



17 - 23 PAŹDZIERNIKA 2022

POWIATOWE URZĘDY PRACY

OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ KARIERY

ZŁAP ZA STERY DO SWOJEJ KARIERY

POWIATOWY URZĄD PRACY
W AUGUSTOWIE
UL. MICKIEWICZA 2 TEL. 87 644 4915

17-23.10.2022

**Spotkania dla uczniów szkół
ponadpodstawowych
"Pierwsze kroki na rynku pracy"**

[HTTPS://AUGUSTOW.PRACA.GOV.PL/](https://augustow.praca.gov.pl/)

**P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W B I A Ł Y M S T O K U
U L . P O G O D N A 6 3 / 1 T E L . 8 5 7 4 7 3 8 5 7**

17-18.10.2022
9.00-11.00

Konsultacje indywidualne, osób z orzeczoną niepełnosprawnością z przedstawicielem Fundacji Aktywizacji oddział w Białymstoku, dotyczące możliwości udziału w Projekcie „Work- for-All”, który daje szansę na zmianę swojej sytuacji na rynku pracy

pokój 3a

17-21.10.2022
8.00-14.00

„Sprawdź swoje CV” – możliwość przesłania (do merytorycznej oceny) dokumentów aplikacyjnych na adres email

wcześniejszy kontakt telefoniczny:

857473877

18.10.2022
9.00-12.00

Zajęcia warsztatowe dla osób bezrobotnych, planujących rozpoczęcie samodzielnej działalności gospodarczej
„Samozatrudnienie - wyzwanie”

wcześniejszy kontakt telefoniczny:

857473825

21.10.2022

„Barometr zawodów – zapotrzebowanie na umiejętności zawodowe” - spotkanie z pracownikami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych z Białegostoku i Łap

**P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W B I A Ł Y M S T O K U F I L I A W Ł A P A C H
U L . B O H . W E S T E R P L A T T E 8 A
T E L . 8 5 7 1 5 7 9 1 0**

- 17-19.10.2022**
8.00-14.00
- Indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym, w tym badanie zainteresowań i kompetencji zawodowych**
- Pokój nr 5
Forma zgłoszenia: osobiście
- 17-21.10.2022**
8.00-15.00
- Indywidualne konsultacje z doradcą klienta**
- Pokój nr 4, 5, 6, 7
Forma zgłoszenia: osobiście
- 21.10.2022**
10.00-11.30
- Grupowa informacja zawodowa nt. „ Dokumenty aplikacyjne moją wizytówką zawodową”**
- Pokój nr 10 - Sala informacji zawodowej
Forma zgłoszenia: osobiście
- 21.10.2022**
11.30-12.15
- Grupowa informacja zawodowa nt. „Poznaj swoje kompetencje”- prezentacja możliwości badania kompetencji i zainteresowań zawodowych w Urzędzie Pracy**
- Pokój nr 10 - Sala informacji zawodowej
Forma zgłoszenia: osobiście
- 17-21.10.2022**
- Prezentacja multimedialna skierowana do uczniów I LO w Łapach i Zespołu Szkół Mechanicznych w Łapach pt. „Złap za stery do swojej kariery”**
- Prezentacja przekazana do szkół ponadpodstawowych w Łapach do wykorzystania podczas spotkań z wychowawcami, do zamieszczenia na Szkolnym Profilu Facebook, stronie internetowej szkoły
-

**P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W B I E L S K U P O D L A S K I M
U L . 3 M A J A 1 7 T E L . 8 5 8 3 3 2 7 1 1**

17.10.2022 **Dyżur specjalisty ds. programów: konsultacje**
8.00-15.00 **dotyczące możliwości pozyskania środków**
 na własną działalność gospodarczą

forma zgłoszenia: telefonicznie 85 833-27-23
lub osobiście pokój 101

18.10.2022 **Spotkanie z młodzieżą szkolną**
14.40-15.25 **na temat bezpiecznych wyjazdów za granicę**
 oraz ofert pracy EURES

spotkanie dla uczniów I LO w Bielsku Podlaskim

19.10.2022 **Spotkanie z młodzieżą szkolną**
8.00-8.45 **na temat zawodów przyszłości**

spotkanie dla uczniów I LO w Bielsku Podlaskim

19.10.2022 **Spotkanie z młodzieżą szkolną**
13.35-14.20 **na temat wsparcia ze strony urzędu pracy**
 w rozwoju kariery zawodowej

spotkanie dla uczniów I LO w Bielsku Podlaskim

20.10.2022 **Dyżur doradców zawodowych: konsultacje**
8.00-15.00 **na temat planowania kariery zawodowej**

forma zgłoszenia: telefonicznie 85 833-27-11,
85 833-27-12 lub osobiście pokój 303 i 309

