

Akademia Rozwoju Kariery 2014
Biura Karier Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Lipiec 2014 r.	
02.07.2014, godz. 10.00-15.00 s. 415, AIP ul. Bankowa 14, Katowice	Zasady pracy zespołowej
Prowadzący	Capgemini, p. Anna Pałka – pracownik firmy, z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu zespołem
Opis szkolenia	<p>W czasie szkolenia zostaną poruszone następujące tematy:</p> <p>1.Co to jest praca zespołowa? Definicje zespołu. Definicje pracy zespołowej. Różnica między zespołem a grupą? Cele pracy zespołowej. Efekt synergii. Cechy zespołu. Cechy pracy zespołowej. Struktura zespołu. Rodzaje zespołów. Zalety i wady pracy zespołowej.</p> <p>2. Jak zbudować zespół? Zasady tworzenia zespołu. Etapy tworzenia zespołu. Zasady kierowania zespołem. Etapy rozwoju zespołu. Formułowanie celów. Podział ról.</p> <p>3. Jak pracować w zespole? Typy zachowań w zespole. Konflikty. Dbłość o dobre relacje w grupie. Dlaczego warto pracować w grupie?</p>
09.07.2014, godz. 09.00-13.00	Efektywna komunikacja

<p>s. 415, AIP ul. Bankowa 14, Katowice</p>	
<p>Prowadzący</p>	<p>PwC Service Delivery Center, p. Agata Anioła (HR Manager) i p. Beata Jaworska-Stolorz (HR Senior Specialist)</p>
<p>Opis szkolenia</p>	<p>Efektywna komunikacja to nie tylko skuteczne porozumiewanie się, ale też odpowiednie wpływanie na relację z rozmówcą. Jest to umiejętność, którą trzeba stale rozwijać i doskonalić, jako kluczową w życiu codziennym i zawodowym. Proponowany warsztat pozwala poznać i lepiej zrozumieć zasady efektywnej komunikacji. W czasie szkolenia uczestnicy dowiedzą się na czym polega skuteczność przekazu, a także wezmą udział w praktycznych ćwiczeniach z zakresu porozumiewania się bez zakłóceń, skutecznego słuchania i zadawania pytań.</p> <p>CEL SZKOLENIA : zapoznanie się z zasadami skutecznej komunikacji interpersonalnej</p> <p>Po szkoleniu uczestnicy będą potrafili:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokonać oceny własnych umiejętności komunikacyjnych - rozpoznawać i zapobiegać tworzeniu barier komunikacyjnych w celu zwiększenia efektywności komunikacji - rozpoznawać i stosować niewerbalne sygnały komunikacyjne - stosować zasady skutecznej komunikacji w praktyce
<p>16.07.2014 godz. 9.00-15.00 s. 159, rektorat UŚ ul. Bankowa 12, Katowice</p>	<p>Wywieranie wpływu</p>
<p>Prowadzący</p>	<p>TESCO, p. Agnieszka Michalska, kierownik personalny</p>
<p>Opis szkolenia</p>	<p>W jaki sposób skutecznie wpływać na innych i bronić się przed negatywnym wpływem z ich strony? Dokąd prowadzi manipulacja? Czy istnieje inny sposób, aby bezpiecznie osiągać swoje cele i dążyć do sukcesu?</p> <p>Koncern TESCO zaprasza na szkolenie, podczas którego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomisz sobie, jaka jest zależność między rodzajem relacji a wywieranym wpływem. 2. Poznasz różne rodzaje wpływu i ich konsekwencje. 3. Dowiesz się, jak w Tesco rozumiane jest wywieranie wpływu.

	<p>4. Dowiesz się, jak budować strategię wywierania wpływu.</p> <p>5. Przećwiczysz zastosowanie narzędzi wspierających pozyskanie zaangażowania innych.</p>
<p>23.07.2014, godz. 9.00-15.00 s.159, rektorat UŚ ul. Bankowa 12, Katowice</p>	<h2>Trening kreatywnego myślenia</h2>
<p>Prowadzący</p>	<p>p. Patrycja Kowalik, mgr socjologii, obecnie doktorantka na Wydziale Nauk Społecznych UŚ (socjologia) posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla młodzieży</p>
<p>Opis szkolenia</p>	<p>Cel: zapoznanie jednostek z elementami pobudzającymi twórcze i kreatywne myślenie oraz zasadami twórczej pracy i rozwiązywania problemów.</p> <p>Po szkoleniu uczestnicy poszerzą swoją wiedzę o następujące czynniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ poznają czym jest twórczość i jakie elementy ją kształtują. Jakie są bariery blokujące twórcze rozwiązywanie problemów oraz poznają sposoby by je pokonać. Na czym polegają techniki heurystyczne i jak je stosować. ✓ nauczą się rozwijać kreatywność i inteligencję emocjonalną ✓ poznają jak obudzić w sobie kreatywne myślenie oraz pokonywać bariery blokujące twórcze rozwiązywanie problemów ✓ nauczą się wspólnie rozwiązywać problemy stosując elementy technik heurystycznych <p>Program szkolenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czym jest twórczość i kreatywność – terminologia pojęć. 2. Zasady pracy twórczej – jak umożliwić realizację pracy twórczej i pokonać przeszkody. 3. Narzędzia kreatywnego myślenia – projektowanie graficzne, mapy myśli, techniki i łamigłówki umysłowe. 4. Techniki heurystyczne - kreatywne metody rozwiązywania problemów. 5. Praktyczne zastosowanie technik twórczych. 6. Korzyści wynikające z kreatywnego podejścia do świata – dlaczego warto rozwijać tę umiejętność?
<p>30.07.2014,</p>	<h2>Sztuka wystąpień publicznych</h2>

