



FCO007 | FORMACIÓN EN COMPETENCIAS PERSONALES PARA EL EMPLEO 36 horas

OBJETIVO GENERAL:

Conocer los elementos que condicionan y dificultan la incorporación al mercado laboral, así como reconocer aquellas competencias más demandadas, reflexionar sobre ellas y establecer las medidas necesarias para desarrollarlas y aumentar así la empleabilidad.

CONTENIDOS:

MÓDULO Nº 1:

Denominación: MERCADO DE TRABAJO Y EMPLEABILIDAD

Objetivo:

Conocer el concepto de empleabilidad y las demandas del mercado de trabajo actual, ligando las opciones profesionales individuales con las necesidades actuales de los empleadores.

Duración: 4 horas.

Contenidos teórico prácticos:

- La realidad del mercado laboral actual.
- Reflexión sobre las competencias que puedo aportar al mercado.
- Análisis de los requisitos actitudinales del puesto de trabajo deseado.

MÓDULO Nº 2:

Denominación: COMPETENCIAS PERSONALES PARA EL EMPLEO

Objetivo:

Identificar aquellas características de personalidad y actitudinales que pueden facilitar u obstaculizar la inserción laboral, reconocer e identificar la importancia que distintas competencias como la autoconfianza, la capacidad de adaptación, la iniciativa, la automotivación, el aprender a aprender y la creatividad tienen en la consecución y mantenimiento de un empleo.

Duración: 24 horas.

Contenidos teórico prácticos:

- Autoconocimiento y autoconfianza
 - Autoconcepto y autoestima.
 - Fundamentos de la autoconfianza: autoconocimiento y aceptación.
 - Fortalezas y debilidades. Realización de un DAFO personal.
 - Estrategias para la mejora de la autoconfianza.
- Adaptación al cambio
 - Actitud personal ante el cambio, reflexión y análisis.
 - Reacciones habituales ante el cambio y sus consecuencias en el entorno laboral.
 - Ejercicios prácticos para desarrollar actitudes flexibles en el entorno laboral.



- Iniciativa
 - La importancia de la iniciativa en la obtención y mantenimiento de un empleo.
 - La proactividad.
 - Características de las personas con Iniciativa.
 - Transformar ideas en acción. Establecimiento de objetivos y planes de acción para la obtención de un empleo.

- Automotivación
 - La motivación intrínseca.
 - Establecimiento de metas personales significativas.
 - Causas de la desmotivación y estrategias para manejarla.

- Aprender a aprender
 - Los distintos estilos de aprendizaje.
 - Interesarse y motivarse para aprender.
 - Aprendizaje continuo y estabilidad laboral.

- Creatividad
 - El pensamiento divergente.
 - La importancia de la creatividad en el mercado laboral del futuro.
 - Técnicas para desarrollar la creatividad.

MÓDULO Nº 3:

Denominación: COMPETENCIAS SOCIALES PARA EL EMPLEO

Objetivo:

Desarrollar las competencias de comunicación y trabajo en equipo para lograr un óptimo desarrollo laboral.

Duración: 8 horas.

Contenidos teórico prácticos:

- Comunicación
 - La comunicación verbal y no verbal.
 - Asertividad.
 - Escucha activa.

- Trabajo en equipo
 - Que es y que no es trabajo en equipo. Diferencias entre el trabajo en equipo y el trabajo en grupo.
 - Roles dentro del equipo y ejercicios para descubrir nuestro perfil al trabajar en equipo.
 - Desarrollo de habilidades para optimizar el rendimiento de un equipo. Reflexiones sobre cómo trabajar en equipo en el mundo laboral.