

# COACHING LABORAL +45





# Sesión 1:

## La importancia de conocer el mercado y conocerse

### Qué conseguiremos

**Comprender el contexto real del mercado laboral actual**

**Recuperar seguridad y control sobre la propia trayectoria profesional**

**Desarrollar una mentalidad más flexible y orientada a la acción**

**Reducir el victimismo y aumentar la confianza profesional.**

### Definiendo el punto de partida y la mentalidad adecuada

#### Qué trabajaremos:

1. Muchas personas +45 se enfrentan a creencias arraigadas que limitan su motivación y enfoque durante la búsqueda de empleo. Estos mitos pueden provenir de lo que escuchamos, de malas experiencias previas o de miedos anticipados.

#### Análisis del mercado laboral actual para perfiles seniors

1. Mitos, prejuicios y barreras asociadas a la edad
2. Diferencia entre barreras externas (mercado) e internas (creencias)
3. Identificación de miedos y bloqueos habituales en la búsqueda de empleo
4. Inicio del cambio de mirada: de la edad como límite a la edad como activo



# Sesión 2:

## Autoconocimiento y definición del objetivo profesional

### Qué conseguiremos

**Comprender el contexto real del mercado laboral actual**  
**Recuperar seguridad y control sobre la propia trayectoria profesional**  
**Desarrollar una mentalidad más flexible y orientada a la acción**  
**Reducir el victimismo y aumentar la confianza profesional.**

### Definiendo el punto de partida y la mentalidad adecuada

#### Qué trabajaremos:

1. Muchas personas +45 se enfrentan a creencias arraigadas que limitan su motivación y enfoque durante la búsqueda de empleo. Estos mitos pueden provenir de lo que escuchamos, de malas experiencias previas o de miedos anticipados.

#### Análisis del mercado laboral actual para perfiles seniors

1. Mitos, prejuicios y barreras asociadas a la edad
2. Diferencia entre barreras externas (mercado) e internas (creencias)
3. Identificación de miedos y bloqueos habituales en la búsqueda de empleo
4. Inicio del cambio de mirada: de la edad como límite a la edad como activo



# Sesión 3:

## Resiliencia: de la reflexión a la acción

### Qué conseguiremos

**Incrementar la capacidad de adaptación frente al cambio**

- **Mejorar la gestión emocional del proceso de investigación**
- **Pasar de la reflexión a la acción de forma progresiva**

**Reforzar la perseverancia y la confianza personal**

**Sostener el cambio y avanzar a pesar de la incertidumbre**

### Qué trabajaremos:

- El concepto de resiliencia y su relación con el éxito profesional
- Autoconocimiento emocional frente al cambio
- Identificación de puntos fuertes y áreas de mejora 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 valor diferencial**

**Activar una búsqueda de trabajo más proactiva y estratégica**

- **Multiplicar las oportunidades de conexión con el mercado laboral**

**Hacer visible el valor profesional y conectar con el entorno**

## Qué trabajaremos:

- Elaboración del plan de marketing personal
- Definición de mensajes clave y relato profesional
- Historias de logros y comunicación de experiencia
- Gestión de la red de contactos
- Acceso al mercado oculto del empleo

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