“Programa Reactiva Mulleres Ourense” dirixido a mulleres desempregadas.

Trátase dun programa financiado pola Deputación Provincial de Ourense co **obxectivo fundamental** do programa é apoiar a mulleres desempregadas que necesiten reincorporarse ao mercado laboral ao atoparse nunha situación de vulnerabilidade derivada, fundamentalmente, da perda do seu emprego durante a crise derivada da COVID-19, levando a cabo unha serie de actividades que doten ás participantes de habilidades, coñecementos e ferramentas, tanto a nivel laboral como persoal e social que lle permitan acercarse ás empresas con confianza, tranquilidade, autonomía e independencia na busca activa de emprego e desenvolverse mellor nun posto de traballo nun entorno competitivo.

Levarase a cabo de xeito **100% Online** a través da plataforma Zoom. Para o desenvolvemento das sesións accederase dende un ordenador ou tablet que dispoña de cámara e audio ou móbil con conexión a internet.

A **participación é totalmente gratuíta, con prazas limitadas que se reservarán por rigoroso orden de inscrición.**

Para inscribirse pode **realizar a súa inscrición** abrindo o seguinte enlace: https://forms.gle/woGyJpyr8L1jcrZ38

Podes ampliar a información dos contidos formativos no arquivo adxunto.

As datas son as seguintes:

Ourense **7-11 de xuño** **10.00- 13.00 horas**	Amoeiro, Barbadás, Coles, Esgos, Nogueira de Ramuín, Ourense, Pereiro de Aguiar, A Peroxa, San Cibrao das Viñas, Taboadela, Toén, Vilamarín.
	Ribeiro:

O Carballiño- Ribeiro **14-18 de xuño** **10.00- 13.00 horas**	Arnoia, Avión, Beade, Carballeda de Avia, Castrelo de Miño, Cenlle, Cortegada, Leiro, Melón, Ribadavia. **O Carballiño:** Beariz, Boborás, O Carballiño, O Irixo, Maside, Piñor, Punxín, San Amaro, San Cristovo de Cea.
Valdeorras, Terra de Trives- Terra de Caldelas **21-25 de xuño** **10.00- 13.00 horas**	**Valdeorras:** O Barco de Valdeorras, A Rúa, O Bolo, Carballeda de Valdeorras, Larouco, Petín, Rubiá, A Veiga, Vilamarín de Valdeorras. **Terra de Trives:** Chandrexa de Queixa, Manzaneda, Pobra de Trives, San Juan de Río. **Terra de Caldelas:** Castro Caldelas, Montederramo, Parada de Sil, A Teixeira
Verín- Viana **28 de xuño – 2 de xullo** **10.00- 13.00 horas**	**Verín:** Castrelo do Val, Cualedro, Laza, Monterrei, Oímbra, Riós, Verín, Viladevós. **Viana:** A Gudiña, A Mezquita, Viana do Bolo, Vilariño de Conso.
A Limia- Baixa Limia **28 de xuño – 2 de xullo** **16.00-19.00 horas**	**A Limia:** Baltar, Blancos, Calvos de Randín, Porqueira, Rairiz de Veiga, Sandiás, Sarreaus, Trasmiras, Vilar de Barrio, Vilar de Santos, Xinzo de Limia. **Baixa Limia:** Bande, Entrimo, Lobeira, Lobios, Muiños.
Celanova- Allariz- Maceda	**Celanova:** A Bola, Cartelle, Celanova, Gomesende, A Merca, Padrenda, Pontedeva, Quintela de Leirado, Ramirás, Verea.

13-17 de setembro **10.00- 13.00 horas**	**Allariz- Maceda:** Allariz, Baños de Molgas, Maceda, