

# COACHING LABORAL PER A DONES





# Què aconseguiràs?

- Partirem de la teva situació actual: Identificarem les barreres a les quals t'enfrontes per fomentar la teva autoconfiança i passar a l'acció.
  - Definiràs el teu objectiu: Aprenderàs a connectar les teves motivacions i èxits per projectar-te cap al mercat laboral de manera poderosa
- 

## **OBJECTIU PRINCIPAL:**

**Un espai dissenyat per assentar les bases del teu itinerari de recerca de feina o millora professional a través de l'autoconeixement.**



# A qui s'adreça?

## PERFIL DE LA PARTICIPANT:

- Dones en procés actiu de recerca de feina o reorientació professional.
- Dones que necessiten eines per comunicar millor el seu valor únic.

## AQUEST CURS ÉS PER A TU SI:

- Et costa identificar els teus èxits o parlar dels teus punts forts i febles.
- Sents que els teus pensaments o creences limitants t'impedeixen avançar.
- Vols aprendre a fer networking de manera eficaç i accedir al mercat ocult.



# Itinerari Formatiu (Continguts)

- **SESSIÓ 1: Prepara la teva motxilla**

Línia de la vida, resiliència i barreres. Eina: Exercici "Regals" per rebre feedback del teu entorn.

- **SESSIÓ 2: Provisions per a la teva travessia**

Fortaleses i definició de l'objectiu professional. Eina: Mètode SOAR (Situació, Obstacles, Accions, Resultats) i Exercici de Periodisme.

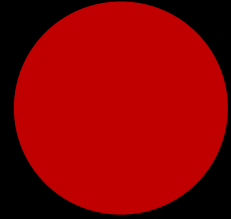
- **SESSIÓ 3: El mapa del teu viatge**

Transmetre la teva marca connectant emoció i acció. Eina: Enregistrament del teu missatge i Feedback MIMO (Mantenir, Incloure, Modificar, Ometre).

- **SESSIÓ 4: Connectant amb les teves companyes**

Networking i mercat ocult. Eina: Matriu de contactes i pràctica de converses SMART / Elevator Pitch.

---



# Metodologia

## COM TREBALLAREM?

- **Coaching Grupal:** Aprenentatge col·laboratiu compartint experiències i generant aliances en un espai de confiança.
- **Enfocament Pràctic:** Ús d'eines d'autoavaluació, dinàmiques de feedback 360° (MIMO) i pràctica del discurs de l'ascensor (Elevator Pitch).
- **Perspectiva de Gènere:** Identificació d'aquells missatges i barreres a les quals fem front pel sol fet de ser dones (creences limitants).

**ESTÀS LLESTA PER PREPARAR  
LA TEVA TRAVESSIA  
PROFESSIONAL?**

**Barcelona Activa - Coaching Laboral per a Dones**

