

HARMONOGRAM ZAJĘĆ NA I KWARTAŁ 2016 R.

STYCZEŃ 2016

Nazwa zajęć	Termin	Zakres tematyczny	Wymagania wstępne	Termin przyjmowania zgłoszeń osób zainteresowanych udziałem
Przygotowanie do wejścia na rynek pracy	5.01.2016 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none">• lokalny i europejski rynek pracy,• edukacja - dostosowanie kwalifikacji do wyzwań rynku pracy,• usługi i instrumenty rynku pracy,• podstawowe zasady rekrutacji i selekcji pracowników,• zasady redagowania CV i LM,• rozmowa wstępna z pracodawcą,• internet i video CV - jako nowoczesne narzędzie rekrutacji;	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć	04.01.2016 r.
Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami	27.01.2016 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none">• emocje - jak powstają, na co wpływają,• stres - przyczyny i skutki,• sposoby na walkę ze stresem i trudnymi emocjami (m.in. trening relaksacyjny),• moje własne sposoby na radzenie sobie ze stresem (dla chętnych - możliwość wykonania testów psychologicznych);	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć,	26.01.2016 r.
Dokumenty aplikacyjne moja wizytówką	29.01.2016 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none">• rola dokumentów aplikacyjnych w rekrutacji,• rodzaje CV i LM,• zasady konstruowania dokumentów aplikacyjnych,• najczęściej popełniane błędy występujące w dokumentach aplikacyjnych,• Video CV – nowoczesne narzędzie rekrutacji;	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć,	28.01.2016 r.

LUTY 2016

Nazwa zajęć	Termin	Zakres tematyczny	Wymagania wstępne	Termin przyjmowania zgłoszeń osób zainteresowanych udziałem
Przygotowanie do wejścia na rynek pracy	2.02.2016 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none"> • lokalny i europejski rynek pracy, • edukacja - dostosowanie kwalifikacji do wyzwań rynku pracy, • usługi i instrumenty rynku pracy, • podstawowe zasady rekrutacji i selekcji pracowników, • zasady redagowania CV i LM, • rozmowa wstępna z pracodawcą, • internet i video CV - jako nowoczesne narzędzie rekrutacji; 	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć	1.02.2016 r.
Moja firma	4-5.02.2016 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none"> • cechy osobowościowe ułatwiające prowadzenie działalności gospodarczej, • formalności jakich należy dopełnić przy podejmowaniu działalności gospodarczej, • sposoby szukania pomocy doradczej, • możliwości uzyskania wsparcia finansowego, • działania przygotowawcze pomocne w założeniu własnej firmy, • zasady sporządzania biznesplanu; 	osoby powyżej 18 r.ż. zainteresowane tematyką zajęć	3.02.2016 r.
Kobieta na rynku pracy	25.02.2016 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none"> • pogłębienie refleksji uczestników nad sobą, • wzbudzenie motywacji do rozwoju zawodowego i aktywnego poszukiwania pracy, • poszerzenie wiedzy nt. podstawowych aktów prawnych, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet powracających na rynek pracy i samotnie wychowujących dzieci do 18 r.ż., • pogłębienie wiedzy nt. sytuacji na lokalnym rynku pracy, • poszerzenie wiedzy nt. oczekiwań pracodawców w stosunku do przyszłych pracowników; • pogłębienie wiedzy na temat samego siebie: osobowości, 	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć,	24.02.2016 r.

		samooceny, swoich atutów, zainteresowań i preferencji zawodowych;		
--	--	---	--	--

MARZEC 2016

Nazwa zajęć	Termin	Zakres tematyczny	Wymagania wstępne	Termin przyjmowania zgłoszeń osób zainteresowanych udziałem
Przygotowanie do wejścia na rynek pracy	2.03.2016 r. godz.9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none"> • lokalny i europejski rynek pracy, • edukacja - dostosowanie kwalifikacji do wyzwań rynku pracy, • usługi i instrumenty rynku pracy, • podstawowe zasady rekrutacji i selekcji pracowników, • zasady redagowania CV i LM, • rozmowa wstępna z pracodawcą, • internet i video CV - jako nowoczesne narzędzie rekrutacji; 	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć	1.03.2016 r.
Praca bez barier – aktywność szansą na zatrudnienie	23.03.201 r. godz. 9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none"> • pogłębienie refleksji uczestników nad sobą, • wzbudzenie motywacji do rozwoju zawodowego i aktywnego poszukiwania pracy, • pogłębienie wiedzy dotyczącej podstawowych technik relaksacyjnych w walce ze stresem; • poszerzenie wiedzy dot. sytuacji prawnej i form zatrudnienia osób niepełnosprawnych, • poszerzenie umiejętności w zakresie metod poszukiwania pracy, obowiązujących dokumentów aplikacyjnych oraz autoprezentacji, 	- osoby niepełnosprawne powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć,	22.03.2016 r.
Bezpieczna praca za granicą	30.03.2016 r. godz.9.00 s.03	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby poszukiwania legalnej pracy za granicą, • europejskie CV, • okresy pracy za granicą – ich wpływ na naszą przyszłą emeryturę, 	osoby powyżej 18 r.ż., zainteresowane tematyką zajęć	29.03.2016 r.

- co należy wiedzieć		<ul style="list-style-type: none">• nabycie prawa do zasiłku za granicą i jego transfer do Polski,• nabycie prawa do zasiłku dla bezrobotnych w Polsce po zatrudnieniu za granicą,• dokumenty U1 i U2 - omówienie		
-----------------------------	--	---	--	--

Informacje i zapisy: telefonicznie 86 216 23 46, biwulo@wup.wrotapodlasia.pl albo osobiście – Wojewódzki Urząd Pracy Oddział Terenowy

Łomży, ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża

Warsztaty są bezpłatne.

Data sporządzenia: 24.11.2015 r.

Data upowszechnienia: od 25.11.2015 r. (tablice ogłoszeń, informowanie klientów)