

LIPIEC / SIERPIEŃ / WRZESIEŃ  
2018



**A**KADEMIA  
**R**OZWOJU  
**K**KARIERY

# Excel Tips & Tricks

**04/07/2018**

**10:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** CINIbA, sala komputerowa, ul. Bankowa 11a, Katowice

**PROWADZĄCY:** *Dorota Kalinowska, Łukasz Mazerant* –  
specjaliści w firmie **PwC SDC**



**Podczas szkolenia dowiesz się:**

- jak efektywnie poruszać się po rozległych tabelach;
- jak używać podstawowych formuł obliczeniowych;
- jak tworzyć listy rozwijane na potrzeby formularzy;
- jak szybko zliczać unikatowe wartości.

# Employer branding – potrzeba tylko dużych pracodawców?

11/07/2018

10:00 - 13:00

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Angelika Gawlik-Gajda* – specjalista w firmie Capgemini Poland



Podczas szkolenia dowiesz się:

- czym jest employer branding;
- na czym polega Insight, EVP i grywalizacja;
- jak największe korporacje świata szukają talentów i budują zaangażowanie swoich pracowników;
- jak wykorzystać employer branding w swojej działalności zawodowej i studenckiej.

# Efektywna komunikacja

**18/07/2018**

**09:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Agnieszka Dunaj* - trener, doradca zawodowy,

**Biuro Karier**



Podczas szkolenia dowiesz się:

- jak i po co stosować aktywne słuchanie,
- w jaki sposób budować swoje wypowiedzi, aby pozytywnie wpływać na porozumienie,
- w jaki sposób udzielać informacji zwrotnej,
- jakie są Twoje silne strony w komunikacji i jak je możesz wykorzystać.

# Asertywność i emocje

**25/07/2018**

**10:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Ewa Baryła, Wioletta Sobieszek* - trenerzy w firmie  
**WEM consulting**

.....  
Podczas szkolenia dowiesz się:

- czym jest asertywność i jak wpływa na relacje z innymi;
- jak zbudować w sobie postawę asertywną;
- jakich narzędzi używać w asertywnej reakcji na różne sytuacje lub osoby;
- jak zwiększyć pewność siebie poprzez pracę nad emocjami;
- jak wykluczyć negatywne emocje, aby przestały blokować;
- jak zadbać o swoje pozytywne nastawienie

# Współpraca w zespole – jak być efektywnym członkiem zespołu

01/08/2018

09:00 - 15:00

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Magdalena Knitter* – trener w firmie **Belbin**  
Polska

Podczas szkolenia dowiesz się:

- jak radzić sobie w trudnych sytuacjach;
- co w praktyce oznacza efektywna komunikacja w zespole;
- jak być efektywnym członkiem zespołu;
- poznasz swoje silne strony oraz ograniczenia;
- poznasz „Kodeks dobrych praktyk współpracy”.

# Feedback - Umiejętność przekazywania konstruktywnej informacji zwrotnej

08/08/2018

09:00 - 14:00

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Bartosz Nowosielski* - specjalista w firmie **Veo Worldwide Services**

.....  
Podczas szkolenia dowiesz się:

- jak przeprowadzić skuteczną rozmowę;
- jak uniknąć najczęściej popełnianych błędów podczas udzielania feedbacku;
- poznasz 10 zasad przekazywania konstruktywnego feedbacku.

# Zarządzanie czasem

szkolenie w języku niemieckim

**22/08/2018**

**10:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Alicja Szwarc-Litwińska, Anna Roter* - specjaliści w firmie **PwC SDC**

.....

## Podczas szkolenia dowiesz się:

- jak zarządzać czasem zarówno w odniesieniu do swoich miejsc pracy jak i w życiu prywatnym;
- poznasz techniki kontroli czasu, techniki planowania dnia, techniki planowania długoterminowego oraz sposoby ustalania priorytetów danych zadań.



# IT Trends – wersja nie tylko dla humanistów

**29/08/2018**

**10:00 - 13:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Katarzyna Rupiewicz* – specjalista w firmie  
**Capgemini Poland**

Podczas szkolenia dowiesz się:

- Cloud, jak rozpoznawać różne kształty chmur?
- Big data, jak nie dać się nabrać, gdy ktoś obiecuje złote góry danych?
- Internet of Things, co zrobić, gdy Twoja szczoteczka do zębów napisze do Ciebie na Facebooku?
- Machine Learning, czy Androidy śnią o nowych promocjach na Amazonie?
- Automatyzacja, ilu potrzeba informatyków by zaktualizować Windowsa?

# Poznaj samego siebie

**05/09/2018**

**10:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Ewa Cetnar-Tkaczyk*, doradca zawodowy  
**Biuro Karier**

.....

Podczas szkolenia dowiesz się:

- określ swoje ulubione umiejętności i preferencje zawodowe;
- uświadom sobie swój styl komunikacji;
- wybierz odpowiednią dla siebie ścieżkę kariery.

# E-branding

**12/09/2018**

**10:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Ewelina Skubała*, doradca zawodowy

**Biuro Karier**

Podczas szkolenia dowiesz się:

- jak kreować swój wizerunek w Internecie;
- na co zwrócić uwagę podczas korzystania z mediów społecznościowych;
- jak dobrze wypaść w oczach potencjalnych pracodawców.

# **STRES - nie taki straszny jak go malują**

**19/09/2018**

**10:00 - 14:00**

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Małgorzata Biylnik*, doradca zawodowy  
**Biuro Karier**



**Podczas szkolenia dowiesz się:**

- jak radzić sobie w sytuacjach stresowych;
- jak powstają nawyki w myśleniu;
- czy zawsze stres działa na naszą niekorzyść;
- jak wzmocnić swoją odporność psychiczną

# Sztuka występów publicznych

26/09/2018

10:00 - 14:00

**MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, sala 133, Rektorat UŚ

**PROWADZĄCY:** *Agnieszka Dunaj*, trener, doradca zawodowy  
**Biuro Karier**

.....

Podczas szkolenia dowiesz się:

- zbudować wypowiedź, aby była atrakcyjna dla słuchaczy
- jak zapanować nad mową ciała i głosem,
- jak zapanować nad tremą.

**BIURO KARIER**  
**Uniwersytet Śląski**  
**w Katowicach**

ul. Bankowa 12  
40-007 Katowice

32 359 19 82  
32 359 20 32

email: [bk@us.edu.pl](mailto:bk@us.edu.pl)  
[www.bk.us.edu.pl](http://www.bk.us.edu.pl)