

COACHING LABORAL PARA MUJERES





¿Qué conseguirás?

- Partiremos de tu situación actual: Identificaremos las barreras a las que te enfrentas para fomentar tu autoconfianza y pasar a la acción.
 - Definirás tu objetivo: Aprenderás a conectar tus motivaciones y éxitos para proyectarte hacia el mercado laboral de manera poderosa.
-

OBJETIVO PRINCIPAL:

**Un espacio diseñado para
asentar las bases de tu
itinerario de búsqueda de
empleo o mejora profesional a
través del autoconocimiento.**



¿A quién va dirigido?

PERFIL DE LA PARTICIPANTE:

- Mujeres en proceso activo de búsqueda de empleo o reorientación profesional.
- Mujeres que necesitan herramientas para comunicar mejor su valor único.

ESTE CURSO ES PARA TI SI:

- Te cuesta identificar tus éxitos o hablar de tus puntos fuertes y débiles.
- Sientes que tus pensamientos o creencias limitantes te impiden avanzar.
- Quieres aprender a hacer networking de manera eficaz y acceder al mercado oculto.



Itinerario Formativo

(Contenido)

- **SESIÓN 1: Prepara tu mochila**

Línea de la vida, resiliencia y barreras. Herramienta: *Ejercicio "Regalos" para recibir feedback de tu entorno.*

- **SESIÓN 2: Provisiones para tu travesía**

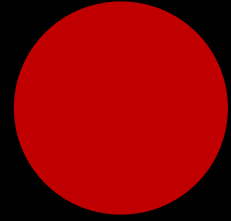
Fortalezas y definición del objetivo profesional. Herramienta: *Método SOAR (Situación, Obstáculos, Acciones, Resultados) y Ejercicio de Periodismo.*

- **SESIÓN 3: El mapa de tu viaje**

Transmitir tu marca conectando emoción y acción. Herramienta: *Grabación de tu mensaje y Feedback MIMO (Mantener, Incluir, Modificar, Omitir).*

- **SESIÓN 4: Conectando con tus compañeras**

Networking y mercado oculto. Herramienta: *Matriz de contactos y práctica de conversaciones SMART / Elevator Pitch.*



Metodología

¿Cómo trabajaremos?

- **Coaching Grupal:** Aprendizaje colaborativo compartiendo experiencias y generando alianzas en un espacio de confianza.
- **Enfoque Práctico:** Uso de herramientas de autoevaluación, dinámicas de feedback y práctica del discurso del ascensor (Elevator Pitch).
- **Perspectiva de Género:** Identificación de aquellos mensajes y barreras a las que hacemos frente por el mero hecho de ser mujeres.

¿ESTÁS LISTA PARA PREPARAR TU TRAVESÍA PROFESIONAL?

Barcelona Activa - Coaching Laboral para Mujeres

