



**Zapraszamy osoby pełnoletnie na bezpłatne warsztaty.  
Spotkania odbędą się w  
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu  
przy ulicy Szyperskiej 14.  
Zapisy pod numerem telefonu 61 846 38 52/54.**

- 1. „Ja teraz i w przyszłości” – warsztaty rozwoju zawodowego i osobistego  
Termin: 22 – 24 października 2019 r., godz. 09.00 - 14.30**

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 określenie swoich potrzeb i zainteresowań zawodowych, wytyczenie celów, zaplanowanie dalszych etapów ścieżki zawodowej oraz przeprowadzenie zmian.

- 2. „Autoprezentacja – znajdź w sobie mocne strony”  
Termin: 20 – 22 listopada 2019r., godz. 9.00 – 13.00**

Udział w warsztatach pozwoli uczestnikom na przemyślenie i przećwiczenie swojej autoprezentacji, co będzie pomocne podczas przygotowywania się do rozmowy kwalifikacyjnej. W trakcie zajęć 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.

**3. „Jak efektywnie zarządzać czasem i skutecznie realizować swoje cele”**

**Termin: 25 – 26 listopada 2019r., godz. 09.00 - 13.00**

Często w naszym życiu spotykamy się z dużym natłokiem obowiązków, na wykonanie których nie wystarcza nam czasu. Dobrym rozwiązaniem w takiej sytuacji 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.

**4. „Warsztaty umiejętności asertywnych”**

**Termin: 27 – 29 listopada 2019 r., godz. 9.00 – 13.30**

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 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.

**5. „Jak najlepiej zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej”**

**Termin: 10 grudnia 2019r., godz. 09.00 – 14.30**

Spotkanie 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. Program zajęć obejmuje też omówienie najczęściej popełnianych błędów w trakcie spotkań z pracodawcą.



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

**WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY  
W POZNANIU**

**ul. Szyperska 14**

**61-754 Poznań**

**[wup.poznan.praca.gov.pl](http://wup.poznan.praca.gov.pl)**

**[ciipkz@wup.poznan.pl](mailto:ciipkz@wup.poznan.pl)**