

## 4 colors, 4 personalitats: Coneix-te millor i impulsa la teva recerca de feina!

SOL / OR19

### OBJECTIUS

- Promoure l'autoconeixement a través del model Disc.
- Conèixer les 4 tendències de personalitat (fortaleses i limitadors de potencial) i com impacten en la nostra comunicació, en les nostres motivacions i en el nostre comportament.
- Fomentar una comunicació seductora, adaptada i efectiva gràcies a l'autoconeixement.
- Aprendre a valorar la diferència (pròpia i dels/les demés) i a saber relacionar-nos amb cadascun dels estils diferents al propi.
- Dissenyar la nostra recerca de feina atenent a les necessitats de la nostra personalitat.

### PERFIL PARTICIPANTS

Persones en situació d'atur o millora d'ocupació inscrites com a demandants als Serveis Locals d'Ocupació dels ens locals adherits a les xarxes XALOC ) i/o OTL. Persones en moment de canvi, transició o reinvençió professional que necessiten posar ordre i treballar l'autoconeixement per a passar a l'acció en la seva recerca de feina. Emprenedors/es durant les 1es fases d'un projecte, dones reincorporant-se al mercat laboral després de la maternitat, etc. Ens adaptarem a la heterogeneïtat del grup. En el cas de fer-se en format virtual o mixt es requerirà que disposin d'un dispositiu amb connexió a internet.

### METODOLOGIA

L'activitat es pot realitzar en presencial, virtual o mixt. La metodologia emprada, en virtual o presencial, és sempre pràctica i dinàmica. Utilitzem un qüestionari específic per a l'autoconeixement, dinàmiques de grup i eines creades i adaptades des de l'experiència amb persones en recerca de feina (jocs, imatges, dibuixos, metàfores, plantilles de treball, moviment corporal...) des del coaching, la PNL, la gamificació i altres. El diàleg inductiu ajuda a crear noves perspectives i transferència a la realitat. Potenciem la motivació, la força del grup i el recolzament mutu. Generem espais d'autoreflexió i indagació guiada i fomentem la creació de plans d'acció personalitzats.

### CONTINGUTS

#### Continguts - Sessió Presencial 1

- Què es el model Disc i com ens ajuda en la recerca de feina?
- Les diferències individuals: per què ens entenem tan ràpid amb unes persones i amb d'altres no hi ha manera?
- Descobreix la teva tendència de personalitat. Qüestionari PDI d'identificació Disc.
- Activitat de dinamització de les 4 tendències de personalitat.
- Fortaleses i limitadors de potencials de cada tendència.

### DADES DE L'EMPRESA

#### NOM CONSULTORA BENEDITO & LAFARGA TRAINING, SL

BL training people

- **Persona de contacte:**  
**Sandra Lafarga Lebey**
- **Telèfon:** 654152079
- **Correu:** hola@bl-training.com
- **Web:** www.bl-training.com

### DETALLS D'INTERÈS

#### EXPERTS

Sandra Guasch Santos  
Sandra Lafarga Lebey  
Ana Benedito Pons  
Ethel Cabrera Maria  
Eulàlia Tort Bodro

#### MODALITATS

Presencial: 3 sessions  
Virtual: 4 sessions  
Mixt presencial: 1 sessió  
Mixt virtual: 2 sessions

#### EQUIPAMENT NECESSARI

(segons cada modalitat)

Ordinador  
Canó de projecció i pantalla  
Altaveus  
Pissarra o paperògraf  
Connexió a internet  
Aplicació en línia a utilitzar:

Si l'equipament ho desitja podem fer ús de la plataforma Zoom de BL training people en el cas d'escollir el format virtual o mixt.

#### DURADA DE L'ACTIVITAT

12 hores

#### COST TOTAL

(impostos indirectes inclosos)

1.380 €

**CONTINGUTS (continuació)****Continguts - Sessió Presencial 2**

- Codi ètic dels Disc
- Activitat d'entrenament per a potenciar les fortaleeses i millorar els limitadors.
- Apreciar la diversitat: filtres d'informació i impacte en la comunicació.
- 4 filtres d'informació per preparar la comunicació de la nostra presentació professional davant un públic divers
- Com podem reconèixer a cada estil? Comunicacions orals i escrites.

**Continguts -Sessió Presencial 3**

- Què motiva i què desmotiva a cada estil en l'entorn de feina.
- Disc per al teu projecte professional. Què apporto als equips i les feines?
- Definir el perfil professional i el teu procés de recerca tenint en compte el model Disc
- Model d'autogestió "play-pausa" per la gestió personal i interpersonal. Pla d'acció personal.

**Continguts - Sessió Virtual 1**

- Què es el model Disc?
- Les diferències individuals: per què ens entenem tan ràpid amb unes persones i amb d'altres no hi ha manera?
- Descobreix la teva tendència de personalitat. Qüestionari PDI d'identificació Disc.
- Activitat de dinamització de les 4 tendències de personalitat.

**Continguts - Sessió Virtual 2**

- Fortaleeses i limitadors de potencial de cada tendència.
- Codi ètic dels Disc
- Apreciar la diversitat: Filtres d'informació i impacte en la comunicació
- 4 filtres d'informació per preparar la comunicació de la nostra presentació professional davant un públic divers.

**Continguts - Sessió Virtual 3**

- Activitat d'entrenament per potenciar les fortaleeses i millorar els limitadors
- Què motiva i què desmotiva a cada estil en l'entorn de feina.
- Com podem reconèixer a cada estil? Comunicacions orals i escrites.

**Continguts - Sessió Virtual 4**

- Disc per al teu projecte professional. Què apporto als equips i les feines?
- L'entorn de feina ideal per a cada tendència de personalitat.
- Definir el perfil professional i el teu procés de recerca tenint en compte el model Disc
- Model d'autogestió "play-pausa" per la gestió personal e interpersonal. Pla d'acció personal.

**Continguts - Format Mixt - Sessió Virtual 1**

- Apreciar la diversitat: Filtres d'informació i impacte en la comunicació.
- 4 filtres d'informació per preparar la comunicació de la nostra presentació professional davant un públic divers.
- Activitat d'entrenament per potenciar les fortaleeses i millorar els limitadors
- Què motiva i què desmotiva a cada estil en l'entorn de feina.

**Continguts - Format Mixt - Sessió Virtual 2**

- Com podem reconèixer a cada estil? Comunicacions orals i escrites.
- Disc per al teu projecte professional. Què apporto als equips i les feines?
- L'entorn de feina ideal per a cada tendència de personalitat.
- Definir el perfil professional i el teu procés de recerca tenint en compte el model Disc
- Model d'autogestió "play-pausa" per la gestió personal e interpersonal