



**BIURO KARIER**

UNIwersytet KAZIMIERZA WIELKIEGO  
W BYDGOSZCZY

## **„CZwartKI Z BIUREM KARIER” Cykl 9 szkoleń**

**Czwartek, 13.03.2014 r., godz. 10.00-12.00**

### **Gdzie jesteś wymarzona praco? – czyli jak się odnaleźć na obecnym rynku pracy**

**Grupa uczestników:** max. 12 osób

**Miejsce:** sala 2.38 w Bibliotece UKW, ul. Szymanowskiego 3

**Prowadzący:** Aleksandra Piątkowska, Manpower, [www.manpower.pl](http://www.manpower.pl)

**Opis:**

Podczas warsztatów dowiesz się praktycznych kwestii na temat aktywnych form poszukiwania pracy oraz pisania dokumentów aplikacyjnych. Otrzymasz rady jak zaplanować swoją karierę, żeby wejść z sukcesem na rynek pracy. Szkolenie prowadzone jest przez psycholog pracującą jako rekruter od prawie 4 lat, dzięki czemu całość merytoryczna poparta jest realnymi, praktycznymi radami i przykładami z codziennej pracy.

Agenda:

- Planowanie kariery
- Jak szukać? Gdzie szukać?
- Dokumenty aplikacyjne
- Rozmowa rekrutacyjna
- Pułapki i niebezpieczeństwa rynku pracy (umowa zlecenie, umowa o pracę).

**Czwartek, 20.03.2014 r., godz. 10.00-13.00**

### **Jak motywować siebie**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** sala 2.38 w Bibliotece UKW, ul. Szymanowskiego 3

**Prowadzący:** Tomasz Mikołajczyk – trener, LiderGroup Architekci Sukcesu, [www.lidergroup.edu.pl](http://www.lidergroup.edu.pl)

**Opis:**

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy na temat efektywnego motywowania siebie i zespołu w celu osiągnięcia jak najlepszych wyników w pracy lub prowadzeniu firmy. Trening pomaga określić teorie, reguły oraz cele motywowania efektywnego.

Po odbyciu szkolenia będziesz posiadać wiedzę teoretyczną o motywowaniu, będziesz potrafił wzbudzać w sobie i w pracownikach chęć do realizacji zadań. Dowiesz się w jaki sposób zwiększać motywację oraz poznasz techniki motywowania siebie i innych pracowników.

**Czwartek, 27.03.2014 r., godz. 10.00-13.00**

### **Wydłuż swoją dobę**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** sala 205, budynek UKW, ul. Chodkiewicza 30

**Prowadzący:** Tomasz Mikołajczyk – trener, LiderGroup Architekci Sukcesu, [www.lidergroup.edu.pl](http://www.lidergroup.edu.pl)

**Opis:**

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy na temat efektywnego zarządzania czasem, nabycie umiejętności planowania i wyznaczania celów. Zapoznanie uczestników z narzędziami zarządzania sobą w czasie.

Program szkolenia:

- Czym jest zarządzanie sobą w czasie i jak postrzegamy czas?
- Jak zarządzać sobą w czasie?
- Wyznaczanie celów
- Ustalanie priorytetów
- Planowanie działań
- Błędy w zarządzaniu sobą w czasie
- Delegowanie zadań

**Czwartek, 3.04.2014 r., godz. 10.00-15.00**

### **Humanista na rynku pracy – potrzebny czy niepotrzebny?**

**Grupa uczestników:** max. 16 osób

**Miejsce:** sala 2.38 w Bibliotece UKW, ul. Szymanowskiego 3

**Prowadzący:** Julian Waszak, Wojewódzki Ośrodek Kultury i Sztuki w Bydgoszczy

**Opis:**

Czy absolwenci kierunków humanistycznych mają jakąkolwiek szansę na rynku pracy? A może lepiej jest się przekwalifikować na informatyka lub mechatronika? Co jest ważniejsze - zawód czy kompetencje? Jak zdobyć tzw. "znajomości"? Zapraszamy na warsztaty poświęcone miejscu humanistów na rynku pracy.

