

## **ADGC164. Habilidades y herramientas para la mejora personal.**

**Código del curso:** PSADGC164

**Horas:** 30

### **Descripción del curso:**

Acerca de este curso

Cod: PSADGC164

#### 1. El nuevo entorno laboral.

Evolución hacia el nuevo paradigma laboral. Entorno VUCA  
La nueva demanda de profesionales por parte de las empresas.  
Nuevas modalidades de trabajo.  
El profesional Know-mad y sus habilidades.  
EL "H.A.A" . Habilidades, actitudes y aptitudes necesarias para el profesional actual y futuro.

#### 2. Nuevas perspectivas laborales

Indagación sobre la demanda de profesionales en nuestro sector concreto.  
Estudio entre nuestra situación actual y la deseada. El match profesional.  
Definición de nuestro objetivo profesional.  
Plan de actuación.

#### 3. Autocoaching. Validación de nuestras competencias

Experiencia anterior. Ponerla en valor por los nuevos tiempos  
La aceptación individual y colectiva en el cambio.  
Inteligencia Emocional. Hábitos que nos ayudarán a realizar el camino.  
Las emociones en todo el proceso de búsqueda de trabajo. El papel fundamental de su gestión.  
La Autoconfianza y la Autoestima.  
D.A.F.O. personal

#### 4. Ampliar Red de Contactos. Networking

Importancia de ampliar la red de contactos profesionales y cómo hacerlo.

Offline y Online

¿Cómo conocer a profesionales de mi sector?

Mi marca personal.

Habilidades de Comunicación Interpersonales e Intrapersonales para generar confianza y credibilidad.

#### 5. Visibilidad. Entrevista y Redes.

Cómo hacer mi CV más atractivo para los reclutadores. Herramientas y feedback.

Canales para buscar trabajo. Webs, redes...

Mi elevator Pitch en función de cada entrevista.

La Entrevista de trabajo: Herramientas para afrontarla con éxito.

El perfil de LinkedIn: Conseguir un perfil de 10 y saber interactuar con él.

Otras redes sociales profesionales.

#### ¿Qué aprenderás?

Entender el nuevo paradigma laboral y lo que se pide a los profesionales.

Acompañar a los profesionales a reubicarse profesionalmente

Adquirir habilidades para volver a situarnos en el mercado laboral

Adquirir herramientas y conocimientos para la búsqueda de empleo

Ganar en autoconfianza para buscar trabajo. Objetivos específicos:

Trabajar habilidades indispensables por la búsqueda de empleo

Autoconocimiento de las fortalezas y áreas de mejora individuales

Adaptación al nuevo entorno laboral. Nuevas competencias a conseguir.

Red de contactos.

Actualizar el C.V. y las redes sociales profesionales.