



Ogólnopolski Tydzień Kariery na UKW

"Jak zaprzyjaźnić się z rynkiem pracy?"

Wtorek, 21.10.2014 r., godz. 14.15-16.45

Warsztat: Jak budować swoją ścieżkę kariery, aby skutecznie znaleźć pracę?

Grupa uczestników: max. 15 osób

Miejsce: sala 2.38 w Bibliotece UKW (I piętro), ul. Szymanowskiego 3

Prowadzący: Aleksandra Karczmarczyk, Rekruter w Agencji Pracy Q-Star Energy Poland, z wykształcenia Psycholog, pasjonatka rozwoju osobistego

Opis:

Tematyka zajęć:

1. Wykształcenie umiejętności:

- precyzowania celu zawodowego,
- określania kolejnych kroków na drodze zawodowej,
- skutecznego poszukiwania pracy.

2. Dyskusja na temat faktów i mitów związanych z dzisiejszym rynkiem pracy.

3. Omówienie metod nabywania nowych kwalifikacji.

4. Stres i jego wpływ na poszukiwanie pracy.

5. Analiza doświadczenia zawodowego uczestników, wskazanie możliwości rozwojowych.

Opis zajęć:

Warsztat kierowany jest do osób, zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności przydatnych w świadomym funkcjonowaniu na rynku pracy. Zajęcia przeznaczone są zarówno dla studentów dopiero rozpoczynających swoją drogę zawodową, jak i osób już pracujących. Podczas zajęć nauczymy się wyznaczać cele zawodowe, określać kolejność ich realizacji oraz skutecznie szukać zatrudnienia. Przeanalizujemy dotychczasowe dokonania uczestników i wyznaczymy kolejne kroki na ścieżce ich kariery.

Porozmawiamy również o stresie, który jest nieodłącznym towarzyszem poszukiwania pracy - wskażemy metody walki z nim.

Środa, 22.10.2014 r., godz. 11.00-13.00

Konsultacje z doradcą zawodowym - specjalistą planowania kariery.

Grupa uczestników: spotkania indywidualne

Miejsce: sala 2.38 w Bibliotece UKW (I piętro), ul. Szymanowskiego 3

Prowadzący: Małgorzata Zmudzińska, doradca zawodowy, Adam Mickiewicz, doradca zawodowy, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy

Opis:

W ramach spotkania można:

- podjąć pierwsze kroki w zakresie planowania kariery zawodowej,
- skonsultować cv i list motywacyjny,
- porozmawiać o przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą,
- zapytać o szczegóły dotyczące autoprezentacji w kontaktach zawodowych.