



CENTRUM WSPARCIA I ROZWOJU
UNIWERSYTETU PRZYRODNICZEGO
W POZNANIU

**Wsparcie rozwojowe
dla studentów UPP - konsultanci rozwoju
zawodowego i osobistego**

O czym rozmawiamy? Nad czym pracujemy wspólnie?



Uczymy się różnie

KONKRETNE PRZEŻYCIE

Uczenie się „emocjonalne”

- skupienie się na doświadczeniu „tu i teraz”
- zwrócenie się „ku ludziom”
- uprawnienie do wyrażania uczuć

REFLEKSYJNA OBSERWACJA

Uczenie się „obserwacyjne”

- możliwość spostrzegania spraw z różnych perspektyw
- czas na refleksję, rolę słuchacza i obserwatora
- poszukiwanie „znaczenia” rzeczy



**Przekonaj się jak
wykorzystać wiedzę
na temat preferowanego
stylu uczenia się
w efektywnym studiowaniu**

ABSTRAKCYJNE UOGÓLNIENIE

Uczenie się „symboliczne”

- analiza logiczna
- nacisk na tworzenie pojęć
- systematyczne planowanie

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE

Uczenie się przez działanie

- możliwość podejmowania ryzyka,
- umiejętność doprowadzania działań do końca,
- wprowadzanie zmian w otoczeniu i wpływanie na innych

WYróźniamy profilem zawodowym Curriculum Vitae

Profil zawodowy może zwiększyć gotowość pracodawcy do zaproszenia Ciebie na rozmowę kwalifikacyjną.



Profil zawodowy podkreśla w widocznym dla rekrutera miejscu wszystkie Twoje atuty.



Profil zawodowy pozwala pracodawcy zrozumieć Twoją zawodową i edukacyjną historię, jak również motywację i cel zawodowy.



Sprawdź, co mówisz o Tobie Twój profil zawodowy lub stwórz go z nami od podstaw!

Rozmowa kwalifikacyjna jako wywiad behawioralny? Świetny sposób na komunikowanie umiejętności

SYTUACJA



Przybliż sytuację, w której pojawiły się przed Tobą wyzwania, np. działanie w sytuacji stresującej, praca z trudnym klientem, nagła zmiana planów

ZADANIE



Przedstaw jaką była Twoja rola w tej sytuacji? Krótko przedstaw zadanie do wykonania w związku z zaistniałą sytuacją

DZIAŁANIA



Opisz wykonane przez Ciebie czynności. Czasowniki pozwalają przedstawić nasze kompetencje. Odbiorca takich komunikatów wyciągnie wnioski na temat naszych umiejętności

WYNIK



Przedstaw efekty swoich działań. Opisz wpływ na organizację Twojej pracy, całego zespołu, działu a być może całej firmy

Przeprowadź z nami symulację wywiadu behawioralnego – informacja zwrotna gwarantowana

Daj się odnaleźć przyszłemu pracodawcy - stwórz konto online na portalu dla profesjonalistów

Sprawdź: www.linkedin.com

- ✓ nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów zawodowych
- ✓ dostęp do aktualności z branży zawodowej oraz nowych ofert pracy
- ✓ szansa na otrzymanie propozycji współpracy od rekruterów
- ✓ wymiana doświadczeń na grupach tematycznych
- ✓ szansa na indywidualne docieranie do firm i pracodawców – inicjowanie kontaktu

**Z nami postawisz swoje pierwsze kroki
na tym portalu**





Obraz mówi więcej niż tysiące słów...

Mózg się lasuje, włosy stają dęba, czacha dymi,
Myśli się kottują – niech ktoś to rozkmini!



**JEŚLI CHCESZ PRZEJRZEĆ SIĘ JAK W LUSTRZE, TO SPOTKAJ SIĘ Z
KONSULTANTEM ROZWOJOWYM, ABY O TYM POROZMAWIAĆ!**

- Jeśli trapią Cię jakieś wątpliwości egzystencjalne czy rozwojowe – zdecyduj się na coaching.
- Jeśli dopada Cię natłok myśli, problemy czy trudności nie pozwalają Ci normalnie funkcjonować - umów się na konsultację psychologiczną.



**Konsultanci rozwoju
zawodowego**

Kim jesteśmy?



Elwira Litaszewska

konsultant rozwoju zawodowego, edukacyjnego, rekrutacyjnego

Ms Teams: elwira.litaszewska@pracownik.up.poznan.pl

Messenger: Centrum Wsparcia i Rozwoju UPP

mail: elwira.litaszewska@up.poznan.pl tel. 61-846-61-62



Konsultacje karierowe

- rozpoznanie mocnych stron i definiowanie celu zawodowego
- opracowanie rozwojowych planów działania w ramach aktywności w Kołach Naukowych, Samorządach, podczas realizacji praktyk, staży i programów ambasadorskich
- modyfikacja dokumentów aplikacyjnych z uwzględnieniem profilu zawodowego

Konsultacje edukacyjne

- wybór studiów II stopnia, studiów podyplomowych, szkoły doktorskiej lub kursów i szkoleń
- rozpoznanie własnego stylu uczenia się
- doskonalenie organizacji procesu uczenia się

Konsultacje rekrutacyjne

- zapoznanie z trendami i specyfiką rekrutacji, potrzebami pracodawców
- symulacje procesu rekrutacyjnego (rozmowa kwalifikacyjna, test kompetencyjny, assessment center)
- zdobywanie ofert pracy z jawnego i ukrytego rynku pracy
- dbałość o referencje i rekomendacje zawodowe

