

PLAN INTEGRAL DE REINSERCIÓN LABORAL 2015

# laborATE

ACCIONA TU EMPLEO

Este plan integral está dirigido a aquellas personas desempleadas en edad laboral que quieran ser protagonistas en su búsqueda de empleo.

**laborATE** es consciente de que cada persona tiene su propia situación de **partida**, sus necesidades y sus propias expectativas laborales. Por ello podrás **combinar y seleccionar** los programas y los talleres que más se adapten a tus necesidades.

También podrás **optar** a la ventaja de tener en tu camino hacia la empleabilidad, el **acompañamiento de un Coach certificado** por AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo-Organizativo y Mentoring ) y por ICF (International Coach Federation).

**laborATE** te apoyará de una manera integral (con 4 programas transversales divididos en talleres vivenciales) y personalizada (con 3 sesiones tú a tú con un COACH Certificado) en el desarrollo de tus fortalezas, habilidades y capacidades con el fin de impulsar y preparar tu empleabilidad.



COLLADO  
Villalba  
CAPITAL DE LA SIERRA

Inscripciones en:

<http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/empleo-formacion-y-empresas/plan-integral-de-reinsercion-laboral/>

Presencialmente en el CIM (Centro de Iniciativas Municipales):  
C/ Rincón de las Eras, 10, de 8:30 a 20:00h.

Atención telefónica, de lunes a viernes

**91 279 51 51**

Fecha tope de inscripción en cada taller, 3 días antes de su realización.

[agenciadecolocacion@ayto-colladovillalba.org](mailto:agenciadecolocacion@ayto-colladovillalba.org)

[www.facebook.com/aytocolladovillalba](https://www.facebook.com/aytocolladovillalba)

[twitter.com/villalbaactiva](https://twitter.com/villalbaactiva)



PLAN INTEGRAL DE REINSERCIÓN LABORAL 2015

# laborATE

ACCIONA TU EMPLEO

objetivo:  
**EMPLEO**



Cuando soplan los vientos de tempestad, unos corren a refugiarse...  
...y otros construyen molinos

Proverbio Holandés

COLLADO  
Villalba  
CAPITAL DE LA SIERRA  
[www.ayto-colladovillalba.org](http://www.ayto-colladovillalba.org)



**PROGRAMA 1: TALLERES EMOCIONALES CON COACHING PARA DESEMPLEADOS. ACTIVO MI INGENIO.**

**BLOQUE 1: MI PROCESO DE CAMBIO. RECONOCIÉNDOME A MI MISMO.**

**Taller 1. Conciencia emocional.**

“Cierro mis ojos para poder ver”. Paul Gauguin.

**OBJETIVO:** Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, de ponerlas nombre y de reconocer la manera en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones.

Miércoles 4 de marzo de 10h a 12h.

**Taller 2. Autoconocimiento. Me valoro adecuadamente y soy compasivo conmigo mismo.**

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”. Daniel Goleman.

**OBJETIVO:** Ofrecer un espejo donde se reflejen nuestras fortalezas, debilidades, miedos, potencialidades y realidades con el fin de incrementar la productividad diaria y por lo tanto, saber utilizar adecuadamente nuestros valores para que nos sirvan de guía en el momento que tomamos decisiones.

Viernes 6 de marzo de 10h a 12h

**BLOQUE 2: ESTIMULO MI TALENTO**

**Taller 3. La regulación emocional.**

“Si abordas una situación como asunto de vida o muerte, morirás muchas veces”. Adam Smith

**OBJETIVO:** Aprender a manejar de una manera adecuada y adaptativa las emociones que ya hemos reconocido para que nos ayuden a controlar nuestras acciones.

Miércoles 11 de marzo de 10h a 12h.

**Taller 4. Pensamiento productivo y comunicación productiva.**

“Las cosas no se ven como son, las vemos como somos”. H. Ascasubi

**OBJETIVO:** Conocer la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Reconocer la manera en que nos relacionamos de acuerdo a nuestros propios juicios y estereotipos y de como determinados roles, actitudes o comportamientos ante temas o personas dificultan el poder trabajar en el entorno con fluidez.

Viernes 13 de marzo de 10h a 12h.

**BLOQUE 3: CONSTRUYO MI IDENTIDAD EN EL MERCADO LABORAL**

**Taller 5. Mis metas.**

“Tu tiempo es limitado por lo que no lo malgastes viviendo la vida de otra persona”. Steve Jobs

**OBJETIVO:** Aprender a definir metas y examinar su importancia en el contexto de la automotivación. Vivenciar cómo las metas nos desafían desarrollando nuestro potencial, promoviéndonos en la búsqueda de nuestros propios recursos e impulsándonos a la acción.

