

**HARMONOGRAM WARSZTATÓW (Białystok) - KWIECIEŃ 2019**

Nazwa zajęć	Termin	Zakres tematyczny	Wymagania wstępne	Termin przyjmowania zgłoszeń
<b>Skutecznie zarządzam sobą w czasie</b>	<b>16.04.2019</b> 09.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sposoby formułowania i realizacji celów</li> <li>• zastosowanie zasady SMART</li> <li>• indywidualne style zarządzania czasem</li> <li>• rozpoznanie własnego sposobu zarządzania sobą w czasie</li> <li>• metody radzenia sobie z zaległościami</li> </ul>	osoby powyżej 18 r. ż. zainteresowane tematem	<b>12.04.2019</b>
<b>Bądź skuteczny w poszukiwaniu pracy</b>	<b>17.04.2019</b> 09.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zasady pisania CV i listu motywacyjnego; rodzaje CV</li> <li>• najczęściej występujące błędy w dokumentach aplikacyjnych</li> <li>• zapoznanie ze sposobami prowadzenia rozmów z kandydatami do pracy</li> <li>• przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej</li> <li>• analiza najczęściej zadawanych pytań na rozmowie kwalifikacyjnej</li> </ul>		<b>15.04.2019</b>
<b>Zredukuj stres</b>	<b>18.04.2019</b> 09.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rola stresu w życiu człowieka</li> <li>• czynniki stresogenne</li> <li>• analiza postaw życiowych</li> <li>• poznanie i praktyczne przeciwienie technik relaksacji</li> <li>• i innych technik radzenia sobie ze stresem</li> </ul>		<b>16.04.2019</b>
<b>Personal Branding krok po kroku</b>	<b>25.04.2019</b> 09.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czym jest marka osobista</li> <li>• wykorzystanie koncepcji marki osobistej na rynku pracy</li> <li>• sposoby budowania marki osobistej</li> </ul>		<b>23.04.2019</b>
<b>Odkryj swój potencjał zawodowy i osobisty</b>	<b>29-30.04.2019</b> 09.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie własnego potencjału zawodowego</li> <li>• odkrycie własnych możliwości i wykorzystanie ich na rynku pracy</li> <li>• kształtowanie aktywnych postaw</li> <li>• nauczenie umiejętności świadomego kierowania swoimi decyzjami i drogą zawodową</li> </ul>		<b>27.04.2019</b>

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