

COMPETENCIAS LABORALES: Habilidades, competencias y actitudes de aplicación en el ámbito laboral y la búsqueda de empleo.

Duración del Curso: 44 horas grupales y 15 individuales

Fecha de comienzo: 31 de octubre de 2014

Fecha de finalización: 14 de noviembre de 2014

Días de clase: de lunes a viernes, ambos incluidos

Horario: de 09:30 a 13:30

Lugar: Izarra Centre

Objetivos.

- Fomentar la reflexión y el auto conocimiento para poder detectar cuáles son mis fortalezas y mis debilidades.
- Detectar y potenciar mis verdaderas motivaciones.
- Encontrar las claves personales que me conectan con el mundo del trabajo. ¿Cuál es mi valor añadido?
- Tomar conciencia de la importancia de conocer diferentes modos de afrontar una situación para poder elegir el más adecuado en cada momento.
- Adquirir diversas habilidades y estrategias de comunicación y afrontamiento de situaciones cotidianas: sociales y laborales.
- Reflexionar sobre la idea de que no hay una única manera de comunicarse, estar o hacer y que cada una de ellas puede ser válida en función de cuál sea la situación.
- Mejorar en la medida de lo posible las relaciones sociales de las personas que asistan al curso y por tanto sus probabilidades de inserción laboral.

Metodología.

Esta formación pretende generar un cambio significativo y duradero en las personas. Creemos en el desarrollo armónico y constante de las personas y nuestra metodología favorece la aparición de procesos de cambio desde la necesidad personal, no desde la demanda externa. Esta manera de acercarnos a las personas facilita un clima de confianza en el cuál encuentran libertad y respeto para exponer sus opiniones y su visión del entorno en el que conviven.

La metodología que seguimos en el aula, se acerca mucho a la Constructivista. Partimos de un análisis personal, de la identificación individual de los aspectos característicos de la persona. Después vemos los conceptos teóricos trabajándolos mediante la explicación oral y la práctica a través de dinámicas y ejemplos prácticos.

Contenidos.

Módulo 1

Taller de reflexión individual ¿qué hago aquí?, ¿qué espero de este curso? ¿para qué me puede servir?, ¿cuáles son mis debilidades y mis fortalezas? Realización de un Currículum Motivacional, donde describir la motivación y constantes personales que han formado parte de las vidas de cada asistente. Se combinará el trabajo personal sobre motivación y la elaboración del C.M. Con una parte grupal en la que tendrán ocasión de poner en común sus experiencias y vivencias.

Módulo 2

La actitud como motor de cambio. Cómo convertir nuestra motivación en acción, en expresión. Cómo mantener mi motivación al margen del entorno y de las situaciones adversas. La proactividad como fórmula de actitud a practicar.

La Comunicación, un proceso complejo. Nuevamente se combinarán los dos espacios. El individual donde pensar y analizar las actitudes personales, y el grupal donde se contrastarán las diferencias entre los asistentes.

Técnicas de comunicación: lenguaje, expresión y comunicación no verbal.

Cómo mejorar la comunicación: Barreras y facilitadores de la comunicación.

Módulo 3

La empatía.

Estilos de afrontamiento: asertividad, agresividad, pasividad.

La comunicación asertiva. Como afrontar las críticas, solicitar el cambio de una conducta molesta y expresar nuestra opinión de forma asertiva.

Mensajes “tú” y mensajes “yo”.

28 Derechos asertivos.

Módulo 4

El conflicto: Parte natural de la vida.

Prevención y resolución de conflictos. Habilidades sociales para evitar el Conflicto.

Tipos de conflicto.

Estrategias para la resolución de conflictos:

Cooperación y Negociación. El trabajo en equipo.

Módulo 5

Proyección:

Hacia donde me dirijo. En base a mis características cuál puede ser mi meta profesional. Identificar nuestro hueco en el mercado y establecer un itinerario personal para alcanzarlo.

Módulo 6

El proceso de Selección:

Objetivo Profesional

Carta de presentación. Auto-candidatura o respuesta a una oferta de empleo.

C.V. Tipos de Currículum. Puntos imprescindibles. Cómo redactar un CV favorable.

La llamada de teléfono, primer contacto con la empresa.

La Entrevista. Tipos de entrevista. Objetivos del entrevistador y de la persona entrevistada. Las preguntas más frecuentes y las más complicadas.

La selección por competencias.

Los test Psicotécnicos: Test, debates y dinámicas grupales.

Vías de acceso al mercado de trabajo.

Módulo 7

Técnicas para hablar en público:

Preparación del tema.

Herramientas y soportes de ayuda en la exposición.

Reglas de comunicación al dirigirnos a un grupo.