

# COACHING LABORAL +30



# Sessió 1:

## Autoconeixement, mercat i mentalitat

### Què aconseguirem

- **Prendre consciència del propi valor professional**
- **Identificar fortaleses, debilitats i oportunitats reals**
- **Desenvolupar una mentalitat oberta al canvi i a l'aprenentatge**
- **Guanyar claredat sobre cap on orientar la trajectòria professional**

Posar les bases per a una trajectòria professional conscient

### Què treballarem:

- Autoconeixement personal i professional
- Anàlisi DAFO del perfil professional
- Identificació i desprogramació de creences limitants
- Valors professionals i propòsit
- Coneixement del mercat laboral actual
- Mentalitat fixa vs mentalitat de creixement



# Sessió 2:

## Històries d'èxit i gestió de debilitats

### Què aconseguirem

- Millorar el relat professional
- Comunicar amb seguretat les pròpies competències
- Transformar debilitats en aprenentatge i credibilitat
- Reforçar la confiança en entrevistes i networking

### Aprendre a explicar qui ets i què aportes

### Què treballarem:

- Identificació d'històries d'assoliments
- Posada en valor de competències i resultats
- Tècnica SOAR (Situació, Obstacle, Accions, Resultats)
- Traducció d'experiència en impacte professional
- Gestió dels punts febles i aprenentatges del fracàs



# Sessió 3:

## Resiliència: de la reflexió a l'acció

### Què aconseguirem

- Incrementar la capacitat d'adaptació al canvi
- Desenvolupar perseverança i autonomia emocional
- Passar de la reflexió a l'acció amb més seguretat
- Afrontar la recerca de feina amb major estabilitat emocional

Sostenir el canvi i avançar malgrat la incertesa

### Què treballarem:

- Concepte de resiliència i aplicació al món professional
- Autoconeixement emocional davant del canvi
- Identificació de patrons 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 posicionament al mercat
- Activar una recerca de feina proactiva i estructurada
- Multiplicar les oportunitats de connexió professional

Fer visible el teu perfil i connectar amb oportunitats

### Què treballarem:

- Elaboració del pla de màrqueting personal
- Definició de missatges clau i objectiu professional
- Estratègia de comunicació SMART
- Gestió de la xarxa de contactes
- Accés al mercat ocult de l'ocupació

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)