

COACHING LABORAL SÈNIOR



Ajuntament de
Barcelona



Sessió 1: La importància de conèixer i conèixer-se: Definint el teu objectiu professional

Treballar la importància de conèixer el mercat i de conèixer-se a un mateix.

1. Mites i obstacles relacionats amb la recerca de feina
2. Com ens pot ajudar el Coaching Laboral durant el procés de recerca?
3. Importància de conèixer el mercat i de conèixer-se a un mateix
4. Elaboració d'un pla d'acció per tal que la recerca sigui productiva

Què aconseguirem?

Adquirir les bases del procés de recerca de feina, conèixer el mercat i a un/a mateix/a i establir una estratègia eficaç d'aproximació a noves oportunitats

Com ens pot ajudar el Coaching Laboral durant el procés de recerca?

1. Establir prioritats
2. Descobrir competències i fomentar-les
3. Comprendre's a un/a mateix
4. Establir un objectiu professional, conèixer el mercat i vincular-ho amb les teves competències

Què aconseguirem?

La definició d'un objectiu adient, ens permetrà definir una estratègia de recerca dirigida i efectiva.

Sessió 2:

Crea les teves històries d'èxit i abraça les teves debilitats

APRENDRE A DESENVOLUPAR HISTÒRIES D'ASSOLIMENTS

Per què són útils les històries d'assoliments?

- Transmeten les teves habilitats i competències.
- Demostren com has utilitzat les teves habilitats en el passat per beneficiar a l'empresa on has estat treballant.
- Impliquen, per tant, com pots utilitzar les teves habilitats en el futur per beneficiar a la propera empresa on treballaràs.

Comença identificant-les en les següents àrees:

- Evaluacions d'acompliment
- Cartes de recomanació
- Premis, reconeixements i bonificacions
- Certificats i formacions que hagi realitzat
- Canvis, ascensos o promocions
- Pregunta a antics companys i/o gerents
- Descripcions de treballs anteriors i trajectòria laboral

Què són les Històries d'assoliments?

Les històries dels teus assoliments identifiquen el que has fet bé. Això t'ajudarà a identificar i transmetre els teus resultats tant en les entrevistes com a la teva xarxa de contactes. També podem sintetitzar-los i introduir-les en el CV com un apartat addicional dins de l'experiència, així com en el teu perfil de LinkedIn.

Sessió 3:

Resiliència: passa de la reflexió a l'acció

Què és la resiliència? Quina relació té amb l'èxit professional?

La resiliència és la capacitat de romandre fort i flexible enmig de l'ambigüitat i el canvi. Totes les definicions reconeixen que és una capacitat humana universal que es pot desenvolupar. Està present l'idea d'estrés, adversitat o contexte negatiu. S'esmenta la necessitat d'afrontar les adversitats de manera efectiva. S'obté com a resultat d'una adaptació positiva.

Quins aspectes ens fan resilients?

Confiança amb un mateix. La capacitat de conèixer i creure en les capacitats i habilitats d'un mateix.

Perseverància. Ser capaç de persistir davant l'adversitat i el desànim.

Equanimitat o equilibri. Mantenir una perspectiva balancejada de la pròpia vida i experiència moderant les actituds negatives.

Satisfacció personal. Sentir-se en sintonia amb les accions i els èxits d'un mateix.

Independència emocional. Capacitat per autorregular-se cognitivament i emocionalment sense la necessitat d'un suport extern.

Resiliència en les Ciències Físiques.

Capacitat d'un material, mecanisme o sistema per recuperar el seu estat inicial quan ha finalitzat la situació adversa a la que ha estat sotmès.

Resiliència en les Ciències Humanes.

Capacitat d'una persona o grup per ser fort i flexible en l'ambigüitat i el canvi.

Sessió 4:

Comercialitza el teu pla de marketing i connecta amb el teu entorn

El pla de marketing i la connexió amb l'entorn multiplicarà les opcions d'aconseguir l'objectiu fixat, a través d'una recerca proactiva de feina

- Creació del Pla de Marketing
- Treballar els missatges clau i estratègia de comunicació
- Aprendre a gestionar la nostra xarxa de contactes.

Notes



Pàgina de notes

barcelonactiva.cat