



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Con financiación de:



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



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL EN MUJERES VULNERABLES

Dirigido a mujeres desfavorecidas y en riesgo de exclusión social

24 horas

21, 22 y 23 de noviembre de 2022

De 9 a 14 h y de 15 a 18 h

PLAZAS LIMITADAS: [INSCRIBIRSE AQUÍ](#)

Sede de CAEB Palma : C/ Aragón, 215 2º 07008



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL EN MUJERES VULNERABLES

En el marco de nuestro compromiso social, desde CAEB promovemos la inclusión socio-laboral y la igualdad de oportunidades para las mujeres que se encuentran en una situación más vulnerable:

- En riesgo de exclusión social
- Con diversidad funcional
- Mujeres del mundo rural
- Mujeres víctimas de violencia de género

Esta formación, de carácter gratuito y práctico, les proporcionará herramientas y estrategias para facilitar su acceso al mercado de trabajo.

Objetivos:

- Lograr el fortalecimiento de la autoestima y la mejora del autoconocimiento.
- Saber cómo gestionar las emociones, sobre todo en situaciones de presión como puede ser un proceso de selección.
- Obtener los conocimientos y herramientas necesarias en comunicación y habilidades sociales que permitan una buena integración en el mercado laboral.
- Aprender a generar autoconfianza y automotivación que empodere para un mejor desarrollo personal y profesional.
- Adquirir las técnicas y herramientas necesarias de búsqueda de empleo para incrementar la empleabilidad de este colectivo de mujeres en el mundo laboral.



Con financiación de:



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL EN MUJERES VULNERABLES

Contenidos:

MÓDULO DE CRECIMIENTO PERSONAL (16 Horas)

1. Autoconocimiento y autoestima

- El arte de conocerse a sí mismo. Técnicas.
- Autoconcepto.
- Autoestima:
 - Cómo se construye la autoestima.
 - Factores determinantes que afectan nuestra autoestima.
 - Componentes de la autoestima.
 - Claves para fortalecer la autoestima.

2. Las emociones y como influyen en nuestro comportamiento

- Diferentes tipos de emociones: tristeza, miedo, ira, etc.
- Cómo regular nuestras emociones: estrategias físicas y cognitivas.

3. La automotivación

- Tipos de motivos.
- Componentes de la automotivación.
- Proactivo & reactivo.
- Cómo aprender a salir de la zona de confort. Claves para automotivarse.

4. Habilidades sociales para el empoderamiento de la mujer

- Habilidades de comunicación e influencia.
- La empatía y la escucha activa.
- La comunicación asertiva.

5. Ejercicios prácticos



Con financiación de:



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL EN MUJERES VULNERABLES

MÓDULO DE DESARROLLO PROFESIONAL (8 Horas)

1. La marca personal para la búsqueda de empleo

- ¿Qué es la marca personal?
- Estrategias para crear tu propia marca personal.
- Emprendimiento.

2. Los canales de búsqueda de empleo

3. Cómo poder realizar un currículum atractivo

- Etapas previas al curricular.
- Tipos de currículum.
- Estructura y contenido de un curricular.
- El video-currículum.
- La carta de presentación.
- Las referencias.
- La carta de agradecimiento.
- Ejercicios para realizar el curricular.

4. Pruebas de evaluación de candidatas

- Dinámicas de grupo.
- Role Play.
- Test.
- Pruebas situacionales.
- Simulaciones prácticas de evaluaciones.

5. Las entrevistas de trabajo

- La preparación de la entrevista.
- Tipos de preguntas.
- Cómo responder con éxito a las preguntas de la entrevista por competencias.
- Simulaciones prácticas de entrevista.

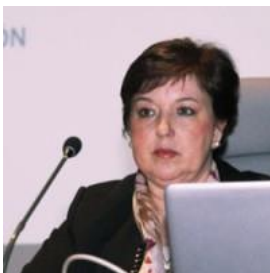


Con financiación de:



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL EN MUJERES VULNERABLES

Docente:



**RITA
GONZÁLEZ**

Licenciada en Psicología con Máster en Recursos Humanos y PRL. Coach certificada por la ICF. Aporta amplia experiencia tanto en el ámbito de la Dirección de Recursos Humanos como en la docencia de Habilidades Directivas e Inteligencia Emocional. Ha desarrollado su carrera profesional en RRHH durante más de 20 años, siendo Responsable de Formación, Selección, Desarrollo y Comunicación en SEUR. Durante esa etapa colaboro en la creación del Dpto. de Recursos Humanos y desarrollo el Sistema de Gestión por Competencias y de Evaluación del Desempeño. Directora de programas formativos de In Confidence. Docente en reconocidas Escuelas de Negocios y en el Instituto de Seguridad y Salud Laboral.

PLAZAS LIMITADAS: INSCRIBIRSE AQUÍ

Asistencia gratuita



Con financiación de:



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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD