



**AKADEMIA ROZWOJU KARIERY**

**2015**

# HARMONOGRAM AKADEMII ROZWOJU KARIERY w 2015 roku

<b>01.07.2015</b>	Lider doskonały – czyli jak przewodzić zespołom.....	3
<b>08.07.2015-</b>	Sztuka tworzenia wizerunku. Czyli jak pewnością siebie pomóc sobie w karierze .....	4
<b>15.07.2015</b>	ABC inteligencji emocjonalnej .....	5
<b>22.07.2015</b>	Presentation in English.....	6
<b>29.07.2015</b>	Efektywna komunikacja .....	7
<b>05.08.2015</b>	Którędy do sukcesu? .....	8
<b>12.08.2015</b>	Efektywność osobista .....	9
<b>18-19.08.2015</b>	Jak urealnić i wdrażać swoje cele w życiu? .....	10
<b>26.08.2015</b>	Coaching.....	11

# LIDER DOSKONAŁY – CZYLI JAK PRZEWODZIĆ ZESPOŁOM

- DATA:** 01.07.2015, godz. 9:00-17:00
- ZAPISY OD:** 24.06.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Agnieszka Dunaj - certyfikowany trener, doradca zawodowy
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Zdobyć podstawowej wiedzy i umiejętności związanych z budowaniem i przewodzeniem zespołom
- Po szkoleniu uczestnicy będą:
- ZNALI:
    - różnicę między kierownikiem a liderem
    - cechy dobrego lidera
    - zasady efektywnej komunikacji w zespole, pułapki w komunikacji
    - różne style kierowania
    - sposoby udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej
  - UMIELI:
    - udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej
    - aktywnie słuchać
    - dostosować styl kierowania do odbiorcy
  - ROZUMIELI:
    - znaczenie lidera i komunikacji w zespole
    - jak może polepszyć się funkcjonowanie zespoły przy współpracy z dobrym liderem
    - wpływ dostosowania stylu kierowania do odbiorcy na efektywność w działaniu
    - jak dobrze udzielona, konstruktywna krytyka pozytywnie wpływa na współpracę w zespole

## SZTUKA TWORZENIA WIZERUNKU. CZYLI JAK PEWNOŚCIĄ SIEBIE POMÓC SOBIE W KARIERZE

<b>DATA:</b>	08.07.2015, godz. 9:00-14:00
<b>ZAPISY OD:</b>	01.07.2015, tel. 32 359 19 82
<b>MIEJSCE:</b>	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
<b>PROWADZĄCY:</b>	Anna Nazarewicz-Chechelska - trener, socjolog
<b>OPIS SZKOLENIA:</b>	CEL: Praca nad budowaniem poczucia własnej wartości

Po szkoleniu uczestnicy:

- zwiększą wiedzę na temat swoich mocnych i słabych stron
- będą wiedzieli, jakie wartości są w ich życiu najważniejsze
- będą mogli lepiej, skuteczniej komunikować swoją pewność siebie
- będą świadomi wrażenia, jakie robią na innych
- będą potrafili zrobić dobre pierwsze wrażenie
- będą potrafili dobrze się zaprezentować podczas rozmowy kwalifikacyjnej
- będą umieli poradzić sobie z wewnętrznym krytykiem
- pogłębią samoświadomość na temat własnych zasobów

## ABC INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

- DATA:** 15.07.2015, godz. 9:00-15:00
- ZAPISY OD:** 08.07.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Małgorzata Chatys - doradca zawodowy, psycholog
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Pełniejsze wykorzystywanie potencjału inteligencji emocjonalnej w życiu prywatnym i zawodowym

Po szkoleniu uczestnicy będą:

- wiedzieli, jak emocje wpływają na różne sfery ludzkiego życia
- potrafili kontrolować swoje emocje
- umieli wykorzystywać pojawiające się stany emocjonalne do osiągnięcia celów
- rozumieli i rozpoznawali swoje emocje
- rozumieli, dostrzegali i potrafili wpływać na emocje innych ludzi

## PRESENTATION IN ENGLISH

- DATA:** 22.07.2015, godz. 9:00-17:00
- ZAPISY OD:** 15.07.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Katarzyna Świtalska - Kierownik ds. szkoleń  
w firmie TESCO
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Opanowanie umiejętności prowadzenia prezentacji w języku angielskim
- Podczas szkolenia:
- będziesz mieć okazję do wypróbowania znajomości języka angielskiego w praktyce
  - poznasz narzędzia do planowania prezentacji i pomocne zwroty językowe, abyś czuł się kompetentny i przygotowany do prowadzenia prezentacji
  - nauczysz się prostych sposobów angażowania słuchaczy i wpływania na nich
  - dowiesz się, jaki wpływ na prowadzenie prezentacji ma Twój sposób bycia
  - dowiesz się, jak radzić sobie z trudnymi pytaniami

## EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

- DATA:** 29.07.2015, godz. 10:00-14:00
- ZAPISY OD:** 22.07.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:**
- Małgorzata Tłuczykont - Recruitment and Attraction Senior Specialist w firmie PwC
  - Beata Jaworska-Stolorz - Recruitment and Attraction Coordinator w firmie PwC
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Zapoznanie się z zasadami skutecznej komunikacji interpersonalnej
- Po szkoleniu uczestnicy będą potrafili:
- dokonać oceny własnych umiejętności komunikacyjnych
  - rozpoznawać i zapobiegać tworzeniu barier komunikacyjnych
  - rozpoznawać i stosować niewerbalne sygnały komunikacyjne

## KTÓRĘDY DO SUKCESU?

- DATA:** 05.08.2015, godz. 10:00-15:00
- ZAPISY OD:** 29.07.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Agata Brzóska - trener, arteterapeuta i coach  
w firmie Capgemini
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Nabycie umiejętności świadomego budowania kariery zawodowej
- Po szkoleniu uczestnicy będą potrafili:
- kształtować własną przyszłość zawodową
  - rozpoznawać własne predyspozycje: cechy, umiejętności, zainteresowania
  - formułować cele zawodowe
  - planować rozwój własnej drogi zawodowej wykorzystując narzędzia coachingowe i autocoachingowe
  - korzystać z nadarzających się szans zawodowych



## EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA

- DATA:** 12.08.2015, godz. 9:00-17:00
- ZAPISY OD:** 05.08.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Katarzyna Świtalska - Kierownik ds. szkoleń  
w firmie TESCO
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Poznanie narzędzi, pozwalających na  
zwiększenie efektywności osobistej

Podczas szkolenia:

- uświadomisz sobie, jaki masz wpływ na zarządzanie sobą w czasie
- nabędziesz umiejętność ustalania priorytetów i planowania
- poznasz, czym jest efektywność osobista w kontekście zarządzania swoją energią
- dowiesz się, co może zakłócać efektywne funkcjonowanie

# JAK UREALNIĆ I WDRAŻAĆ SWOJE CELE W ŻYCIU? CO ZROBIĆ, ABY NASZE CELE PRZEKUĆ NA KONKRETNE DZIAŁANIA? JAK PRZEJŚĆ OD PLANU DO REALIZACJI?

- DATA:** 18-19.08.2015 (szkolenie dwudniowe),  
godz. 9:00-17:00
- ZAPISY OD:** 28.07.2015-11.08.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Martyna Broda - certyfikowany trener
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Zdobycie umiejętności, które pozwolą na wyznaczanie celów krótko i długoterminowych, ale przede wszystkim opracowanie planu ich realizacji i wyrobienie wspierających je nawyków, zarówno na gruncie prywatnym, jak i zawodowym
- Po warsztacie uczestnicy:
- będą wiedzieli, jakich narzędzi użyć, aby wyznaczyć istotne obszary do pracy nad zmianą i wyznaczyć sobie cele osobiste i zawodowe
  - będą wiedzieli, jak urealnić i skonkretyzować swoje cele przy użyciu metod coachingowych
  - zdobędą wiedzę na temat mechanizmów działania nawyków w swoim życiu i jak ją wykorzystać do wprowadzenia celów długoterminowych
  - umiejscowią i sprawdzą swoje cele w perspektywie długoterminowej
  - opracują konkretny długoterminowy plan wdrożenia nowego działania nawykowego, który przybliży ich do postawionego celu
  - wzmocnią swoją pewność siebie o determinację w kontekście zaplanowanych działań

## COACHING

- DATA:** 26.08.2015, godz. 9:00-17:00
- ZAPISY OD:** 19.08.2015, tel. 32 359 19 82
- MIEJSCE:** Studencka Strefa Aktywności, s. 133  
Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
- PROWADZĄCY:** Ewa Jarczewska - Kierownik ds. szkoleń  
w firmie TESCO
- OPIS SZKOLENIA:** CEL: Zapoznanie się ze specyfiką i narzędziami wykorzystywanymi w pracy coacha

Podczas szkolenia:

- poznasz swoją rolę i umiejętności jako coacha
- zrozumiesz, co to jest coaching w zarządzaniu
- zaznajomisz się z narzędziami do coachingu oraz nauczysz się, jak je wykorzystywać
- przećwiczysz umiejętności wykorzystywane w coachingu
- uświadomisz sobie korzyści ze stosowania coachingu



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

ul. Bankowa 12A  
40-007 Katowice

tel.: 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)