

Wojewódzki Urząd Pracy
w Zielonej Górze

INFORMATOR

**CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA
KARIERY ZAWODOWEJ
W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM**



Jeśli chcesz:

- *poznać swój potencjał zawodowy*
- *poszerzyć kwalifikacje*
- *wybrać zawód*
- *przygotować dokumenty aplikacyjne*
- *zapewnić sobie dobre przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej*
- *dokonać profesjonalnego doboru pracowników*

przyjdź, zadzwoń, napisz

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Zielonej Górze

ul. Wyspiańskiego 15
(parter)
65-036 Zielona Góra

cizzg@wup.zgora.pl

68 456 76 96
68 456 76 99
68 456 76 97

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim

ul. Kombatantów 34 – „Watrał”
(4 piętro, nr 401)
66-400 Gorzów Wielkopolski

cizgorzow@wup.zgora.pl

95 722 80 25
95 724 04 84
95 722 46 61

www.wupzielonagora.praca.gov.pl

<https://www.facebook.com/wupzielonagora/>

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej

Usługa poradnictwa zawodowego w ramach publicznych służb zatrudnienia realizowana jest w centrach informacji i planowania kariery zawodowej wojewódzkich urzędów pracy.

W województwie lubuskim funkcjonują dwa centra:

- w części północnej Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim
- w części południowej Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Zielonej Górze

Institucje powstały aby:

- wspierać, zachęcać, uczyć i pomagać w sprawnym wejściu, funkcjonowaniu i utrzymaniu na rynku pracy
- pomóc w podejmowaniu decyzji zawodowych
- zapewnić rzetelną informację zawodową o:
 - sytuacji na rynku pracy
 - zawodach
 - możliwościach kształcenia i doskonalenia zawodowego

Placówka świadczy swoje usługi poprzez:

- poradę indywidualną w relacji bezpośredniej
- poradę indywidualną na odległość
- poradę grupową
- informację zawodową indywidualną i grupową
- informację zawodową na odległość
- pomoc pracodawcy krajowemu

Każda pomoc, usługa, wsparcie jest świadczone **BEZPŁATNIE.**

Naszymi klientami są:

- osoby bezrobotne i poszukujące pracy
- osoby pracujące i chcące zmienić zawód
- osoby dążące do uzyskania nowych, dodatkowych kwalifikacji
- absolwenci szkół
- pracodawcy

Zasady poradnictwa zawodowego

Realizacja usług doradczo-informacyjnych opiera się na *sześciu zasadach*, które dla pracowników centrów są kodeksem postępowania w codziennej pracy zawodowej. Jesteśmy zobowiązani do przestrzegania zasad:

1. **dostępności** usług poradnictwa zawodowego
2. **dobrowolności** korzystania z usług poradnictwa
3. **równości** w korzystaniu z usług poradnictwa zawodowego
4. **swobody** wyboru zawodu i miejsca zatrudnienia
5. **bezpłatności** usług poradnictwa zawodowego
6. **poufności** i ochrony danych

Kadra

Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej tworzą zespoły składające się z doświadczonych:

- doradców zawodowych
- doradcy zawodowego-psychologa

Doradcy zawodowi to licencjonowani specjaliści w zakresie poradnictwa, którzy pomagają klientom określić własne oczekiwania zawodowe, ocenić zainteresowania i uzdolnienia zawodowe, wybrać właściwy kierunek zawodowy, dokonać analizy rynku pracy pod kątem własnych preferencji zawodowych, poznać metody i techniki poszukiwania pracy, napisać dokumenty aplikacyjne i przygotować się do rozmowy z pracodawcą.

Dodatkowo klienci mogą skorzystać ze spotkania z doradcą zawodowym-psychologiem. Porada psychologiczna ma na celu przezwyciężanie przeszkód tkwiących w samej osobie, które mogłyby negatywnie wpływać na proces podejmowania decyzji zawodowej. W rozmowie z psychologiem klient może uzyskać wsparcie w tak trudnych sytuacjach, jak np.: utrata pracy, długotrwałe bezrobocie, przezwyciężanie bierności i bezradności, wysokiego poziomu stresu, itp.

Zakres usług centrum

Poradnictwo indywidualne

Porada indywidualna to forma pracy doradcy zawodowego z klientem. Jest to zazwyczaj jedno lub kilka spotkań doradcy zawodowego z klientem.

Proces poradnictwa indywidualnego z klientem doradca rozpoczyna rozmową wstępną, gdy spotyka się z klientem pierwszy raz. Wówczas doradca zbiera informacje o kliencie, jego potrzebach i oczekiwaniach. Efektem tego kontaktu jest dopasowanie odpowiednich form pomocy: porady indywidualnej, porady grupowej, informacji indywidualnej lub grupowej.

