

COACHING LABORAL +45



Sessió 1:

La importància de conèixer el mercat i conèixer-se

Què aconseguirem

- **Comprendre el context real del mercat laboral actual**
- **Recuperar seguretat i control sobre la pròpia trajectòria professional**
- **Desenvolupar una mentalitat més flexible i orientada a l'acció**
- **Reduir el victimisme i augmentar la confiança professional.**

Definint el punt de partida i la mentalitat adequada

Què treballarem:

Moltes persones +45 s'enfronten a creences arrelades que limiten la seva motivació i enfocament durant la recerca de feina. Aquests mites poden provenir del que escoltem, de males experiències prèvies o de pors anticipades.

- Anàlisi del mercat laboral actual per a perfils sèniors
- Mites, prejudicis i barreres associades a l'edat
- Diferència entre barreres externes (mercat) i internes (creences)
- Identificació de pors i bloquejos habituals en la recerca de feina
- Inici del canvi de mirada: de l'edat com a límit a l'edat com a actiu



Sessió 2:

Autoconeixement i definició de l'objectiu professional

Què aconseguirem

- **Comprendre el context real del mercat laboral actual**
- **Recuperar seguretat i control sobre la pròpia trajectòria professional**
- **Desenvolupar una mentalitat més flexible i orientada a l'acció**
- **Reduir el victimisme i augmentar la confiança professional.**

Definint el punt de partida i la mentalitat adequada

Què treballarem:

Moltes persones +45 s'enfronten a creences arrelades que limiten la seva motivació i enfocament durant la recerca de feina. Aquests mites poden provenir del que escoltem, de males experiències prèvies o de pors anticipades.

- Anàlisi del mercat laboral actual per a perfils sèniors
- Mites, prejudicis i barreres associades a l'edat
- Diferència entre barreres externes (mercat) i internes (creences)
- Identificació de pors i bloquejos habituals en la recerca de feina
- Inici del canvi de mirada: de l'edat com a límit a l'edat com a actiu



Sessió 3:

Resiliència: de la reflexió a l'acció

Què aconseguirem

- Incrementar la capacitat d'adaptació davant del canvi
- Millorar la gestió emocional del procés de recerca
- Passar de la reflexió a l'acció de manera progressiva
- Reforçar la perseverança i la confiança personal

Sostenir el canvi i avançar malgrat la incertesa

Què treballarem:

- El concepte de resiliència i la seva relació amb l'èxit professional
- Autoconeixement emocional davant del canvi
- Identificació de punts forts i àrees de millora personals
- Gestió de l'estrès, la frustració i la incertesa
- Definició d'objectius a curt i llarg termini



Sessió 4: Comunicació i màrqueting personal

Què aconseguirem

- Millorar la visibilitat professional
- Comunicar amb claredat el valor diferencial
- Activar una recerca de feina més proactiva i estratègica
- Multiplicar les oportunitats de connexió amb el mercat laboral

Fer visible el valor professional i connectar amb l'entorn

Què treballarem:

- Elaboració del pla de màrqueting personal
- Definició de missatges clau i relat professional
- Històries d'assoliments i comunicació d'experiència
- Gestió de la xarxa de contactes
- Accés al mercat ocult de l'ocupació

barcelonactiva.cat