21.10.2022 **Dyżur doradców zawodowych:**
8.00-15.00 **konsultacje na temat sytuacji na**
 lokalnym rynku pracy, perspektyw
 i możliwości zatrudnienia

forma zgłoszenia: telefonicznie 85 833-27-08,
85 833-27-14 lub osobiście pokój 304-306

P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W G R A J E W I E
U L . S T R A Ż A C K A 6 A T E L . 8 6 2 6 1 3 0 1 1

- 17.10.2022**
8.00-12.00 **Konsultacje indywidualne z doradcami zawodowymi z zakresu planowania kariery zawodowej (propagowanie świadomego wyboru ścieżki kariery)**
forma zgłoszenia:
pokój nr 5, tel. (86) 261 30 21, (86) 261 30 41
pokój nr 13, tel. (86) 261 30 38
- 18.10.2022**
8.00-12.00 **„Witamy na pokładzie” – konsultacje on-line dla pracodawców dotyczące rekrutacji, pozyskiwania pracowników odpowiadających stawianym wymaganiom**
forma zgłoszenia:
alicja.zukowska@pupgrajewo.pl
anna.zielinska@pupgrajewo.pl
joanna.zbikowska@grajewo.praca.gov.pl
- 19.10.2022**
8.00-12.00 **„Od majtka do kapitana” – indywidualne spotkania on-line - budowanie ścieżki kariery**
forma zgłoszenia:
alicja.zukowska@pupgrajewo.pl
anna.zielinska@pupgrajewo.pl
joanna.zbikowska@grajewo.praca.gov.pl
- 20.10.2022**
8.00-11.00 **Punkt informacji zawodowej**
forma zgłoszenia:
Sala konferencyjna pokój nr 18
- 20.10.2022**
12.00-14.00 **Spółeczny Savoir-vivre w poszukiwaniu pracy – indywidualne konsultacje z trenerem umiejętności społecznych**
forma zgłoszenia:
pokój nr 5
tel. (86) 261 30 41

- 17-21.10.2022
9.00-13.00 **Konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym (diagnozowanie predyspozycji zawodowych) pomoc w obieraniu indywidualnej ścieżki kariery**
pokój nr 3
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829617
- 17.10.2022
9.50-10.35
12.50-13.35 **„Start w zawodową przyszłość”- dzień otwarty skierowany do uczniów ostatnich klas szkół średnich**
pokój nr 13
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829617
- 17.10.2022
11.00-12.00 **Spotkanie z pracodawcą dot. zatrudnienia na stanowisku kierowcy autobusu z możliwością uzyskania uprawnień prawa jazdy kat. D**
pokój nr 13
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829622
- 18.10.2022
8.55-9.40 **„Start w zawodową przyszłość”- dzień otwarty skierowany do uczniów ostatnich klas szkół średnich**
pokój nr 13
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829617
- 18.10.2022
9.00-13.00 **Dzień otwarty – konsultacje indywidualne „Rynek pracy – Pomoc dla obywateli Ukrainy”**
pokój nr 3
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829626
- 19.10.2022
9.00-13.00 **Dzień otwarty EURES – konsultacje indywidualne dot. pracy w państwach UE/EFTA**
pokój nr 3
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829625
- 20.10.2022
9.00-11.00 **Giełda pracy na stanowiska związane z produkcją maszyn rolniczych i przemysłowych**
pokój nr 13
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829622
- 21.10.2022
9.00-13.00 **Dzień otwarty – konsultacje indywidualne dot. zatrudniania cudzoziemców z państw trzecich**
pokój nr 13
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829626
- 21.10.2022
10.00-12.00 **Konsultacje grupowe dot. założenia własnej działalności gospodarczej**
pokój nr 13
forma zgłoszenia: telefonicznie 85 6829617 do 18.10.2022

