

OBJECTIUS

- Assolir un millor coneixement d'ells mateixos, les seves fortaleses i els seus aspectes a millorar, i la seva forma de funcionar davant del tema de la cerca de feina.
- Aprendre tècniques per la gestió de les emocions davant de situacions complicades dins l'àmbit professional i/o personal.

PERFIL PARTICIPANTS

No hi ha límit d'edat, més enllà de l'edat laboral, ni cap altre condicionament que no permeti participar en aquesta formació*. L'únic requisit és la voluntarietat, i per tant, la predisposició per fer un treball sobre ells/elles i passar a l'acció.

METODOLOGIA

Cada sessió s'estructura de la següent forma:

- Presentació i recollida del que s'ha treballat durant la setmana (en la primera sessió es defineix la situació actual).
- Marc teòric (Coaching Integral i/o Programació Neuro-lingüística).
- Exercicis pràctics individuals, en parelles o grups. Reflexió.
- Espai per compartir amb el grup (el tema segons cada sessió).
- Plantejament de les pràctiques o accions a dur a terme entre sessions.

CONTINGUTS**Continguts - Format Mixt - Sessió Presencial 1**

- SESSIÓ 1. AUTOCONEIXEMENT I HISTÒRIA PERSONAL
- Presentació dels participants i de la formadora
- Història personal i professional
- Objectiu de la formació i expectatives: recollida de dificultats, situacions a treballar, motivació i objectius ja assolits
- Estructura del Coaching Integral com a eina d'anàlisi i d'intervenció
- Patrons de funcionament davant la feina i la inserció laboral: què hem fet fins ara i què podem fer diferent

Continguts - Format Mixt - Sessió Presencial 2

- SESSIÓ 3. RECURSOS I COMPETÈNCIES
- El nostre perfil competencial: competències transversals i tècniques
- Carta de presentació: com arribar a l'altre
- Què podem fer nosaltres: motivació, poder personal i auto-responsabilitat
- Com posar en valor la nostra experiència i les nostres competències
- Utilització de la xarxa de contactes i recursos propis

DADES DE L'EMPRESA

▪ **NOM CONSULTORA**
Anna Serraïma Petit
BcnCoaching

▪ **Persona de contacte:**
Anna Serraïma Petit

▪ **Telèfon:** 652054046

▪ **Correu:**
anna@bcncoaching.com

▪ **Web:**
www.bcncoaching.com

DETALLS D'INTERÈS▪ **EXPERTS**

Anna Serraïma Petit

▪ **MODALITATS**

Mixt: 3 sessions presencials
+ 2 sessions virtuals

▪ **EQUIPAMENT NECESSARI**

(segons cada modalitat)

Pissarra o paperògraf

▪ **DURADA DE L'ACTIVITAT**

20 hores

▪ **COST TOTAL**

(impostos indirectes inclosos)

2.000 €

CONTINGUTS (continuació)
Continguts - Format Mixt - Sessió Presencial 3

- SESSIÓ 5. ENTREVISTA, COMUNICACIÓ I TANCAMENT
- L'entrevista: preparació i pràctica de preguntes recurrents
- Com explicar els nostres punts forts i punts dèbils
- Eines de la PNL per una millor comunicació: presència, rapport i escolta
- Tècniques de gestió de les emocions
- Feedback i tancament

Continguts - Format Mixt - Sessió Virtual 1

- SESSIÓ 2. OBJECTIU LABORAL I PLA D'ACCIÓ
- Primer plantejament d'objectiu laboral
- Tipus d'objectius: curts i concrets, llargs i complexos, i de desenvolupament
- Estat actual i Estat desitjat: Pla d'acció, evidències i passos a seguir
- Connexió dels nostres objectius amb els valors i les creences
- Bona formulació d'un objectiu concret individual
Primers passos a fer: compromís i responsabilitat

Continguts - Format Mixt - Sessió Virtual 2

- SESSIÓ 4. CREENCES I VALORS
- PNL (Programació Neuro-lingüística): mapa mental i pressuposicions
- Nivells Lògics de l'aprenentatge (PNL): entorn, comportament, capacitats, creences i valors, identitat i sistema
- Reconeixement de creences possibilitadores i canvi de creences limitants
- El nostre sistema de valors
- El triangle de la identitat professional