

Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu

LUTY

- **Komputer pomocny w poszukiwaniu pracy**

Warsztaty skierowane do osób, którym brak umiejętności posługiwania się komputerem. Zajęcia mają na celu również 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.

Termin: 4-6. 2. 2013 r., godz. 9.00 – 13.00

Zapisy od 28. 1. 2013 r. pod nr telefonu 61 846 38 61

Zajęcia odbędą się w 5-osobowej grupie w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 61.

- **Uwierz w siebie**

Czy brakuje Ci wiary w siebie? Czy częściej skupiasz się na swoich słabościach niż na mocnych stronach? Brakuje Ci odwagi, żeby realizować swoje plany? Czy chcesz to zmienić? Jeśli Twoje odpowiedzi brzmią „TAK”, skorzystaj z zajęć „Uwierz w siebie” organizowanych przez Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu. Pomogą Ci spojrzeć na siebie przychylnym okiem i odkryć swoje możliwości, co będzie przydatne w życiu zawodowym i osobistym. Zajęcia realizowane są w formie trzydniowych warsztatów.

Termin: 6- 8. 2. 2013 r., godz. 9.30 – 13.30

Zajęcia odbędą się w grupie maksymalnie do 12 osób w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55. Zapisy od 30. 1. 2013 r., tel. 61 846 38 52

- **Metody poszukiwania pracy**

Zajęcia informacyjne skierowane dla wszystkich, którzy chcą poznać metody poszukiwania pracy pozwalające na efektywne wykorzystanie czasu i umożliwiające skrócenie poszukiwania zatrudnienia. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo analizować ogłoszenia zamieszczone w internecie, prasie, radiu i tv. Poznają pojęcie networkingu. Poruszona zostanie również tematyka praktyk, stażu i wolontariatu, przedstawione zostaną informacje o: urzędach pracy, targach i giełdach pracy, agencjach zatrudnienia, biurach karier i lokalnych organizacjach. Uczestnictwo w spotkaniu przybliży także sposoby redagowania własnych ofert do mediów oraz składanie aplikacji w firmach i instytucjach. Dodatkowo spotkanie umożliwi uczestnikom zapoznanie się z zasadami poruszania się po stronach internetowych różnych firm i instytucji, na których zawarte zostały informacje o wolnych stanowiskach pracy.

Termin: 7. 2. 2013 r. godz. 10.00-13.00

Zapisy od 31. 1. 2013 r., pod numerem telefonu 61 846 38 54. Zajęcia w grupie maksymalnie do 8 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 61.

- **Szukasz pracy? Naucz się skutecznie wykorzystywać czas**

Warsztaty przeznaczone są dla osób zainteresowanych efektywnym wykorzystaniem czasu. 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.

Termin: 12 - 13. 2. 2013 r., godz. 9.00 – 13.00

Zapisy od 4. 2. 2013 r. pod nr telefonu 61 846 38 61

Zajęcia odbędą się w grupie maksymalnie do 15 osób w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.

- **Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?**

Zajęcia informacyjne kierowane są 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, a także tego, w jaki sposób należy 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. Dodatkowo tematyka zajęć obejmuje omówienie najczęściej popełnianych błędów w trakcie spotkań z pracodawcą.

Termin: 18. 2. 2013 r., godz. 10.00-13.00

Zapisy od 11. 2. 2013 r., pod numerem telefonu 61 846 38 52

Zajęcia w grupie maksymalnie do 8 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 61.

- **Jak radzić sobie ze stresem**

Warsztaty te doskonalą rozpoznawanie sytuacji, w których osoba odczuwa silny stres, oraz 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.

Termin: 18-20. 2. 2013 r. I, II dzień godz. 9.00-13.00, III dzień godz. 9.00-14.00

Zapisy od 11.2. 2013 r., pod numerem telefonu: 61 846 38 52

Zajęcia w grupie maksymalnie do 14 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.

MARZEC

- **Warsztaty umiejętności asertywnych**

Podczas zajęć uczestnicy nauczą się lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach oceny, odmowy i konfliktu interesów, jakie często pojawiają się w życiu codziennym, w tym podczas szukania pracy. Poznają zachowania asertywne zwiększające życzliwość w relacjach z ludźmi oraz skuteczność w realizacji 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.

Termin: 5-7. 3. 2013 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 25. 2. 2013 r. pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia odbędą się w grupie maksymalnie do 12 osób w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.