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W KOLNIE
UL. WOJSKA POLSKIEGO 46
TEL. 86 2789510**

**19.10.2022
13.00**

**Grupowe spotkanie informacyjne online
w ramach OTK pod hasłem „Złap za stery
do swojej kariery”**

forma zgłoszenia:

tel. 862789520,

e-mail: alicja.wojcik@kolno.praca.gov.pl

tel. 862789541,

e-mail: beata.orlowska@kolno.praca.gov.pl

P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W Ł O M Ż Y
U L . N O W O G R O D Z K A I T E L . 8 6 2 1 5 8 0 1 0

- 17.10.2022** **Spotkanie informacyjne z młodzieżą szkolną I Liceum**
10.00-11.00 **Ogólnokształcącego w Łomży im. T. Kościuszki**
Świadomy wybór zawodu kluczem do sukcesu – Złap za stery swojej kariery
- 17.10.2022** **Dzień doradczy EURES – „Złap za stery swojej kariery”**
9.00-12.00 konsultacje indywidualne dot. międzynarodowego pośrednictwa pracy EURES podczas których będzie można uzyskać informacje następującego zakresu: aktualne oferty pracy za granicą „EURES”; praca sezonowa w Norwegii; jak bezpiecznie wyjechać do pracy; jak sprawdzić agencje pracy.
pokój nr 107
forma zgłoszenia: osobiście , e-mail: eures@lomza.praca.gov.pl, ofertypracy@lomza.praca.gov.pl, telefon: 86 215-80-15
- 18.10.2022** **Spotkanie informacyjne z młodzieżą szkolną I Liceum**
9.00-10.00 **Ogólnokształcącego w Łomży im. T. Kościuszki**
Świadomy wybór zawodu kluczem do sukcesu – Złap za stery swojej kariery
- 18.10.2022** **Spotkanie informacyjne z młodzieżą szkolną Zespołu Szkół**
14.25-15.25 **Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży**
„Złap za stery swojej kariery- wsparcie przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych”.
- 19.10.2022** **Spotkanie informacyjne z młodzieżą szkolną Zespołu Szkół**
14.25-15.25 **Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży**
„Złap za stery swojej kariery- wsparcie przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych”.
- 20.10.2022** **Spotkanie informacyjne z młodzieżą szkolną Zespołu Szkół**
13.30-14.30 **Mechanicznych i Ogólnokształcących nr 5 w Łomży**
14.30-15.30 „Złap za stery swojej kariery- wsparcie przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych”.
- 20.10.2022** **Spotkanie informacyjne z młodzieżą szkolną I Liceum**
13.30-14.30 **Ogólnokształcącego w Łomży im. T. Kościuszki**
Świadomy wybór zawodu kluczem do sukcesu – Złap za stery swojej kariery
- 21.10.2022** **Dzień doradczy EURES – „Złap za stery swojej kariery”**
9.00-12.00 konsultacje indywidualne dot. międzynarodowego pośrednictwa pracy EURES podczas których będzie można uzyskać informacje następującego zakresu: aktualne oferty pracy za granicą „EURES”; praca sezonowa w Norwegii; jak bezpiecznie wyjechać do pracy; jak sprawdzić agencje pracy.
pokój nr 107
forma zgłoszenia: osobiście , e-mail: eures@lomza.praca.gov.pl, ofertypracy@lomza.praca.gov.pl, telefon: 86 215-80-15