godz. 9.00-14.00 s.159, rektorat UŚ ul. Bankowa 12, Katowice	
Prowadzący	p. Agnieszka Dunaj, doradca zawodowy i trener
	Szkolenie obejmie tematykę związaną z autoprezentacją i komunikacją, uczestnicy dowiedzą się jak dobrze przygotować się do wystąpienia publicznego, jakie najczęściej błędy są przez nich popełniane i jak ich uniknąć, a także jak mówić do tłumu i jak pracować z kamerą. Szkolenie będzie prowadzone metodami aktywnymi, pozwalającymi na uczenie się przez działanie, a tym samym da możliwość sprawdzenia teorii w praktyce.

Sierpień 2014 r.	
06.08.2014 godz. 9.00-14.00 s.159, rektorat UŚ ul. Bankowa 12, Katowice	Zarządzanie czasem
Prowadzący	p. Agnieszka Dunaj, doradca zawodowy i trener
Opis szkolenia	Zarządzanie sobą w czasie jest bezcenną umiejętnością, która pozwala zwiększyć efektywność osobistą i przyczynia się do wzrostu wydajności naszych działań, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Uczestnicy szkolenia dowiedzą się jak planowo i systematycznie wykonywać zadania, aby zbliżyć się do założonych celów. Szkolenie pozwoli również uczestnikom na analizę własnych nawyków dotyczących planowania oraz identyfikację przyczyn tracenia czasu. Szkolenie będzie prowadzone aktywnymi metodami warsztatowymi.
13.08.2014 godz. 9.00-15.00	Radzenie sobie z emocjami w pracy

s.159, rektorat UŚ ul. Bankowa 12, Katowice	
Prowadzący	p. Patrycja Kowalik, mgr socjologii, obecnie doktorantka na Wydziale Nauk Społecznych UŚ (socjologia) posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla młodzieży
Opis szkolenia	<p>Cel Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy z zakresu emocji i stresu, skutecznego radzenia sobie z nimi w pracy. uczestnicy poznają jak funkcjonują emocje oraz jak nimi zarządzać, nabędą wiedzę jak lokalizować przyczyny stresu w życiu i nauczą się je eliminować, poznają jak zdobywać umiejętności rozumienia i nazywania własnych uczuć, poznają techniki głębokiego wewnętrznego oczyszczenia oraz dowiedzą się jak żyć swobodnie na poziomie emocjonalnym</p> <p>Program szkolenia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie się z terminologią pojęć emocji i stresu 2. Techniki i metody budowania pozytywnych stanów emocjonalnych 3. Emocje jako informacje – ćwiczenia grupowe i indywidualne 4. Odkrywanie swoich wartości – ćwiczenia relaksacyjne 5. Techniki pracy ze stresem. Asertywność w biznesie 6. Wybrane metody pracy ze stresem 7. Technika kotwiczenia zasobów – ćwiczenia pozwalające uzyskać stan wewnętrznego spokoju
20.08.2014, godz. 9.00-15.00 s.159, rektorat UŚ ul. Bankowa 12, Katowice	Podstawy komunikacji
Prowadzący	TESCO, p. Agnieszka Michalska, kierownik personalny
Opis szkolenia	<p>„Nie to miałem na myśli!”, „Źle zrozumiałeś moje słowa!” - jak często zdarza Ci się to słyszeć? Jakie są tego skutki? Wiedząc jak ważna jest efektywna komunikacja, pozwalająca osiągnąć pełne zrozumienie pomiędzy nadawcą a odbiorcą, TESCO proponuje udział w szkoleniu, podczas którego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poznasz korzyści, jakie wynikają z dobrej komunikacji dla relacji z ludźmi. 2. Poznasz elementy składające się na efektywną komunikację. 3. Dowiesz się, jak przewyćczać bariery utrudniające komunikację.

	<p>4. Dowiesz się, jak formułować precyzyjne komunikaty i być zrozumianym.</p> <p>5. Przećwiczysz umiejętność udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej.</p>
<p>27.08.2014 godz. 9.00-14.00 CINiBA ul. Bankowa 11a, Katowice</p>	<p>Rola serwisów społecznościowych w kreowaniu własnego wizerunku</p>
<p>Prowadzący</p>	<p>p. Małgorzata Chatys, psycholog i doradca zawodowy</p>
<p>Opis szkolenia</p>	<p>Cele szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umiejętność budowania własnego wizerunku w mediach społecznościowych; • korzyści i zagrożenia, jakie przynoszą media społecznościowe; • umiejętność zarządzania obecnością osoby w mediach społecznościowych; • wrażenie jakie wywołujemy i w jaki sposób inni nas odbierają; • umiejętność korzystania z możliwości platform społecznościowych w poszukiwaniu pracy; <p>Plan szkolenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Media społecznościowe w rekrutacji. 2. Komunikacja w mediach społecznościowych: 3. Personal branding – budowanie własnej marki. 4. Internetowe oferty pracy. 5. Networking – media społecznościowe jako narzędzie tworzenia sieci kontaktów. 6. Media społecznościowe w biznesie – przykłady kampanii reklamowych i akcji promocyjnych prowadzonych w <i>social media</i>.