



## ADGC164. Habilidades y herramientas para la mejora personal.

**Sku:** PS\_ADGC164

**Horas:** 30

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Entender el nuevo paradigma laboral y lo que se pide a los profesionales.
- Acompañar a los profesionales a reubicarse profesionalmente
- Adquirir habilidades para volver a situarnos en el mercado laboral
- Adquirir herramientas y conocimientos para la búsqueda de empleo
- Ganar en autoconfianza para buscar trabajo. Objetivos específicos:
- Trabajar habilidades indispensables por la búsqueda de empleo
- Autoconocimiento de las fortalezas y áreas de mejora individuales
- Adaptación al nuevo entorno laboral. Nuevas competencias a conseguir.
- Red de contactos.
- Actualizar el C.V. y las redes sociales profesionales.

### CONTENIDOS

- **1. El nuevo entorno laboral.**
  - Evolución hacia el nuevo paradigma laboral. Entorno VUCA
  - La nueva demanda de profesionales por parte de las empresas.
  - Nuevas modalidades de trabajo.
  - El profesional Know-mad y sus habilidades.
  - EL "H.A.A" . Habilidades, actitudes y aptitudes necesarias para el profesional actual y futuro.
- **2. Nuevas perspectivas laborales**
  - Indagación sobre la demanda de profesionales en nuestro sector concreto.
  - Estudio entre nuestra situación actual y la deseada. El match profesional.
  - Definición de nuestro objetivo profesional.
  - Plan de actuación.
- **3. Autocoaching. Validación de nuestras competencias**
  - Experiencia anterior. Ponerla en valor por los nuevos tiempos
  - La aceptación individual y colectiva en el cambio.
  - Inteligencia Emocional. Hábitos que nos ayudarán a realizar el camino.
  - Las emociones en todo el proceso de búsqueda de trabajo. El papel fundamental de su gestión.

- La Autoconfianza y la Autoestima.
- D.A.F.O. personal
- **4. Ampliar Red de Contactos. Networking**
  - Importancia de ampliar la red de contactos profesionales y cómo hacerlo.
  - Offline y Online
  - ¿Cómo conocer a profesionales de mi sector?
  - Mi marca personal.
  - Habilidades de Comunicación Interpersonales e Intrapersonales para generar confianza y credibilidad.
- **5. Visibilidad. Entrevista y Redes.**
  - Cómo hacer mi CV más atractivo para los reclutadores. Herramientas y feedback.
  - Canales para buscar trabajo. Webs, redes...
  - Mi elevator Pitch en función de cada entrevista.
  - La Entrevista de trabajo: Herramientas para afrontarla con éxito.
  - El perfil de LinkedIn: Conseguir un perfil de 10 y saber interactuar con él.
  - Otras redes sociales profesionales.