- 17.10.2022**
9.00-13.00 **Indywidualne porady zawodowe. Badanie kompetencji przy pomocy NBK**
forma zgłoszenia: osobiście - Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 7
- 18.10.2022**
9.00-13.00 **Indywidualne porady zawodowe. Badanie zainteresowań zawodowych za pomocą KZZ**
forma zgłoszenia: osobiście - Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 5
- 19.10.2022**
9.00-13.00 **Konsultacje indywidualne odnośnie pracy za granicą i ofert EURES**
forma zgłoszenia: osobiście - Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 7
- 20.10.2022**
9.00-13.00 **Indywidualne sesje coachingowe „Wyznacz swój cel” (możliwość sesji on-line)**
forma zgłoszenia: osobiście - Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 7 / tel. 85 727 8717
- 21.10.2022**
9.00-13.00 **Indywidualne sesje coachingowe „Wyznacz swój cel” (możliwość sesji on-line)**
forma zgłoszenia: osobiście - Centrum Aktywizacji Zawodowej pok. 7 / tel. 85 727 8717

P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W S E J N A C H
U L . Ł Ą K O W A 2 6 T E L . 8 7 5 1 6 3 9 7 0

- 17-21.10.2022**
9.00-14.00
- Konsultacje indywidualne u doradcy zawodowego z zakresu aktywnego poruszania się po rynku pracy z możliwością określenia kompetencji zawodowych osób bezrobotnych za pomocą m.in. KZZ oraz NBK a także przygotowania profesjonalnego CV.**
- 17.10.2022**
10.00
- Spotkanie dla osób bezrobotnych „Masz na siebie pomysł – weź sprawy w swoje ręce” skierowane głównie do osób rozważających podjęcie własnej działalności gospodarczej, na którym m.in przedstawiciel Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej w Suwałkach mówi następującą tematykę:**
- Rozpoczęcie działalności gospodarczej, w tym także przedsiębiorstwa społecznego,
 - Pożyczki dla przedsiębiorców, w tym także PES,
 - Pożyczki na kształcenie i podnoszenie kwalifikacji – projekt OPEN
- Sala nr 10 (sala informacji zawodowej)
- 17-21.10.2022**
- Spotkania informacyjne dla uczniów ostatnich klas szkół średnich powiatu sejneńskiego „Formy wsparcia i aktywizacji zawodowej dla osób do 30 roku życia zgodnie z Ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy”.**
- Terminy i godziny spotkań ustalane będą w zależności od zgłaszanych potrzeb.

**POWIATOWY URZĄD PRACY
W SIEMIATYCZACH
UL. LEGIONÓW PIŁSUDSKIEGO 3
TEL. 85 6566013**

19.10.2022
10.00-13.00

**Warsztaty z doradcą zawodowym -
„Warsztaty budowania motywacji”**

Miejsce: Centrum Aktywizacji Zawodowej
pok. 29

17-21.10.2022
8.00-14.30

**Indywidualne konsultacje
z doradcą zawodowym
oraz z pracownikami
ds. organizowania aktywnych form
przeciwdziałania bezrobociu**

Miejsce: Centrum Aktywizacji Zawodowej
pok. 30, 31a, 31b

Forma zgłoszenia:

- zgłoszenia osobiste

Centrum Aktywizacji Zawodowej
pok. 29, 30, 31a, 31b

doradca zawodowy:

tel. 85 656 60 29

- kontakt telefoniczny

dotacje, doposażenia stanowiska pracy:

tel. 85 656 60 17

staże, szkolenia,

prace interwencyjne, bony na zasiedlenie:

tel. 85 656 60 28

informacje na temat EURES:

tel. 85 656 60 19

P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W S O K Ó Ł C E
U L . K R Y Ń S K A 4 0 T E L . 8 5 7 2 2 9 0 1 0

17-21.10.2022
7.30-15.30 **„Złap z nami wiatr w żagle” porady indywidualne udzielane przez doradcę zawodowego i konsultacje z doradcami klienta PUP w Sokółce.**

stanowiska: 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11

forma zgłoszenia: osobista w PUP w Sokółce
stanowisko 7,11 bądź telefoniczna tel.85 722 90 34,
85 722 90 19

17-21.10.2022
7.30-15.30 **Dzień otwarty w Powiatowym Urzędzie Pracy w Sokółce:**
- stoisko promujące usługi rynku pracy ze szczególnym uwzględnieniem poradnictwa zawodowego

