

Bezpłatane zajęcia warsztatowe dla osób bezrobotnych

Autor: Michalina Lipińska Data publikacji: 27.08.2018

Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie Odrzańskim zaprasza osoby bezrobotne do udziału w bezpłatnych zajęciach warsztatowych organizowanych przez Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Zielonej Górze.

Terminy i tematyka zajęć

Filia PUP w Gubinie:

1. „Jak polubić komputer i Internet” 23 - 25.10.2018 r. w godz. 10.00-14.00 - warsztaty mające na celu uzyskanie podstawowych zasad obsługi komputera m.in. nauki tworzenia dokumentów, pisania dokumentów aplikacyjnych zakładania kont pocztowych, obsługi Internetu.
2. „Jak radzić sobie ze stresem” 2 - 3.10.2018 r. w godz. 10.00-14.00- celem warsztatów, poza diagnozą własnego poziomu stresu, jest poznanie podstawowych i uniwersalnych metod radzenia sobie ze stresem, w tym między innymi: technik relaksacyjnych i pozytywnego myślenia.

PUP Krosno Odrzańskie:

3. „Jak polubić komputer i Internet” 6 - 8.11.2018 r. w godz. 10.00-14.00 - warsztaty mające na celu uzyskanie podstawowych zasad obsługi komputera, m.in. nauki tworzenia dokumentów, pisania dokumentów aplikacyjnych, zakładania kont pocztowych, obsługi Internetu.
4. „Motywacja do działania” 27 - 28.11.2018 r. w godz. 10.00-14.00 - *celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy z zakresu motywacji, diagnoza własnego poziomu motywacji, poznanie reguł poprawnego formułowania celu, rozpoznaniu osobistego kierunku motywacji i poznanie metod motywowania siebie.*

Szczegółowe informacje można uzyskać u doradców zawodowych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie Odrzańskim oraz w Filii w Gubinie.