

# MOTIVACIÓN Y COACHING LABORAL

## El programa

En este taller práctico abordaremos con herramientas propias del Coaching las limitaciones (internas y externas) que nos encontramos con más frecuencia en el proceso de búsqueda de empleo. Desde la gestión del rechazo, hasta la correcta evaluación de nuestras capacidades, pasando por la senda de la motivación y la actitud mental positiva, los contenidos de este taller suponen una preparación mental idónea para los buscadores de empleo.

Hablaremos de : autoestima, empleabilidad, motivación, resiliencia, asertividad, optimismo, gestión del estrés, competencias, talento, autoconocimiento...

Al mismo tiempo, la persona tendrá un mayor autoconocimiento de si mismo y podrá conocer en la búsqueda de empleo sus fortalezas, sus debilidades, las amenazas u oportunidades que le pudiesen surgir.

Esto les permitirá establecer un objetivo y un plan de acción, en base a la realidad de donde parte .

Todo este proceso por si mismo refuerza la motivación asi como confianza en si mismo.

### Primer dia

- 1 Se presentan los asistentes , desarrollando su recorrido profesional así como qué es lo que esperan de este taller y qué va aportar él al mismo. Con esto se pretende la unión entre los alumnos pues se sentirán identificados en muchos aspectos.
- 2 ¿Cómo nos puede ayudar el coaching en la búsqueda de empleo?
- 3 Relaciones personales y profesionales ¿Cómo es la calidad de tus relaciones?

Tener en cuenta que la mayoría de las ofertas de trabajo no salen en los portales de empleo sino que se acude antes a contactos, por lo que hay que valorar cómo son esos contactos que tenemos y sino rodearnos de los adecuados.

4. ¿Cómo el desarrollo de habilidades sociales nos puede ayudar en entrevistas de trabajo?

## Segundo día

- 1 La rueda de la vida personal. Conoce tu punto de partida y a trabajar.
- 2 Objetivos SMART . Define tus objetivos profesionales adecuadamente y ve a por ellos.
- 3 Sesión de coaching práctica con los alumn@s.

## Tercer día

- 1 ¿Cómo escapar de las etiquetas que nos ponen los demás? Las etiquetas no nos deben limitar nuestro crecimiento al encontrar un trabajo.
- 2 Charla de un empresario para explicar a los alumn@s lo que las empresas buscan
- 3 D.A.F.O (Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) en la búsqueda de empleo

## Cuarto día

- 1 Crea tu mandala personal para la búsqueda de empleo: Objetivo a alcanzar, aprendizajes, lastres que debo soltar, impulsores.
- 2 Tips para la búsqueda de empleo.
- 3 Cómo usar las redes sociales para buscar empleo.

## Quinto día (GRATUITO)

1. Reconocimiento entre los alumnos de lo aportado por cada uno así como el feedback del curso.
2. Entrega de diplomas a los asistentes.

**Plazas limitadas : 15 personas**

**Imparte:**

**Mar Natera Galán** Curso Internacional Experto en Coaching Personal y Ejecutivo(EFIC), Curso superior en Liderazgo, Coaching de Equipos Sistemico y Practicum (Nivel Profesional)(ESIDD), Neurociencia e Inteligencia Emocional-Especialista en Emogestión, Master PNL for the Society of Neurolinguistic Programming (Richard Bandler)