18.10.2022
10.00-13.00 **„Złap za stery do swojej kariery - poznajemy zawody” warsztaty z dziećmi gr. I z Przedszkola Nr 3 w Sokółce.**

pokój: 11

19.10.2022
10.00-13.00 **„Obierz kurs na swój zawód” warsztaty z dziećmi gr. II z Przedszkola Nr 3 w Sokółce.**

pokój: 11

**P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W S U W A Ł K A C H
U L . T . K O Ś C I U S Z K I 7 1 A
T E L . 8 7 5 6 5 2 6 5 0**

**17-23.10.2022 Indywidualne konsultacje w ramach
poradnictwa zawodowego w celu
rozpoznawania potencjału
bezrobotnych, umożliwiającego
zaplanowanie kariery zawodowej**

Miejsce: pokój 9, 25

Forma zgłoszenia:
Joanna Romotowska
pokój: 9
tel. 087 565 26 78

Małgorzata Jurewicz
pokój: 25,
tel. 087 565 26 77

**P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W W Y S O K I E M M A Z O W I E C K I E M
U L . 1 M A J A 8 T E L . 8 6 2 7 5 8 6 1 2**

**17.10.2022
9.00-15.00** **Złap wiatr w żagle - konsultacje ind.
z doradcą zawodowym z zakresu planowania
drogi zawodowej.**

Zapisy: 86 275 86 12 wew. 17, 18, 34
joanna.wojciak@pup-wysokiemazowieckie.p
sylwia.drewnowska@pup-wysokiemazowieckie.pl
mariola.zochowska@pup-wysokiemazowieckie.pl

**18.10.2022
9.00-15.00** **Zawiń do zawodowego portu - badanie
predyspozycji zawodowych wraz
z interpretacją doradcy zawodowego.**

Zapisy: 86 275 86 12 wew. 17, 18, 34
joanna.wojciak@pup-wysokiemazowieckie.p
sylwia.drewnowska@pup-wysokiemazowieckie.pl
mariola.zochowska@pup-wysokiemazowieckie.pl

**19.10.2022
9.00-15.00** **Chwyć za stery - konsultacje telefoniczne /
online z doradcą zaw. dot. pomocy oferowanej
przez urząd pracy.**

Zapisy: 86 275 86 12 wew. 17, 18, 34
joanna.wojciak@pup-wysokiemazowieckie.p
sylwia.drewnowska@pup-wysokiemazowieckie.pl
mariola.zochowska@pup-wysokiemazowieckie.pl

**20.10.2022
9.00-15.00** **Ahoj przygodo! - rozwijanie kompetencji
przedsiębiorczych poprzez przygotowanie do
założenia własnej firmy w oparciu o dotację
z UP - konsultacje indywidualne z doradcą zaw.**

Zapisy: 86 275 86 12 wew. 17, 18, 34
joanna.wojciak@pup-wysokiemazowieckie.p
sylwia.drewnowska@pup-wysokiemazowieckie.pl
mariola.zochowska@pup-wysokiemazowieckie.pl

**21.10.2022
9.00-15.00** **Morskie opowieści - konsultacje ze specjalistą
ds. rozwoju zawodowego dot. możliwości
korzystania ze szkoleń.**

Zapisy: 86 275 86 12 wew. 17, 18, 34
joanna.wojciak@pup-wysokiemazowieckie.p
sylwia.drewnowska@pup-wysokiemazowieckie.pl
mariola.zochowska@pup-wysokiemazowieckie.pl

**P O W I A T O W Y U R Z Ą D P R A C Y
W Z A M B R O W I E
U L . F A B R Y C Z N A 3
T E L . 8 6 2 7 0 8 2 1 3**

17-18.10.2022

**Dni otwarte dla młodzieży szkół
podstawowych**

Forma zgłoszenia:

telefonicznie 86 2708228, 86 2708235

19.10.2022

**Dzień otwarty w PUP Zambrów -
konsultacje indywidualne**

Forma zgłoszenia:

telefonicznie 86 2708228, 86 2708235

20-21.10.2022

**Spotkaj się z doradcą zawodowym:
Jak zarządzać czasem i sobą;
Kompetencje i kwalifikacje;
Rynek pracy i baza pracodawców;
Własna firma; Poradź sobie ze stresem.**

Forma zgłoszenia:

telefonicznie 86 2708228, 86 2708235