

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: 5 de octubre de 2015

Fecha de finalización: 20 de octubre de 2015

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:

1. Preparación del tema.
2. Herramientas y soportes de ayuda en la exposición.
3. Reglas de comunicación al dirigirnos a un grupo.