny sposób radzenia sobie w sytuacji zmiany. Warsztaty mogą być punktem wyjścia, stanowiącym pierwszy etap powrotu do aktywności zawodowej.

- **Jak radzić sobie ze stresem?**

Termin: 29-30. 6 i 1. 7. 2015 r. I, II dzień godz. 9.00-13.00, III dzień godz. 9.00-14.00

Zapisy od dnia 15. 6. 2015 r. pod nr tel. 61 846 38 54

Zajęcia odbędą się w sali nr 55 w grupie maksymalnie do 12 osób.

Warsztaty te doskonałą rozpoznawanie sytuacji, w których osoba odczuwa silny stres oraz rozpoznawanie własnych reakcji na sytuacje stresowe. Uczą również różnych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz umożliwiają praktyczne ćwiczenie technik ułatwiających opanowanie stresu, dzięki którym łatwiej odnaleźć się w sytuacji poszukiwania pracy, w pracy, jak i w życiu codziennym.