Miércoles 18 de marzo de 10h a 12h.

**Taller 6. El éxito. SOY- HAGO – TENGO**

“Muchos fracasos ocurren en personas que no se dieron cuenta lo cerca del éxito que estuvieron”. Thomas Alva Edison

**OBJETIVO:** Trabajar la actitud de poder ver el éxito como el camino y no como el resultado. Conocer que el éxito llega cuando nos ponemos en acción. Trabajar “nos” entendiendo que la mente no entiende entre lo que es real y lo que es imaginario.

Miércoles 25 de marzo de 10h a 12h.

**Taller 7. El cambio.**

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”. Albert Einstein

**OBJETIVO:** Examinar cómo nos comportamos ante los procesos de cambio considerando que siempre estamos dentro de alguno. Acompañar al cambio profesional en consonancia con nuestras competencias, experiencias, intereses y motivaciones, teniendo en cuenta las necesidades del mercado y lo que está demandando en este momento.

Viernes 27 de marzo de 10h a 12h.

**PROGRAMA 2: VEO-INTERPRETO-PIENSO-ACTÚO: HERRAMIENTAS, RECURSOS Y ESTRATEGIAS**

**Taller 8: Plan personal de Marketing. Ajusta tu plan de acción.**

“No es lo que tu tienes, sino como usas lo que tienes lo que marca la diferencia”. Zig Ziglar

**OBJETIVO:** Evidenciar como todas las personas pueden potenciar su propia marca personal centrándose en aportar valor desde la habilidades, las capacidades y los logros personales.

Lunes 30 de marzo de 10h a 12h.

**Taller 9: Currículo y Mensaje.**

“Nunca tienes una segunda oportunidad para causar una primera impresión”. Anónimo.

**OBJETIVO:** Entender el alcance de nuestro mensaje ante la búsqueda de empleo. Concienciar sobre el hecho de que cualquier momento casual, es una oportunidad para poder lanzar el mensaje para evocar la empleabilidad. Revisar los diferentes tipos de cv que existen y su funcionalidad.

Miércoles 1 de abril de 10h a 12h.



**Taller 10 (teórico) y 11 (práctico): Entrevista de trabajo.**

“La suerte es lo que sucede cuando la preparación se encuentra con la oportunidad”. Séneca

**OBJETIVO:** Hacer visibles la diversidad de componentes que se interrelacionan entre sí tanto en una entrevista de trabajo como en una selección. Generar consciencia de la importancia de prepararse una entrevista para conseguir el éxito. Contestar a las preguntas básicas. Practicar entrevistas de trabajo.

Taller 10 (teórico): Lunes 6 de abril de 10h a 12h.

Taller 11 (práctico): Miércoles 8 de abril de 10h a 12h.

**PROGRAMA 3: AUMENTO MI EMPLEABILIDAD. ME HAGO VISIBLE.**

**Taller 12: La Búsqueda de Empleo en Internet.**

“Sólo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana”. Dalai Lama

**OBJETIVO:** Ayudarse a través de los buscadores de empleo a prepararse una entrevista. Buscar ofertas de trabajo a través de los portales de empleo y ofrecerse como candidatos. Conocer diferentes medios y aplicaciones para buscar información acerca de empleo y formación.

Miércoles 15 de abril de 10h a 12h.

**Taller 13: Redes Sociales Personales y Profesionales.**

“Las redes sociales ya no son sobre sitios webs, tratan de experiencias.” Mike DiLorenzo

**OBJETIVO:** Explorar como el compartir a través de las redes (linkedin, Facebook, twitter, xing, viadeo....), información de valor sobre ti mismo te ayuda a potenciar y a activar tu candidatura y tu imagen a través de internet.

Fecha: Viernes 17 de abril de 10h a 12h.

**Taller 14: Empleo 2.0.**

“Creativo no es el que imagina sino el que hace imaginar”. Santiago Rodríguez

**OBJETIVO:** Conocer las ventajas de publicar el curriculum on-line (activo las 24 horas al día, visibilidad en la red desde cualquier conexión a internet...). Examinar las alternativas al curriculum tradicional (video curriculum, webs y blogs....) para poder darte a conocer y acceder al mercado laboral.

Fecha: Miércoles 22 de abril de 10h a 12h.

**PROGRAMA 4: SIEMPRE EN FORMA**

**Ofimática Básica:**

Martes y jueves de 10h a 12h

**Idiomas por el empleo: Inglés, francés, alemán, chino y ruso.**

De lunes a Viernes de 10h a 20h. Sábados de 10h a 12h