Warto wiedzieć, że **doradca zawodowy pomaga klientowi w podjęciu decyzji, lecz nie wyręcza go**. Klient samodzielnie podejmuje ważne dla siebie decyzje na podstawie dostarczonych informacji i jego własnego systemu wartości. W poradnictwie te decyzje koncentrują się m.in. wokół zagadnień wyboru lub zmiany zawodu, uzupełnienia kwalifikacji zawodowych, wyboru kierunku kształcenia lub szkolenia, planowania rozwoju zawodowego lub wyboru miejsca pracy.

Podczas spotkania indywidualnego doradca zawodowy może zaproponować wykonanie ćwiczeń, testów lub zastosuje inne narzędzia, tak aby skuteczniej pomóc klientowi.

Badania testowe

Wykorzystywane są w poradnictwie zawodowym, aby pomóc klientom w poznaniu swoich mocnych stron i preferencji zawodowych, a tym samym ułatwić im podejmowanie właściwej decyzji zawodowej. Badają one między innymi cechy osobowościowe, temperamentalne, poziom inteligencji, zdolności poznawcze, tempo uczenia się, spostrzegawczość, odporność na stres, otwartość na zmiany, gotowość do podejmowania ryzyka, kreatywność, zainteresowania i preferencje, wartości i potrzeby oraz szereg innych cech.

Poradnictwo grupowe

Zajęcia w formie warsztatowej odbywają się w grupach od kilku do kilkunastu uczestników przy zastosowaniu aktywizujących technik pracy (wykłady, prezentacje, zadania symulacyjne, „burze mózgów”, ćwiczenia indywidualne, w parach i grupach). Techniki te sprzyjają tworzeniu atmosfery wzajemnego zaufania, zaangażowania i wsparcia. Czas trwania takich zajęć to dwa do czterech dni.

Praca w grupie sprzyja przełamywaniu własnych barier w kontaktach z ludźmi, wymianie osobistych doświadczeń i zdobywaniu samowiedzy.

Tematyka warsztatów oferowanych przez Centrum w Gorzowie Wlkp.

- *Arteterapia sposobem na stres*
- *Asertywność to moja decyzja*
- *Droga do poczucia własnej wartości*
- *Jak sobie pomóc – w optymizmie jest siła*
- *Komunikacja interpersonalna w rozmowie z pracodawcą*
- *Kreatywność – czyli jak pobudzić twórcze myślenie*
- *Moje zasoby to moja przyszłość*
- *Motywacja i zaangażowanie w poszukiwaniu zatrudnienia*
- *Nowy pracodawca – nowa aplikacja*
- *Poruszanie się po rynku pracy*
- *Predyspozycje zawodowe*
- *Przyjazny komputer*
- *Radzenie sobie ze stresem*
- *Sposoby poszukiwania pracy*
- *Techniki plastyczne i muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego*
- *Trening budowania pozytywnej samooceny*
- *Zarządzanie sobą w czasie*

Arteterapia sposobem na stres

Arteterapia to nabranie dystansu do własnych problemów i trosk poprzez sztukę, zabawę oraz muzykę. Uświadomienie sobie swojego miejsca w tworzącej grupie oraz doświadczenie relaksu i wyciszenia.

Celem zajęć jest rozwijanie przez uczestników własnych działań twórczych, uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć, poznawanie innych, a przede wszystkim osiągnięcie spokoju wewnętrznego.

Asertywność to moja decyzja

W dzisiejszym świecie, zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym stykamy się z różnymi postawami i zachowaniami. Umiejętność komunikowania się z drugim człowiekiem w sposób nie raniący ani siebie, ani innych, to podstawa i konieczność.

By odczuwać zadowolenie i komfort w obcowaniu w domu, pracy czy innym miejscu może pomóc nam postawa asertywna. Asertywność oznacza stanowczość i bezpośredniość w kontaktach z innymi. Osoba asertywna nie poddaje się naciskowi otoczenia i jeżeli jest przekonana o słuszności swojego celu – realizuje go.

Celem zajęć jest poznanie praw asertywności, poznanie różnic między zachowaniem asertywnym, uległym, agresywnym, w kontekście praw własnych i praw innych osób.

Droga do poczucia wartości

Utrata pracy, a także jej długie poszukiwanie, naraża nas na wiele nieprzyjemnych i trudnych sytuacji. Niejednokrotnie towarzyszą im negatywne emocje, np.: poczucie bezradności, obniżona samoocena, brak motywacji do dalszego poszukiwania pracy.

