



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Amb finançament de:



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B I IGUALTAT
/ INSTITUT BALEAR DONA



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER AL CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL EN DONES VULNERABLES

Dirigit a dones desfavorides i en risc d'exclusió social

24 hores

21, 22 y 23 de novembre de 2022

De 9 a 14 h i de 15 a 18 h

PLAÇES LIMITADES: [INSCRIURE'S AQUÍ](#)

Seu de CAEB Palma : Carrer Aragó, 215 2º 07008



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER AL CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL EN DONES VULNERABLES

En el marc del nostre compromís social, des de CAEB promovem la inclusió socio-laboral i la igualtat d'oportunitats per a les dones que es troben en una situació més vulnerable:

- En risc d'exclusió social
- Amb diversitat funcional
- Dones del món rural
- Dones víctimes de violència de gènere

Aquesta formació, de caràcter gratuït i pràctic, els proporcionarà eines i estratègies per facilitar l'accés al mercat de treball.

Objectius:

- Aconseguir l'enfortiment de l'autoestima i la millora de l'autoconeixement.
- Saber com gestionar les emocions, sobretot en situacions de pressió com ara un procés de selecció.
- Obtenir els coneixements i eines necessàries en comunicació i habilitats socials que permetin una bona integració al mercat laboral.
- Aprendre a generar autoconfiança i automotivació que empoderi per a un millor desenvolupament personal i professional.
- Adquirir les tècniques i eines necessàries de recerca de feina per incrementar l'ocupabilitat d'aquest col·lectiu de dones al món laboral.



Amb finançament de:



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER AL CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL EN DONES VULNERABLES

Continguts:

MÒDUL DE CREIXEMENT PERSONAL (16 hores)

1. Autoconeixement i autoestima

- L'art de conèixer-se un mateix. Tècniques.
- Autoconcepte.
- Autoestima:
 - Com s'hi construeix l'autoestima.
 - Factors determinants que afecten la nostra autoestima.
 - Components de l'autoestima.
 - Claus per enfortir l'autoestima.

2. Les emocions i com influeixen en el nostre comportament

- Diferents tipus d'emocions: tristesa, por, ira, etc.
- Com regular les nostres emocions: estratègies físiques i cognitives.

3. L'automotivació

- Tipus de motius.
- Components de l'automotivació.
- Proactiu *vs* reactiu.
- Com aprendre a sortir de la zona de confort. Claus per automotivar-se.

4. Habilitats socials per a l'apoderament de la dona

- Habilitats de comunicació i influència.
- L'empatia i l'escolta activa.
- La comunicació assertiva.

5. Exercicis pràctics



Amb finançament de:



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER AL CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL EN DONES VULNERABLES

MÒDUL DE DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL (8 hores)

1. La marca personal per a la recerca de feina

- Què és la marca personal?
- Estratègies per crear la teva marca personal.
- Emprenedoria.

2. Els canals de cerca de feina

3. Com poder fer un currículum atractiu

- Etapes prèvies al curricular.
- Tipus de currículum.
- Estructura i contingut d'un curricular.
- El vídeo-currículum.
- La carta de presentació.
- Les referències.
- La carta d'agraïment.
- Exercicis per fer el curricular.

4. Proves d'avaluació de candidats

- Dinàmiques de grup.
- Role Play.
- Test.
- Proves situacionals.
- Simulacions pràctiques d'avaluacions.

5. Les entrevistes de treball

- Preparació de l'entrevista.
- Tipus de preguntes.
- Com respondre amb èxit les preguntes de l'entrevista per competències.
- Simulacions pràctiques d'entrevista.



Amb finançament de:

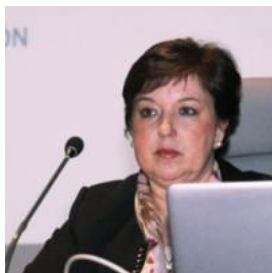


G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT
INSTITUT BALEAR DONA



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER AL CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL EN DONES VULNERABLES

Docent:



**RITA
GONZÁLEZ**

Llicenciada en Psicologia amb Màster en Recursos Humans i PRL. Coach certificada per la ICF. Aporta àmplia experiència tant a l'àmbit de la Direcció de Recursos Humans com a la docència d'Habilitats Directives i Intel·ligència Emocional. Ha desenvolupat la seva carrera professional a RRHH durant més de 20 anys. Directora de programes formatius a *InConfidence*. Docent en reconegudes escoles de negocis i a l'Institut de Seguretat i Salut Laboral.

PLAÇES LIMITADES: INSCRIURE'S AQUÍ

Assistència gratuïta



Amb finançament de:



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT
/ INSTITUT BALEAR DONA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD