



## PROGRAMA

### MÓDULO 1. Coaching para o desenvolvemento profesional: Autocoñecemento e Empoderamento. “COÑÉCETE PARA APROVEITAR O MELLOR DE TI”

↳ Duración: 3h.

↳ Obxectivo: Que cada participante poida definir con claridade:

- ✓ Cal é o seu obxectivo profesional.
- ✓ Con que conta para conseguilo: Os seus puntos fortes e diferenciadores.
- ✓ Que necesita para conseguilo: As súas áreas de mellora profesional.
- ✓ Que situacións superou que a fan sentir orgullosa: Os seus pequenos/grandes logros.
- ✓ E coñecer o peso da actitude na procura de emprego.

Traballar estes puntos son a base para poder elaborar un CV competente para o seu obxectivo profesional, ter máis garantías de acceso a unha entrevista de traballo e finalmente poder comunicar con coherencia, forza e credibilidade o seu valor para un determinado posto de traballo (ou emprendemento).

### MODULO 2: HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE

↳ Duración: 9 h.

↳ Obxectivo: Saber quen es e que achegas é clave para a empregabilidade/ autoemprego e/ou emprendemento, pero no é suficiente... **Hai que saber comunicalo** e sabelo facer nas diferentes vías/espazos craves para a procura de emprego e/ou reinvencción.

Por iso, neste módulo cada participante aprenderá como expresar o seu valor diferencial en base ao seu obxectivo profesional e reflectirao no seu Currículo Vitae (CV) e/ou carta de presentación, así como nunha entrevista de traballo/ reunión empresarial.

Para iso, traballase en profundidade dous aspectos:



## 1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante.

- ❖ A importancia do CV na procura de emprego / transición laboral.
- ❖ Diseñar un CV gañador:
  - Que hai que facer antes de lanzarse a escribir el CV
  - Como estruturalo.
  - Como presentalo: Diferentes modelos.
  - Cando utilizar un modelo ou outro e por que.
- ❖ Os detalles que marcan a diferenza- Recomendacións prácticas para elaborar o CV de éxito.
  - Linguaxe que debe utilizarse- Programación Neurolingüística (PNL) aplicada á comunicación escrita.
  - Máxima rendibilidade do teu potencial: “ Como contar os teus Logros”
  - Erros a evitar.
  - Novas tendencias en CV.
- ❖ Carta de presentación:
  - Que é unha carta de presentación e que obxectivo ten.
  - Como debe redactarse para lograr un impacto.

## 2. Como preparar unha entrevista de traballo.

- ❖ *Preparación para a entrevista- 3 grandes bloques:*
  - ✓ *Que facer antes dunha entrevista de traballo.*
  - ✓ *Que facer durante a entrevista de traballo.*
  - ✓ *Que facer despois dunha entrevista de traballo.*
- ❖ *Preguntas frecuentes nunha entrevista de traballo. Como respondelas.*
- ❖ *Comunicación Verbal e non Verbal.*
- ❖ *Que preguntas facer ao entrevistador/a.*
- ❖ *Que erros evitar.*
- ❖ *Como finalizar unha entrevista.*
- ❖ *O papel das redes sociais na procura de emprego.*

Será unha formación de carácter teórico- práctica, onde faremos simulacións nas que practicar todo o aprendido, para gañar confianza, seguridade e forza de cara a una entrevista real.



## MODULO 3: MENTORING E SEGUIMIENTO

↳ Duración: 3h.

↳ Obxectivo: Coa consigna de maior flexibilidade e adaptación a cada unha das participantes, desenvolveranse actuacións de mentoring e seguimento na clase grupal de forma individualizada nas que se traballará nos aspectos de maior necesidade para a participante:

- ✓ Orientación en función do seu perfil profesional.
- ✓ Resolución de dúbidas sobre a implementación dos contidos abordados nas sesións de formación conxuntas.
- ✓ Resposta a casuísticas, dúbidas concretas que non puidesen/querido expoñer nas sesións grupais.
- ✓ Traballo sobre algún bloqueo concreto á hora de comunicar algún aspecto da súa traxectoria profesional.



Sesión	Duración	Horario	Módulo	
1	3 h	10:00-13:00	<p><b>MÓDULO 1:</b></p> <p>COACHING PARA O DESENVOLVEMENTO PROFESIONAL: Autocoñecemento e Empoderamento.</p> <p>“COÑÉCETE PARA APROVEITAR O MELLOR DE TI”</p>	Clase grupal de teoría e práctica
2	3 h	10:00-13:00	<p><b>MÓDULO 2:</b></p> <p>HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante e unha carta de presentación.</li> <li>2. Como preparar unha entrevista de traballo.</li> </ol>	Clase grupal de teoría e práctica
3	3 h	10:00-13:00	<p><b>MÓDULO 2:</b></p> <p>HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante e unha carta de presentación.</li> <li>2. Como preparar unha entrevista de traballo.</li> </ol>	Clase grupal de teoría e práctica



4	3 h	10:00-13:00	<p><b>MÓDULO 2:</b></p> <p>HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante e unha carta de presentación.</li> <li>2. Como preparar unha entrevista de traballo.</li> </ol>	Clase grupal de teoría e práctica
5	3 h	10:00-13:00	<p><b>MÓDULO 3:</b></p> <p>MENTORING E SEGUIMENTO</p>	Clase grupal con resolución de dúbidas de forma individualizada