Celem zajęć jest wzrost wśród uczestników świadomości emocji, poczucia własnej wartości i kontroli nad swoim życiem oraz wiara we własne umiejętności i przekonanie, że pracę można znaleźć.

Jak sobie pomóc – w optymizmie jest siła

W obecnym świecie optymiści mogą lepiej sobie radzić w życiu osobistym oraz zawodowym niż pesymiści, gdyż nie boją się podejmowania wyzwań. W świecie pracy można dostrzec jak wiele jest zmian, które nas zaskakują.

Optymista lepiej sobie poradzi z takimi zmianami. Gdy zachodzi konieczność dostosowania się do rynku pracy, optymiści łatwiej się adaptują i lepiej sobie radzą w trudniejszych sytuacjach zawodowych. Dlatego tak ważne jest, żeby próbować też w sobie coś zmienić, postawę z pesymistycznej na optymistyczną.

Celem zajęć jest obiektywna ocena swoich możliwości i weryfikacja swoich nastawień do życia, uświadomienie sobie, że optymiści żyją dłużej, a także zbudowanie optymistycznego obrazu siebie, przez co będzie miało się więcej do zaoferowania w codziennym życiu oraz na rynku pracy.

Komunikacja interpersonalna w rozmowie z pracodawcą

Bezpośredni kontakt z pracodawcą często decyduje o ostatecznym przyjęciu, bądź odrzuceniu osoby starającej się o posadę. Warto przygotować się do rozmowy rzetelnie – jest to bowiem ostatni i najważniejszy etap w poszukiwaniu pracy.

Celem zajęć jest rozwój wśród uczestników umiejętności skutecznej komunikacji interpersonalnej, uwrażliwienie na znaczenie mowy ciała, efektu pierwszego wrażenia oraz zdobycie praktycznej wiedzy o rozmowie z pracodawcą.

Kreatywność – czyli jak pobudzić twórcze myślenie

Codziennie poruszamy się raczej w świecie schematów, nawyków czy automatycznych reakcji i działań. Oczywiście to nie jest nic złego, ale... . Jeżeli chcemy coś zmienić, poprawić, czy wypracować nowe, lepsze rozwiązania – wtedy właśnie warto sięgnąć po kreatywność, która jest potrzebna jak tlen do oddychania.

Celem zajęć jest poznanie techniki twórczego myślenia, techniki identyfikowania problemu oraz poznanie narzędzi do generowania pomysłów.

Moje zasoby to moja przyszłość

Rynek pracy zmienia się nieustannie i zmiany te wymuszają na nas konieczność doskonalenia siebie, poznawania lepiej swoich mocnych cech, potencjału i zasobów. Zasobami wewnętrznymi może być: cecha charakteru, umiejętność, wiedza, talent czy ważne wartości lub przekonania. Każdy człowiek ma dostęp do prawie wszystkich swoich zasobów wewnętrznych, nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z ich posiadania, jak również nie wszyscy w pełni potrafią je wykorzystać. Również samoświadomość słabych stron i ich eliminacja, pozwala w konsekwencji na stawanie się konkurencyjnym na rynku pracy.

Celem zajęć jest analiza siebie, poznanie własnej hierarchii wartości, dostrzeżenie własnego potencjału i wdrożenie obiektywnego widzenia siebie, które pozwolą ocenić i wykorzystać umiejętności i doświadczenie do zaprogramowania swojej lepszej przyszłości nie tylko w sferze osobistej, ale i zawodowej.

Motywacja i zaangażowanie w poszukiwaniu zatrudnienia

Poszukiwanie zatrudnienia jest wymagającym i pracowitym procesem, dlatego też silnie wiąże się z motywacją, która jest niezbędnym kluczem w osiąganiu celu. Jeśli nie masz motywacji, prawdopodobnie staniesz w miejscu. Poprzez warsztat dowiesz się jak pobudzić ją w sobie i efektywnie pokonywać kolejne etapy w poszukiwaniu pracy.

Celem zajęć jest identyfikacja i rozwój myśli wspierających własną wartość, działanie i motywację w procesie poszukiwania zatrudnienia.

Nowy pracodawca – nowa aplikacja

Jedną z metod rekrutacyjnych pracownika jest analiza dokumentów aplikacyjnych, do której można się dobrze przygotować. Sporządzenie indywidualnego, profesjonalnego życiorysu, list motywacyjnego to przepustka do rozmowy kwalifikacyjnej.

Celem zajęć jest poznanie zasad i kształtowanie umiejętności pisania życiorysu zawodowego i listu motywacyjnego.

Poruszanie się po rynku pracy

Współczesny rynek pracy zmienia się bardzo szybko i stawia przed nami nowe wyzwania. Istotne jest zdobywanie szerokiej wiedzy, umiejętności, przyjmowania postawy aktywnej i elastycznej w rozwoju zawodowym.

Celem zajęć jest odkrywanie predyspozycji zawodowych, poznanie lokalnego rynku pracy, sposobów szukania pracy, zasad pisania dokumentów aplikacyjnych oraz efektywnej komunikacji z pracodawcą.

Predyspozycje zawodowe

Podczas zajęć uczestnicy mają możliwość przeanalizowania swoich zainteresowań, mocnych stron, kompetencji oraz określenia swojego typu osobowości zawodowej na podstawie testów i ćwiczeń w formie warsztatowej.

Celem zajęć jest określenie przez uczestników własnych predyspozycji zawodowych, sformułowanie celu zawodowego i umiejętne zaprezentowanie swoich atutów przed pracodawcą.

Przyjazny komputer

Rynek pracy wymaga coraz częściej umiejętności obsługi komputera i poruszania się po internecie. Warsztaty pozwalają zapoznać się między innymi z praktycznym wykorzystaniem sieci internetowej w poszukiwaniu pracy, ze skrótami klawiaturowymi ułatwiającymi pisanie, zasadami NETetykiety.

Celem zajęć jest poznanie narzędzi i opcji programu Word, nabycie umiejętności poruszania się po portalach zamieszczających oferty pracy, serwisach rekrutacyjnych oraz obsługi bezpłatnych skrzynek poczt internetowych.

Radzenie sobie ze stresem

Stres głównie kojarzy nam się ze skutkami negatywnymi – choroby, złe samopoczucie. Stres ma także korzystny wpływ na nasz organizm - motywuje do pracy i wyzwala w nas energię. Warsztat porusza także kwestię asertywności, jako sposobu zachowania i czynnika ograniczającego narastanie poziomu stresu.

Cel zajęć: Warsztaty skupiają się na zdobywaniu i poszerzaniu wiedzy o umiejętnościach radzenia sobie ze stresem, przybliżają postawę i zachowania asertywne.

Sposoby poszukiwania pracy

Skuteczne poruszanie się po rynku pracy jest w dużej mierze zależne od wykorzystania różnych metod szukania zatrudnienia. Ważna jest aktywność poszukującego, praktyczna wiedza, jak zbierać informacje o lokalnym rynku pracy, gdzie szukać fachowej pomocy i wsparcia, by znaleźć satysfakcjonującą pracę.

Celem zajęć jest wskazanie oczekiwań pracodawców względem potencjalnych kandydatów do pracy i analiza sposobów poszukiwania pracy.

Trening budowania pozytywnej samooceny

Samoocena związana jest z poczuciem własnej wartości. Wysoka samoocena pozwala utrzymać dobre samopoczucie, wysoką jakość życia, przeświadczenie o własnych zasobach, które są skuteczne w radzeniu sobie z trudnościami codziennego życia. Posiadanie wysokiej

samooceny jest źródłem pozytywnych emocji, odczuć odnośnie własnej osoby, ale także wpływa na widzenie świata jako przyjaznego i niezagrażającego.

Celem zajęć jest zbudowanie konstruktywnego obrazu siebie, dostrzeganie swoich pozytywnych cechy, poznanie swoich mocnych strony, możliwości oraz ograniczeń.

Techniki plastyczne i muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego

Wypalenie zawodowe to stan psychofizycznego wyczerpania organizmu, spowodowany walką z długotrwałym stresem. Z powodu tego stresu zapominamy dbać o siebie i swoje zasoby. Za krótko śpimy, pośpiesznie i niezdrowo jemy, brakuje nam czasu na budowanie relacji z bliskimi czy na spokojny spacer. Plastyka poprzez swoje właściwości służy odnajdowaniu swojego miejsca i pomaga w odstresowaniu i odreagowaniu złych emocji.

Celem zajęć jest poznanie technik pozwalających na wykorzystanie ćwiczeń z wizualizacją i dźwiękiem. Wytyczenie ścieżki samorozwoju i zbudowanie nowych zasobów poprzez wprowadzenie zmian w niewielkich obszarach własnego życia.

Zarządzanie sobą w czasie

W obecnych czasach większość z nas narzeka na nadmiar obowiązków i brak czasu na ich wykonanie. Poszukiwanie pracy jest zadaniem, które powinno być realizowane w sposób przemyślany i zaplanowany. Warto poznać techniki zarządzania czasem, które pomogą nam w kierowaniu samym sobą, aby otrzymany do dyspozycji czas mógł być przez nas wykorzystywany optymalnie.

Celem zajęć jest wyposażenie uczestników w wiedzę z zakresu umiejętności planowania oraz wykorzystania czasu, świadome określanie własnych celów i priorytetów.

Informacja zawodowa

Doradcy zawodowi świadczą również usługi w zakresie udostępniania szeroko rozumianej informacji zawodowej, która wspomaga proces podejmowania decyzji zawodowej, a także umożliwia klientom dokładniejszą orientację w świecie pracy.

Klienci zainteresowani zasobami informacyjnymi placówek mogą skorzystać między innymi z:

- informacji o zawodach,
- prasy, m.in.: „Gazeta Lubuska”, „Gazeta Wyborcza”, „Rzeczpospolita”
- czasopisma psychologiczne „Charaktery”, „Sens”,
- materiałów informacyjnych w postaci ulotek i broszur dotyczących poruszania się po rynku pracy, wykazów agencji zatrudnienia, instytucji szkoleniowych,

- informacji o lokalnym, krajowym i europejskim rynku pracy,
- wzorów listów motywacyjnych i życiorysów,
- filmów edukacyjnych, m.in.:

„Asertywność”	„Obsługa klienta przez telefon”
„Autoprezentacja”	„Poczucie własnej wartości”
„Biznes w praktyce”	„Psychologia obsługi klienta”
„Czy nadaję się na przedsiębiorcę?”	„Rozmowa kwalifikacyjna”
„Gdzie i jak szukać pracy”	„Wystąpienia publiczne”
„Jak pokonać stres”	„Zakładam firmę”
„Jak wyznaczać i osiągać swoje cele”	„Zarządzanie czasem”
„Mowa ciała czyli komunikacja niewerbalna”	
- czytelnicy – literatury dotyczącej psychologii, biznesu, stresu, poczucia własnej wartości, negocjacji, mediacji, asertywności, komunikacji międzyludzkiej, pracy z grupą, motywacji, coachingu, poradnictwa zawodowego, zagadnień niepełnosprawności, bezrobocia, rynku pracy.

W CliPKZ istnieje **możliwość bezpłatnego korzystania z komputera i internetu** w celu napisania swoich dokumentów zawodowych oraz przeglądania stron związanych z pracą, szkoleniami, edukacją i rynkiem pracy. Doradca zawodowy pomoże także założyć indywidualne konto internetowe, wysłać drogą e-mailową dokumenty aplikacyjne, zeskanować i wydrukować zdjęcie.

Ponadto w ramach spotkań informacyjno-grupowych, Centra organizują spotkania informacyjno-doradcze dla **uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych** przygotowujące młodych ludzi do wejścia na rynek pracy.

Poradnictwo zawodowe dla pracodawcy

W ramach poradnictwa zawodowego dla pracodawców możemy przygotować pogłębioną analizę kompetencji zawodowych potencjalnych lub obecnych pracowników Twojej firmy. Dysponujemy nowoczesnymi narzędziami diagnostycznymi, takimi jak testy zainteresowań i predyspozycji do pracy. Przy ich wykorzystaniu oraz na podstawie udzielonych porad i przeprowadzonych rozmów doradczych, zaprojektujemy indywidualne ścieżki kariery dla pracowników i kandydatów do pracy. Zdefiniujemy ewentualne problemy zawodowe oraz pomożemy w poszukiwaniach konstruktywnych rozwiązań.

Możemy także przygotować szczegółowy opis stanowiska i profil idealnego kandydata do pracy, opracować projekt ogłoszenia rekrutacyjnego, dokonać wstępnej selekcji na podstawie dokumentów aplikacyjnych oraz przeprowadzić rozmowę kwalifikacyjną z potencjalnym kandydatem.

Dzięki temu, Pracodawco, łatwiej podejmiesz decyzję o wyborze nowego pracownika, spośród osób ubiegających się o zatrudnienie.



**Wojewódzki Urząd Pracy
w Zielonej Górze**

przyjdź, zadzwoń, napisz

ul. Wyspiańskiego 15
(parter)
65-036 Zielona Góra

cizzg@wup.zgora.pl

68 456 76 96
68 456 76 99
68 456 76 97

ul. Kombatantów 34 – „Watrał”
(4 piętro, nr 401)
66-400 Gorzów Wielkopolski

cizgorzow@wup.zgora.pl

95 722 80 25
95 724 04 84
95 722 46 61

www.wupzielonagora.praca.gov.pl

<https://www.facebook.com/wupzielonagora/>

