

COACHING LABORAL PER A DONES



Ajuntament de
Barcelona





Sessió 1: Prepara la teva motxilla: Situar-te a l'espai i al temps

Importància de compartir experiències i generar aliances a través de l'autoconeixement.

1. Què es el Coaching Laboral i per a què és important?
2. Quines són les principals creences i barreres a las que hem de fer front?
3. Què és la resiliència?
4. La línia de la vida i la nostra percepció
5. Pla d'acció

Què aconseguirem?

Assentarem les bases de l'itinerari de recerca i del procés d'autoreflexió i autoconeixement, identificant i descobrint les barreres a les que ens enfrontem per fomentar-ne l'autoconfiança.

Tindrem l'oportunitat de treballar en la nostra autopercepció i en la identificació de com volem ser vistes per passar a l'acció de manera poderosa



Sessió 2:

Provisions per a la teva travessia: Els èxits, les creences limitants i la teva proposta de valor

Importància de connectar amb el valor únic de la persona, identificar fortaleeses i èxits.

Definir un objectiu mobilitzador.

1. Què és l'èxit i quina és la seva relació amb les fortaleeses.
2. SOAR: Un mètode per parlar de les nostres històries i identificar les nostres motivacions.
3. Com parlar dels nostres punts forts i febles
4. Com definir l'objectiu professional gràcies a les històries d'èxit.
5. Pla d'acció.

Què aconseguirem?

Farem una autoavaluació de les nostres fortaleeses i àrees de millora, i reflexionarem sobre els nostres mapes mentals i les accions per superar les nostres barreres. Analitzarem la nostra trajectòria i descobrirem les nostres motivacions per a definir un objectiu.

L'objectiu professional

El teu objectiu professional és un resum de:

1. Els teus coneixements
2. La teva experiència
3. Característiques personals
4. Valors i motivacions
5. Habilitats i èxits

Ha de ser un objectiu clar i comprensible de manera que altres persones puguin entendre'l i donar-te suport en el teu camí de recerca.

Per a la definició del teu objectiu...

Reflexiona sobre les teves històries d'èxit per connectar amb les teves motivacions.

Aprofita la informació que obtens del teu entorn per donar nom a un objectiu que es correspongui amb les necessitats del mercat.

Sessió 3:

El mapa del teu viatge: Transmet missatges i connecta emoció i acció

Importància de transmetre la nostra marca i el nostre missatge, treballant sobre l'eix: emoció – pensament – llenguatge – acció.

1. Barreres per a la nostra auto-confiança professional i personal.
2. Per què es important que deixis empremta.
3. Elements de la construcció de la pròpia marca.
4. Feedback MIMO.
5. Passar de l'emoció a l'acció.
6. Pla d'acció.

Què aconseguirem?

Reflexionarem sobre allò que volem comunicar per generar impacte i aliances.

Prendrem consciència del vincle existent entre les emocions, el pensament que generen, el llenguatge que utilitzem i l'impacte que tenen en l'acció, per ser més efectives en la transmissió de la nostra proposta de valor.

Sessió 4:

Connectant amb les teves companyes de viatge

Què és la xarxa de contactes i com ens pot ajudar?

La creació de xarxes de contactes és un procés **bidireccional** que implica tant demanar ajuda com també oferir-la. El networking o treball en xarxa **consisteix en establir relacions i connectar** amb persones. Persones que coneixes bé, que no coneixes gaire i que no coneixes en absolut.

Saps que tothom treballa en xarxa?

Si necessites que algú vingui a casa teva a fer un arranjament, pots parlar amb la teva xarxa de familiars i amics per veure si coneixen alguna persona. Ens relacionem amb freqüència però no ho veiem com una xarxa de contactes.

La xarxa de contactes és responsable de fins al 75% de tots els llocs de treball (mercat ocult) i, atès que el 70-80% de totes les feines no s'anuncien, la xarxa de contactes és fonamental per a la gestió de carrera.

Per què és útil la xarxa de contactes?

- T'ajuda a transmetre el teu missatge sobre qui ets i què fas.
- T'ajuda a reunir informació sobre el sector.
- T'ajuda a conèixer persones clau de les teves empreses diana.
- T'ajuda a posar-te en contacte amb els responsables que prenen les decisions utilitzant la informació que has recopilat per mantenir una conversa efectiva.



Pàgina de notes

barcelonactiva.cat