

COACHING LABORAL +30





Sesión 1: Autoconocimiento, mercado y mentalidad

Qué conseguiremos

Tomar conciencia del propio valor profesional

- Identificar fortalezas, debilidades y oportunidades reales

Desarrollar una mentalidad abierta al cambio y al aprendizaje
Ganar claridad sobre hacia dónde orientar la trayectoria profesional

Poner las bases para una trayectoria profesional consciente

Qué trabajaremos:

1. Autoconocimiento personal y profesional
2. Anàlisi DAFO del perfil professional
3. Identificación y desprogramación de creencias limitantes
4. Valores profesionales y propósito

Conocimiento del mercado laboral actual

1. Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento



Sesión 2: Historias de éxito y gestión de debilidades

Qué conseguiremos

Mejorar el relato profesional
Comunicar con seguridad las
propias competencias
Transformar debilidades en
aprendizaje y credibilidad
Reforzar la confianza en
entrevistas y networking

Aprender a explicar quién eres y qué aportas

Qué trabajaremos:

1. Identificación de historias de logros
2. Puesta en valor de competencias y resultados

Técnica SOAR (Situación, Obstáculo, Acciones, Resultados)

1. Traducción de experiencia en impacto profesional
2. Gestión de los puntos débiles y aprendizajes del fracaso



Sesión 3:

Resiliencia: de la reflexión a la acción

Qué conseguiremos

Incrementar la capacidad de adaptación al cambio

- Desarrollar perseverancia y autonomía emocional
- Pasar de la reflexión a la acción con mayor seguridad
- Afrontar la búsqueda de trabajo con mayor estabilidad emocional

Sostener el cambio y avanzar a pesar de la incertidumbre

Qué trabajaremos:

- Concepto de resiliencia y aplicación en el mundo profesional
- Autoconocimiento emocional frente al cambio
- Identificación de patrones personales
- Gestión del estrés, la frustración y la incertidumbre
- Definición de objetivos a corto y largo plazo



Sesión 4:

Comunicación y marketing personal

Qué conseguiremos

Mejorar la visibilidad profesional
Comunicar con claridad el
posicionamiento en el mercado
Activar una búsqueda de trabajo
proactiva y estructurada

- Multiplicar las oportunidades de conexión profesional

Hacer visible tu perfil y conectarte con oportunidades

Qué trabajaremos:

- Elaboración del plan de marketing personal
- Definición de mensajes clave y objetivo profesional
- Estrategia de comunicación SMART
- Gestión de la red de contactos
- Acceso al mercado oculto del empleo

barcelonactiva.cat