Contenidos

Los talleres estarán enfocados a la adquisición de Competencias Digitales (manejo del ordenador, uso del dispositivo móvil) y habilidades para el empoderamiento y desarrollo personal, facilitando el conocimiento de recursos y el acceso a ellos, garantizando la autonomía de la persona y la adquisición de competencias blandas que faciliten la inclusión socio-laboral. Entendemos que es una respuesta integral a las diferentes y diversas dificultades que presenta el colectivo para su inserción.

SESIÓN 1: MOTIVACIÓN Y ORIENTACIÓN AL LOGRO

Con este taller aprenderás a definir tus metas e intereses personales hacia la consecución de un objetivo previamente establecido, aumentarás la motivación y las ganas de superarte.

Contenido: Motivación *¿Percibes que todo va bien o mejor de lo que esperabas?* Asunción de retos *¿Aceptas que saldrán dificultades, pero las resolverás?* Constancia *¿Mantengo el mismo esfuerzo desde el comienzo hasta el final?*

SESIÓN 2: ORIENTACIÓN LABORAL

A través de este taller aumentarás las posibilidades de inserción laboral, analizarás tus habilidades y te ayudaremos a superar esas pequeñas amenazas que te impiden avanzar a través de la adquisición de competencias básicas que te hagan más accesible el acceso al empleo.

Contenido: Analizo mis fortalezas y debilidades (El DAFO) Autoconocimiento ¿Quién soy? Habilidades básicas para encontrar y mantener un empleo.

SESIÓN 3: COMPETENCIAS DIGITALES: CONOCIMIENTO BÁSICO DEL ORDENADOR

Si tienes dificultades para manejar el ordenador, nosotros te vamos a enseñar, ya no será un obstáculo abrir una cuenta de correo, recibir mensajes o escribir en un procesador de textos.

Contenido: Trabajar con el menú, crear carpetas, procesador de textos, internet y uso del correo electrónico.

SESIÓN 4: COMPETENCIAS DIGITALES, TRÁMITES CON LA ADMINISTRACIÓN

Con este taller pretendemos que tú mismo o tú misma de forma autónoma puedas conocer cómo solicitar documentación por internet, para que no tengas que depender de los demás y te resulte fácil cualquier trámite, desde el ordenador o desde tu propio teléfono móvil.

Contenido: Solicitud clave permanente, solicitud de diferentes citas con organismos públicos. ¿Cómo me apunto al LABORA? ¿Cómo saco mi vida laboral? Diferentes certificados para la solicitud de ayudas.

SESIÓN 5: COMPETENCIAS DIGITALES, ELABORACIÓN DE CURRICULUM

Si está cansado de buscar trabajo y no encuentras, quizás habría que empezar por tener un buen currículum, en este taller te vamos a dar todas las claves para realizar un currículum basado en competencias y habilidades, donde refleje todo el potencial que tienes.

Contenido: Parte teórica y parte práctica de desarrollo de currículum en plantilla de procesador de textos

SESIÓN 6: COMPETENCIAS DIGITALES, BÚSQUEDA ACTIVA POR LA RED

Una vez realizado tu currículum es hora de aprender dónde debo de buscar ofertas, con este taller voy a aprender a rastrear por internet a diferenciar los anuncios engañosos y me voy a apuntar a los principales portales de empleo.

Contenido: Conocimientos de los diferentes portales de búsqueda de empleo. Diferencias entre Agencias de Colocación y ETT, conocimientos de publicidad engañosa en la búsqueda de empleo, rastreo de ofertas e inscripción de principales agencias según perfiles.

SESIÓN 7: AUTOESTIMA

Si ya tienes un cansancio acumulado de que las cosas no te salgan bien, si sientes que estás perdiendo la autoconfianza, vamos a salir con las pilas puestas, porque somos capaces de conseguir lo que nos propongamos.

Contenido: trabajo a través de dinámicas grupales mediante metodología participativa y reflexiva, favoreciendo la construcción de la autoestima a través del autoconocimiento y autocuidado.

SESIÓN 8: GESTIÓN DEL TIEMPO

¿Qué me pasa que quiero llegar a todo y no consigo terminar lo que me propongo? Te enseñaremos a planificar, priorizar y desestimar tareas para poder llegar a lo necesario y primordial.

Contenido: Autonomía *¿Tomo mis propias decisiones?* Planificación y priorización de tareas *¿sabes organizarte y realizar todas tus tareas?* Cómo evitar las procrastinación.

SESIÓN 9: SUPERACIÓN DE ENTREVISTAS DE EMPLEO

Si no paras de hacer entrevistas y los resultados no llegan, te facilitaremos los conocimientos y herramientas necesarias para poder realizar con éxito una entrevista de trabajo.

Contenido: Elaboración de técnica *roleplaying* de entrevista. El lenguaje verbal y no verbal. Cómo responder de forma correcta a determinadas preguntas.

SESIONES 10 y 11: BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO A TRAVÉS DE APLICACIONES MÓVILES

El móvil se ha convertido en nuestro fiel compañero, nos acompaña allá donde vamos, ¿Por qué no convertirlo en una herramienta para conseguir empleo?

Contenido: Descarga de APPs para la búsqueda de empleo y rastreo de ofertas, conocimiento de almacenamiento en la nube, principales Agencias de Colocación. Formularios y registros.

SESIÓN 12: COMUNICACIÓN EFICÁZ Y FACILITADORA

Si te cuesta decir que no y te ves envuelto o envuelta en situaciones en las que no quieres estar, te vamos a enseñar a identificar situaciones que presenten dificultades a la hora de comunicarnos o expresar nuestra opinión o sentimientos. Aumentar la confianza y seguridad. Aprender a comunicarnos de forma asertiva.

Contenido: Estilos de comunicación, aprendo a ser asertivo/a. (pasivo, asertivo, agresivo). Aprendizaje de técnicas para la comunicación asertiva.