

# WARSZTATY „PIERWSZA PRACA”

Zajęcia przeznaczone są dla **ABSOLWENTÓW  
PO RAZ PIERWSZY WCHODZĄCYCH NA RYNEK PRACY.**

## CELEM ZAJĘĆ JEST:

- Nabycie przez uczestników umiejętności przygotowania się do rozmowy kwalifikacyjnej;
- Poznanie zasad autoprezentacji;
- Opanowanie przez uczestników umiejętności precyzyjnego i jasnego wyrażania swoich myśli i uczuć oraz świadomego używania komunikatów niewerbalnych;
- Zapoznanie uczestników z podstawowymi technikami zwalczania stresu;
- Nabycie umiejętności zapobiegania stresowi przed rozmową z pracodawcą, a także podczas jej trwania;
- Przybliżenie znaczenia pozytywnego myślenia.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości;

**NABÓR: sierpień/wrzesień 2009, tel. 86-35-389 w. 36**

**SPOTKANIA: od października 2009**

**(6 zajęć raz w tygodniu 2 godziny)**

**UWAGA!** Każdy z uczestników indywidualnie z psychologiem będzie miał szansę poznać swoje predyspozycje zawodowe.

## **PROWADZĄCY:**

**mgr Agnieszka Żuber – psycholog, terapeuta rodzinny**

**MIEJSCE: Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego  
i Interwencji Kryzysowej - MOPS  
ul. Skubisza 4, tel. 86-35-389**

**OGRANICZONA ILOŚĆ MIEJSC ( 12 OSÓB) !!!!!!!**