

Akademia Rozwoju Kariery

- wakacje 2017 -


biuro karier
UNIWERSYTET ŚLĄSKI W KATOWICACH



Jak myśleć spoza pudełka?

- czyli rzecz o kreatywności

DATA:	5 lipca 2017 r., godz. 9:00-14:00
ZAPISY OD:	28 czerwca 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Agnieszka Dunaj - trener, doradca zawodowy

PODCZAS SZKOLENIA:

- nauczysz się stosować technikę kreatywnego rozwiązywania problemów
- zrozumiesz, co pomaga a co przeszkadza kreatywności
- dowiesz się, jak pobudzać kreatywność
- nauczysz się wpadać na nowe rozwiązania i ulepszenia

Pierwsze kroki w korporacji. Komunikacja w zespole oraz podstawowe zasady

DATA:	12 lipca 2017 r., godz. 10:00-16:00
ZAPISY OD:	5 lipca 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Agata Wollnik - specjalista w firmie Capgemini

PODCZAS SZKOLENIA:

- dowiesz się, czym naprawdę jest korporacja
- nauczysz się budować zespół i pracować w nim
- poznasz techniki radzenia sobie w stresujących sytuacjach
- nauczysz się zarządzania czasem, ustalania priorytetów i planowania
- poznasz odpowiedź na pytanie: jak wspinać się po szczeblach kariery?

Droga do spełnienia, czyli jak budować swoją markę osobistą

DATA:	19 lipca 2017 r., godz. 9:00-14:00
ZAPISY OD:	12 lipca 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Anna Nazarewicz-Chechelska - trener

PODCZAS SZKOLENIA:

- dowiesz się, jak zbudować mocną i wyróżniającą się markę
- odkryjesz swoje mocne strony
- stworzysz mapę swoich zasobów i umiejętności
- opracujesz indywidualny tekst autopromocyjny
- nauczysz się prezentować własną markę

Trening

grupowy

DATA:	26 lipca 2017 r. , godz. 9:00-14:00
ZAPISY OD:	19 lipca 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Katarzyna Girzecka - specjalista w firmie Sopra Steria

PODCZAS SZKOLENIA:

- zamierzysz się, wraz z członkami grupy, z kilkoma wyzwaniami
- dowiesz się, jak wysoko możesz postawić sobie poprzeczkę
- odpowiesz na pytanie: czy mogę wymagać od siebie jeszcze więcej?
- nauczysz się technik panowania nad stresem

Zarządzanie sobą w czasie. Jak zwiększyć efektywność osobistą?

DATA:	2 sierpnia 2017 r., godz. 9:00-14:00
ZAPISY OD:	26 lipca 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Daria Nosal - specjalista w firmie Sopra Steria

PODCZAS SZKOLENIA:

- dowiesz się, czy można zarządzać czasem
- nauczysz się wyznaczać priorytety oraz cele krótko- i długoterminowe
- poznasz sposoby na wykonanie nieplanowanych i mało lubianych zadań
- odczujesz się odkładać zadania na później
- zamierzysz się z odwiecznym problemem „gdzie ja to położyłam/em?”

Zarządzanie projektami w pigułce

DATA:	9 sierpnia 2017 r., godz. 9:00-15:00
ZAPISY OD:	2 sierpnia 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Magdalena Kutak - specjalista w firmie Consedo

PODCZAS SZKOLENIA:

- poznasz podstawowe definicje zarządzania projektami
- odkryjesz drogę od problemu do projektu
- dowiesz się, na czym polega trójkąt ograniczeń projektu
- zrozumiesz, jaką rolę odgrywa menedżer projektu
- nauczysz się, jak prawidłowo skonstruować zespół projektowy

Protokół dyplomatyczny

- fakty i mity

DATA:	23 sierpnia 2017 r., godz. 10:00-15:00
ZAPISY OD:	16 sierpnia 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Agata Żołnacz-Okoń - specjalista w Ministerstwie Rozwoju w Warszawie

PODCZAS SZKOLENIA:

- dowiesz się, czym różnią się od siebie: ceremoniał, etykieta, savoir vivre, dyplomacja i protokół
- dowiesz się, czym jest netykieta
- zaznajomisz się z głównymi zasadami obowiązującymi w dyplomacji i różnicami kulturowymi w tym obszarze
- nauczysz się organizacji wizyt dyplomatycznych
- poznasz ciekawostki z życia dyplomatycznego

Spokojnie

- to tylko rekrutacja

DATA:	30 sierpnia 2017 r., godz. 9:00-14:00
ZAPISY OD:	23 sierpnia 2017 r.
APLIKACJA PRZEZ:	www.bk.us.edu.pl
MIEJSCE:	Studencka Strefa Aktywności, s. 133 Rektorat UŚ, ul. Bankowa 12 w Katowicach
PROWADZĄCY:	Monika Goncerz - specjalista w firmie Warta

PODCZAS WARSZTATÓW:

- zdiagnozujesz własny styl radzenia sobie ze stresem
- zapoznasz się z technikami radzenia sobie ze stresem
- będziesz korzystać z technik wizualizacji, relaksacji, ćwiczeń uważności
- dowiesz się, jak wykorzystać poznane techniki w praktyce



BIURO KARIER
Uniwersytet Śląski
w Katowicach

ul. Bankowa 12
40-007 Katowice

32 359 19 82
32 359 20 32

e-mail: bk@us.edu.pl
www.bk.us.edu.pl

