

STYCZEŃ 2016

Nazwa zajęć	Termin	Zakres tematyczny	Wymagania wstępne	Termin przyjmowania zgłoszeń osób zainteresowanych udziałem
Zredukuj stres	15.01.2016 09.00-14.00	- rola stresu w życiu człowieka - czynniki stresogenne - analiza postaw życiowych - poznanie i praktyczne przećwiczenie technik relaksacji i innych technik radzenia sobie ze stresem	osoby powyżej 18 r. ż zainteresowane tematem	13.01.2016
Bądź skuteczny w poszukiwaniu pracy	19.01.2016 09.00-14.00	- zasady pisania CV i listu motywacyjnego; rodzaje CV - najczęściej występujące błędy w dokumentach aplikacyjnych; - zapoznanie ze sposobami prowadzenia rozmów z kandydatami - do pracy; metody selekcji i rekrutacji; przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej; - analiza najczęściej zadawanych pytań na rozmowie kwalifikacyjnej	osoby powyżej 18 r. ż zainteresowane tematem	15.01.2016
Skutecznie zarządzam sobą w czasie	22.01.2016 09.00-14.00	- sposoby formułowania i realizacji celów - zastosowanie zasady SMART - indywidualne style zarządzania czasem - rozpoznanie własnego sposobu zarządzania sobą w czasie - metody radzenia sobie z zaległościami	osoby powyżej 18 r. ż zainteresowane tematem	20.01.2016
Odkryj swój potencjał zawodowy i osobisty	25-26.01.2016 09.00-14.00	- poznanie własnego potencjału zawodowego - odkrycie własnych możliwości i wykorzystanie ich na rynku pracy - kształtowanie aktywnych postaw - nauczenie umiejętności świadomego kierowania swoimi decyzjami i drogą zawodową	osoby powyżej 18 r. ż zainteresowane tematem	22.01.2016
Warunki życia i pracy w Holandii i Niemczech	29.01.2016 10.00-13.00	- warunki życia i pracy w Holandii i Niemczech, - sytuacja na rynku pracy, - aktualne oferty pracy, - jak przygotować się do bezpiecznego do wyjazdu za granicę, - film informacyjny dla obywateli Polski podejmujących pracę w Holandii.	osoby powyżej 18 r. ż zainteresowane tematem	27.01.2016

Informacje i zapisy: telefonicznie 85 74 97 244, biciz@wup.wrotapodlasia.pl albo osobiście – Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, ul. Pogodna 22, Białystok, pokój nr 4 i 10. Warsztaty są bezpłatne.