Zagadnienia realizowane w trakcie warsztatów:

- komunikacja społeczna,
- networking w biznesie,
- prospecting w biznesie,
- mediacje i negocjacje w biznesie,
- analiza SWOT,
- strategia SMART,
- autoprezentacja i mass media w promocji.

**Czwartek, 10.04.2014 r. , godz. 9.30-15.00**

### **Nie daj się stresowi – jak nim zarządzać?**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** sala nr 15, II piętro, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy, Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu, ul. Paderewskiego 26, Bydgoszcz

**Prowadzący:** Patrycja Nowak – doradca zawodowy, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy, Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu

**Opis:**

Celem zajęć jest uświadomienie uczestnikom skutków negatywnego stresu, skłonienie do refleksji nad sposobem funkcjonowania w sytuacji stresowej oraz nabycie nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem.

**WAŻNE:**

Prosimy o zabranie ze sobą mat do ćwiczeń.

**Czwartek 17.04.2014 r., godz. 10.00-14.00**

**Twoja Przyszłość zaczyna się dziś czyli "Celem życia jest życie z celem"**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** sala 2.38 w Bibliotece UKW, ul. Szymanowskiego 3

**Prowadzący:** Łukasz Gugalka - trener, coach, właściciel firmy szkoleniowo-doradczej AERO4U, www.aero4u.pl

**Opis:**

"Każdy cel to marzenie, które ma nogi" To krótkie szkolenie poświęcone jest tematyce związanej z wyznaczaniem celów. Dowiesz się dlaczego one są ważne i jakimi narzędziami motywować się do ich skutecznego realizowania. Dowiesz się jak świadomie podejmować decyzje, jak działa metafora dróg rozwoju i co daje wybór jednej z nich.

**Czwartek 24.04.2014 r., godz. 15.00-17.00**

**Cel, plan, działanie: "Projekt - Ty"**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** pojawi się wkrótce

**Prowadzący:** Kryspin Maroszczyk - sales hunter, korepetytor idei, przedsiębiorca

**Opis:**

Wszystkie zachowania, które są naszymi nawykami, kiedyś weszły nam w krew, ale czy są nam potrzebne? Czy zawsze działają na naszą korzyść? Czy czasami nie przydałoby się wprowadzić pewnych udoskonaleń i zmian dla niektórych działań? Podczas szkolenia dowiesz się jak wyznaczyć dobry plan i działać w sposób efektywny aby osiągnąć swój cel.

**Czwartek 8.05.2014 r., godz. 11.00-15.00**

**Sztuka autoprezentacji i kreowania wizerunku na rynku pracy.**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** Sala 2.38 w Bibliotece UKW, ul. Szymanowskiego 3

**Prowadzący:** Monika Puła, Biuro Karier UKW

**Opis:**

Rozmowa kwalifikacyjna jest jednym z kluczowych etapów procesu rekrutacji i selekcji pracowników. Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, o co może zapytać pracodawca, jak skutecznie zaprezentować własną osobę i przekonać pracodawcę, że jest się najlepszym kandydatem? Na te i na wiele innych pytań odpowiedź będzie można uzyskać w trakcie tego modułu szkoleniowego.

Zagadnienia:

- Rozmowa kwalifikacyjna jako etap poszukiwania pracy
- Rodzaje rozmów kwalifikacyjnych
- W jaki sposób przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej
- Plan rozmowy kwalifikacyjnej
- Pytania i odpowiedzi na rozmowie kwalifikacyjnej
- Autoprezentacja w trakcie rozmowy
- Efekt pierwszego wrażenia.
- Komunikacja interpersonalna - werbalna i niewerbalna.

**Czwartek 15.05.2014 r., godz. 12.00-16.00**

### **Bądź asertywny – czyli jak komunikować swój punkt widzenia**

**Grupa uczestników:** max. 20 osób

**Miejsce:** pojawi się wkrótce

**Prowadzący:** Paulina Kantor, Biuro Karier UKW

**Opis:**

Asertywność to umiejętność nawiązywania kontaktu i współpracy z ludźmi, której można się nauczyć. Podczas warsztatu dowiesz się jak reagować asertywnie w codziennych sytuacjach i życiu zawodowym. Nauczysz się jak asertywnie odmawiać, reagować na krytykę oraz jak wyrażać swoje oczekiwania.