

## PLAN GRUPOWYCH PORAD ZAWODOWYCH NA I KWARTAŁ 2023 R.

| NAZWA I ZAKRES ZAJĘĆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TERMIN REALIZACJI    | CZAS TRWANIA         | PROWADZĄCY                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------|
| <b>„ZAKŁADANIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ”</b><br><i>Rejestracja działalności gospodarczej<br/>Formy organizacyjno-prawne działalności gospodarczej<br/>Formy opodatkowania działalności gospodarczej<br/>Procedury rejestracji w ZUS, zasady i obowiązki dotyczące przedsiębiorców, obowiązujące stawki ZUS,<br/>Dofinansowanie działalności gospodarczej</i> | <b>26.01.2023 r.</b> | <b>09.00 – 13.00</b> | <i>Jolanta Konopnicka</i>          |
| <b>„ROZMOWA KWALIFIKACYJNA”</b><br><i>Rynek pracy<br/>Metody i sposoby aktywnego poszukiwania pracy<br/>Proces rekrutacji<br/>Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą<br/>Autoprezentacja i mowa ciała – pokazanie siebie i swoich kwalifikacji zawodowych z jak najlepszej strony</i>                                                          | <b>22.02.2023 r.</b> | <b>10.00 – 12.00</b> | <i>Jolanta Kołacz</i>              |
| <b>„SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM”</b><br><i>Stres pozytywny i negatywny<br/>Przyczyny i skutki długotrwałego stresu<br/>Techniki redukowania poziomu stresu<br/>Elementy mindfulness</i>                                                                                                                                                                 | <b>28.03.2023 r.</b> | <b>10.00 – 13.00</b> | <i>Joanna Majewska-Kwaśniewicz</i> |

Zapisy w terminach do 7 dni poprzedzających poradę oraz szczegółowe informacje dotyczące udziału w poradach – pokój 21, 22, 22A (I piętro)

Powiatowy Urząd Pracy w Raciborzu Centrum Aktywizacji Zawodowej  
Zapraszamy !