

TINC MÉS DE 45 ANYS I NO TINC FEINA. QUÈ FAIG?**OBJECTIUS**

Aprendre a identificar els recursos propis que ens orientin cap a l'èxit recuperant la confiança i la motivació. Cap a on estem dirigint la nostra energia?

En aquesta formació veurem que sempre hem de mantenir una visió optimista i generar l'energia i la il·lusió necessàries per adaptar-nos a les necessitats del mercat laboral actual i poder superar els obstacles.

CONSULTORA

ANTONI MATES I MADRONA

EXPERTS

ANTONI MATES I MADRONA

COST**CONTINGUTS**

- Desenvolupar habilitats per adaptar-se als canvis
- Conèixer eines de manteniment de la motivació i la resistència a la frustració
- Aprendre a identificar què és el que hem de canviar de les nostres rutines en la recerca de feina
- Esborrar creences limitadores; enfortir creences de creixement personal
- Aprendre com modificar el nostre pla d'acció per trobar feina
- Posar en pràctica nous hàbits en la recerca de feina

SESSIÓ 1

- Les nostres limitacions interiors
- Les emocions i el seu impacte en el nostre dia a dia. Experiència emocional vinculada a l'acció.
- La gestió de la por i de la incertesa. Gestió del canvi
- Creences: què són i el seu poder. Quines són les nostres converses internes? Creences potenciadores vs limitadores
- Exemples d'autosuperació
- La nostra línia de la vida: – D'on vinc i on estic en aquest moment?

SESSIÓ 2

- Autoconeixement personal. Conèixer els nostres punts forts i les àrees de millora a fi de potenciar-les cap a l'èxit.
- FOARR
- Què hem fet fins ara? Què ens ha funcionat? Què més podem fer?
- Ens agrada el que hem fet/fem?. Ens agradem?. Ens agrada la nostra vida?

SESSIÓ 3

- Com desenvolupar la nostra Automotivació
 - Mestratge, Autonomia i Propòsit
- Com desenvolupar la nostra Autoconfiança
 - Decàleg d'autoconfiança i pràctica
- Com utilitzar la nostra xarxa de contactes i de recolzament: Networking

METODOLOGIA

Tot treballat emprant escenes de pel·lícules, contes, casos pràctics, rollsplaying, exemples vitals, resums de llibres, etc. Aprenentatge molt experiencial.

Pla d'acció i seguiment individualitzat: Disseny del que volem ser, fer i com fer-ho. Seguiment del pla d'acció a través de e-learning durant 1 mes.

PERFIL PARTICIPANTS

Persones en recerca activa de feina majors de 45 anys i que l'edat els representa un problema per trobar feina.

DURADA

15 hores

EQUIPAMENT NECESSARI

- Ordinador amb connexió a internet
 - Canó de projecció i pissarra / paperògraf
-