

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Białymstoku
WARSZTATY - STYCZEŃ 2019

| Nazwa zajęć | Termin | Zakres tematyczny | Wymagania wstępne | Termin przyjmowania zgłoszeń |
|--|----------------------------------|---|---|------------------------------|
| Asertywność bez tajemnic | 21.01.2019 09.00-14.00 | <ul style="list-style-type: none"> • pojęcie asertywności • rozpoznawanie zachowań asertywnych • budowanie postawy asertywnej • techniki asertywne | osoby powyżej 18 r. ż. zainteresowane tematem | 17.01.2019 |
| Skutecznie zarządzam sobą w czasie | 22.01.2019 09.00-14.00 | <ul style="list-style-type: none"> • sposoby formułowania i realizacji celów • zastosowanie zasady SMART • indywidualne style zarządzania czasem • rozpoznanie własnego sposobu zarządzania sobą w czasie • metody radzenia sobie z zaległościami | | 18.01.2019 |
| Bądź skuteczny w poszukiwaniu pracy | 23.01.2019 09.00-14.00 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | | 21.01.2019 |
| Zredukuj stres | 24.01.2019 09.00-14.00 | <ul style="list-style-type: none"> • rola stresu w życiu człowieka • czynniki stresogenne • analiza postaw życiowych • poznanie i praktyczne przećwiczenie technik relaksacji • i innych technik radzenia sobie ze stresem | | 22.01.2019 |
| Biznesplan od podstaw | 25.01.2019 09.00-15.00 | <ul style="list-style-type: none"> • definicja i użyteczność biznesplanu • rola biznesplanu w ubieganiu się o dotację z PUP lub w ramach projektów UE • przydatność biznesplanu w zakładaniu i prowadzeniu firmy • struktura biznesplanu i wniosku o dotację z PUP • zasady tworzenia biznesplanu • praktyczne przygotowanie biznesplanu | | 23.01.2019 |

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.