Elwira Litaszewska

konsultant rozwoju zawodowego, edukacyjnego, rekrutacyjnego

Ms Teams: elwira.litaszewska@pracownik.up.poznan.pl

Messenger: Centrum Wsparcia i Rozwoju UPP

mail: elwira.litaszewska@up.poznan.pl tel. 61-846-61-62



Zainteresowania społeczne

- wolontariusz Filharmonii Poznańskiej
- były wolontariusz TEDxPoznań - konferencje promujące idee (technologia, rozrywka i design)
- wcześniej koordynator ogólnopolskiego konkursu poetyckiego Wiersze z Szufłady w ramach aktywności w Niezależnym Zrzeszeniu Studentów (NZS)
- wieloletni uczestnik programu ambasadorskiego Akademickich Inkubatorów Przedsiębiorczości

Pasje zawodowe

- zarządzanie kompetencjami zawodowymi
- praca z metaforą, metody uczenia się
- startupowa dynamika rozwoju i design thinking
- analiza transakcyjna, racjonalna terapia zachowania, terapia skoncentrowana na rozwiązaniach
- tutoring i praca z esejem tutorskim

Hobby

- socjobiologia i dźwięk saksofonu
- literatura rosyjska i język niemiecki
- spędzanie czasu ze zwierzętami oraz blisko natury
- szpinak pod każdą postacią

Dorota Wiatr

konsultant rozwoju osobistego i zawodowego

Ms Teams: psycholog@pracownik.up.poznan.pl
doradca.zawodowy@up.poznan.pl, tel. 61-846-63-62



Konsultacje coachingowe

- coaching rozwoju zawodowego i kariery na poziomie ACC, International Coach Federation
- coaching kompetencji osobistych i life coaching
- coaching z wykorzystaniem licencjonowanego narzędzia: praca z kartami obrazkowymi i wykorzystaniem metafory, praktyk metody Faces - z serii Points of you

Konsultacje psychologiczne

- indywidualne konsultacje psychologiczne: osobiste i zdalne
- psychoedukacja z zastosowaniem techniki racjonalnej terapii zachowania w pracy z sytuacjami kryzysowymi
- psychoedukacja z wykorzystaniem technik psychoterapii systemowej: indywidualnej i rodziny oraz poznawczo-behavioralnych

Konsultacje karierowe

- analiza i diagnoza motywacji wewnętrznych oraz wartości w pracy
- zastosowanie testów kariery do planowania rozwoju jako pracownika albo przedsiębiorcy
- konsulting z zakresu dopasowania stylu życia, osobowości, talentów i pasji do charakteru wykonywanej pracy i sektora zatrudnienia

Dorota Wiatr

konsultant rozwoju osobistego i zawodowego

Ms Teams: psycholog@pracownik.up.poznan.pl
doradca.zawodowy@up.poznan.pl, tel. 61-846-63-62



Zainteresowania społeczne

- wolontariuszka w programie Dress for success
- sędzia stylu w Odysei Umysłu
- wolontariuszka w akcji Starszy Brat, Starsza Siostra

Pasje zawodowe

- programy i ćwiczenia do rehabilitacji funkcji poznawczych
- trening metapoznawczy w zakresie kompetencji społecznych i stylów myślenia
- psychogenealogia i ukryte przekazy rodzinne

Hobby

- krzyżówki, książki interaktywne, planszówki, teleturnieje, escape roomy, gry i zabawy językowe
- miłośniczka storczyków i lawendy
- uwielbiam gorzką czekoladę i granat pod każdą postacią

Kinga Manuszak

konsultant kariery i rozwoju zawodowego



Konsultacje indywidualne

- określanie predyspozycji i zainteresowań zawodowych,
- przygotowanie do wejścia na rynek pracy: określanie zasobów/analiza SWOT, analiza ofert pracy, tworzenie profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych, przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej,
- projektowanie ścieżki kariery zawodowej na podstawie posiadanych zasobów (doświadczeń zawodowych i wykształcenia),
- coaching kariery,

Konsultacje grupowe

- z zakresu kompetencji miękkich : komunikatywność, kreatywność, umiejętność pracy w zespole, zarządzanie czasem, odporność na stres, asertywność,
- tematyka związana z rynkiem pracy: trendy na rynku pracy, oczekiwania pracodawców, przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej/symulacje rozmów, autoprezentacja (poprzez dokumenty aplikacyjne, podczas rozmowy kwalifikacyjnej osobistej oraz poprzez teamsy),

Kinga Manuszak

konsultant kariery i rozwoju zawodowego



Zainteresowania społeczne

- Udział w akcjach dla bezdomnych zwierząt,
- Udział w akcji sprzątanie świata,
- Koordynator programu Starszy Brat – Starsza Siostra,

Pasje zawodowe

- praca z grupą,
- psychologia społeczna,
- wykorzystywanie biografii w doradztwie zawodowym, wolontariat jako cenne doświadczenie osobiste i zawodowe,

Hobby

- książki i filmy biograficzne, opera, gry planszowe,
- pływanie, urlop nad morzem lub jeziorem
- długie spacery,
- drzewa, zbieranie kasztanów jesienią,
- kwiaty, zwłaszcza te, które mogą hodować w domu ;)

Zgłoszenia:

4 ostatnich semestrów studiów inżynierskich/licencjackich

1-4 semestrów studiów magisterskich

8-11 semestrów jednolitych studiów magisterskich

poprzez link:

https://formularze.up.poznan.pl/najlepsi-z-natury-oswiadczenie?fbclid=IwAR30_LRh-ZMHGLUY7BuGXoh709LHEBkRM15LqOooL5Wqu7Dy7h6vva0CiyQ

pozostałe semestry:

mailowo, telefonicznie, MS Teams lub Messenger



Facebook

Centrum Wsparcia i Rozwoju UPP

Stacjonarnie

Wydział Technologii Drewna UPP

ul. Wojska Polskiego 38/42 (budynek obok stołówki)

IV piętro