

## WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W RZESZOWIE

**Centrum Poradnictwa Zawodowego**  
**ul. Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów**  
**tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76**

### **Zajęcia grupowe organizowane w III kwartale 2025 roku**

Centrum Poradnictwa Zawodowego realizuje warsztaty związane z rozwojem osobistym, sprawnym startem kariery zawodowej, umiejętnym poruszaniem się na rynku pracy oraz aktywnymi formami poszukiwania zatrudnienia. Uczestnikami zajęć mogą być osoby **bezrobotne/poszukujące pracy, uczniowie szkół ponadpodstawowych i studenci**. Wszystkie usługi Centrum realizowane są bezpłatnie.

#### **Poradnictwo zawodowe na odległość:**

Jednocześnie informujemy, że osoby zainteresowane spotkaniem z doradcą zawodowym mogą skorzystać z poradnictwa zawodowego na odległość, które odbywa się telefonicznie lub za pośrednictwem Internetu. Poradnictwo na odległość umożliwia udzielenie porady lub informacji zawodowej również osobom, które z różnych przyczyn nie mogą osobiście przybyć do Centrum Poradnictwa Zawodowego.

**Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod nr tel. 17 850 92 73, 17 850 92 76 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ulicy Naruszewicza 11 w Rzeszowie.**

**Na zajęcia zapisywać można się także klikając link [zapisy na zajęcia on-line](#)**

**Terminy zajęć będą ustalane na bieżąco**

--

### **Grzegorz Kida – ABC Przedsiębiorczości**

Zajęcia grupowe dla osób, które zamierzają otworzyć lub prowadzą własną firmę. Zakładanie firmy krok po kroku, omówienie wad i zalet pracy na własny rachunek, kompetencje przedsiębiorcy, samoocena cech przedsiębiorczych. umiejętności komunikacyjnych.

### **Anna Bronkowska – Autoprezentacja podczas rozmowy kwalifikacyjnej**

Grupowe zajęcia aktywizacyjne przygotowujące do efektywnej prezentacji własnej osoby, w tym w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Zajęcia służą poznaniu podstawowych technik i zasad autoprezentacji, znaczenia tzw. mowy ciała w komunikacji.

### **Anna Teodorczyk – Peryskop – znajdź rynek pracy dla siebie**

W programie: skuteczne metody i techniki poszukiwania zatrudnienia oraz zasady właściwego sposobu redagowania dokumentów aplikacyjnych.

### **Urszula Adamczyk – Dokumenty aplikacyjne krok po kroku**

Porada grupowa dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy, uczniów szkół średnich powyżej 18 roku życia, studentów.

Program zajęć podkreśla rolę właściwego przygotowania dokumentów aplikacyjnych w zdobywaniu zatrudnienia, przygotowuje do poprawnego przygotowania życiorysu i listu motywacyjnego w zakresie treści i szaty graficznej.

### **Anna Bronkowska – Osobisty potencjał zawodowy moją inwestycją**

W programie: bilans własnych zasobów i osiągnięć, znaczenie rzetelnej i krytycznej oceny własnego potencjału zawodowego i możliwości w odniesieniu do wymagań współczesnego rynku pracy.

### **Wojciech Woś – Mobilność na europejskim rynku pracy – Usługi sieci EURES**

Zajęcia informacyjne dla osób zainteresowanych podjęciem pracy w Unii Europejskiej.

### **Małgorzata Paluch – Kompetencje miękkie – co pracodawcy cenią najbardziej**

Zajęcia warsztatowe, podczas których uczestnicy pogłębią swoją wiedzę dotyczącą kompetencji miękkich niezbędnych na rynku pracy. Dzięki licznym ćwiczeniom i testom uczestnicy zidentyfikują posiadane umiejętności miękkie oraz zwiększą swoje poczucie kompetencji i pewność siebie.

### **Małgorzata Paluch – Motywuj innych, zmotywuj siebie**

*Opis: Zajęcia dotyczące zagadnienia motywacji, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać, co ich inspiruje i motywuje do działania. Poprawią również swoje nastawienie do wykonywania zadań, głównie zawodowych.*

**Małgorzata Paluch – Jak zarządzać sobą w czasie**

Zajęcia dotyczą zasad umiejętnego wyznaczania celów, planowania, ustalania priorytetów, delegowania zadań, a także skutecznego radzenia sobie z tzw. *pożeraczami czasu*.