

Warsztaty w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Białymstoku - grudzień 2023

Autor: Kacper Stasiak Data publikacji: 04.12.2023

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Białymstoku

Warsztaty – grudzień 2023

Nazwa zajęć	Termin	Zakres tematyczny
Emocje. Kryzysowy Zaradnik Spotkanie on-line	05.12.2023 10.00-12.00	- rola emocji - radzenie sobie z emocjami
Stres. Kryzysowy Zaradnik Spotkanie on-line	05.12.2023 12.00-14.00	- wpływ stresu na ciało i umysł - metody antystresowe
Asertywność bez tajemnic Spotkanie stacjonarne	07.12.2023 09.00-14.00	- pojęcie asertywności - rozpoznawanie zachowań asertywnych - budowanie postawy asertywnej - techniki asertywne
Poznaj ofertę Wojska Polskiego i zostań żołnierzem Spotkanie stacjonarne	11.12.2023 14.00-15.00	- zasady, warunki i wymagania, które należy spełnić żołnierzem RP - możliwości służby i zatrudnienia w Wojsku Polskim - zasady wynagradzania, premiowania i motywowania w Wojsku Polskim - możliwości rozwoju w przypadku wybrania szkoły lub uczelni wojskowej
Lustro – pomocnik w samopoznaniu Spotkanie on-line	14.12.2023 10.00-12.00	- po co poznawać siebie? - wybrane obszary samopoznania - jak korzystać z ... LUSTRA – pomocnika w samopoz
Zredukuj stres Spotkanie stacjonarne	15.12.2023 09.00-14.00	- rola stresu w życiu człowieka - czynniki stresogenne - analiza postaw życiowych - poznanie i praktyczne przećwiczenie technik relaksacji - i innych technik radzenia sobie ze stresem

Elementy biznesplanu Spotkanie on-line	19.12.2023 09.00-11.00	• definicja i użyteczność biznesplanu • struktura biznesplanu • zasady tworzenia biznesplanu
Rejestracja jednoosobowej działalności gospodarczej Spotkanie on-line	19.12.2023 11.00-13.00	• działania przygotowawcze pomocne w założeniu w • formalności przy podejmowaniu działalności gospo • sposoby rejestrowania jednoosobowej działalność • wypełnienie wniosku rejestracyjnego CEIDG-1

Informacje i zapisy:

- <https://wupbialystok.praca.gov.pl/zapisz-sie-na-spotkanie-warsztaty/>
- telefonicznie 85 74 97 244,
- mailowo biciz@wup.wrotapodlasia.pl
- osobiście – Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, ul. Pogodna 22, Białystok.

Warsztaty są bezpłatne.

Informacja o warsztatach na stronie:

<https://wupbialystok.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/centrum-informacji-i-planowania-kariery-zawodowej/terminy-porad-grupowych-i-spotkan-informacyjnych>