- **Komputer pomocny w poszukiwaniu pracy**

Warsztaty skierowane do osób, którym brak umiejętności posługiwania się komputerem. Ich celem jest pokazanie przydatności obsługi komputera w poszukiwaniu pracy. Zajęcia obejmują 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.

Termin: 5-7. 3. 2013 r., godz. 9.00 – 13.00

Zapisy od dnia 28. 2. 2013 r. pod nr telefonu 61 846 38 61

Zajęcia w 5-osobowej grupie odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 61.

- **Metody poszukiwania pracy**

Zajęcia informacyjne kierowane są do osób, które chcą poznać metody poszukiwania pracy, pozwalające na efektywne wykorzystanie czasu i umożliwiające skrócenie procesu poszukiwania zatrudnienia. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo analizować ogłoszenia zamieszczone w internecie, prasie, radiu i tv. Poznają pojęcie networkingu. Poruszona zostanie również tematyka praktyk, stażu i wolontariatu, przedstawione zostaną informacje o urzędach pracy, targach i giełdach pracy, agencjach zatrudnienia, biurach karier i lokalnych organizacjach. Uczestnictwo w spotkaniu przybliży także sposoby redagowania własnych ofert do mediów oraz składanie aplikacji w firmach i instytucjach. Dodatkowo spotkanie umożliwi uczestnikom zapoznanie się z zasadami poruszania się po stronach internetowych różnych firm i instytucji, na których zawarte zostały informacje o wolnych stanowiskach pracy.

Termin: 7. 3. 2013 r. godz. 10.00-13.00

Zapisy od dnia 28. 2. 2013 r., pod numerem telefonu 61 846 38 54

Zajęcia w grupie maksymalnie do 8 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 61.

- **Skuteczna komunikacja w życiu i pracy**

Warsztaty przeznaczone są dla 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 obejmuje między innymi elementy komunikacji niewerbalnej, bariery komunikacyjne oraz komunikację w sytuacjach trudnych i problemowych.

Termin: 11-12. 3. 2013 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od dnia 4. 3. 2013 r., pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia grupie maksymalnie do 16 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.

- **Szukasz pracy? Naucz się skutecznie wykorzystywać czas**

Warsztaty przeznaczone są dla wszystkich osób zainteresowanych efektywnym wykorzystaniem czasu. 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.

Termin: 13-14. 3. 2013 r., godz. 9.00 – 13.00

Zapisy od dnia 1. 3. 2013 r. pod nr telefonu 61 846 38 61

Zajęcia w grupie maksymalnie do 15 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.

- **Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?**

Zajęcia informacyjne kierowane są do 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, a także tego, w jaki sposób należy 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. Dodatkowo tematyka zajęć obejmuje omówienie najczęściej popełnianych błędów w trakcie spotkań z pracodawcą.

Termin: 18. 3. 2013 r., godz. 10.00-13.00

Zapisy od dnia 11. 3. 2013 r., pod numerem telefonu 61 846 38 52

Zajęcia w grupie maksymalnie do 8 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 61.

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

Warsztaty przeznaczone są dla osób, które chcą założyć działalność gospodarczą. Mają na celu 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. Ponadto pozyskają także wiedzę na temat tego, jak zdobyć kapitał zewnętrzny na etapie zakładania i rozwoju firmy.

Termin: 18-23. 3. 2013 r. godz. 9.00 - 13.00

Zapisy od dnia 5. 3. 2013 r. pod nr tel. 61 846 38 61, 61 846 38 52

Zajęcia w grupie maksymalnie do 15 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.

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

Udział w zajęciach pozwoli uczestnikom na uporządkowanie informacji o swoich kwalifikacjach, doświadczeniach życiowych, umiejętnościach, zdolnościach i zainteresowaniach, co będzie pomocne podczas przygotowywania się do rozmowy kwalifikacyjnej oraz sporządzania życiorysu i listu motywacyjnego. 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 komunikacja niewerbalna. Program warsztatów przewiduje również symulację rozmowy kwalifikacyjnej i ćwiczenie autoprezentacji z wykorzystaniem kamery video. Warsztaty przeznaczone są zarówno dla osób, które rozpoczynają poszukiwania 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. Zajęcia realizowane są w formie warsztatów.

Termin: 26-28. 3. 2013 r., godz. 9.00 – 14.00

Zapisy od 18. 3. 2013 pod nr tel. 61 846 38 52

Zajęcia w grupie maksymalnie do 12 osób odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Kościelnej 37, sala 55.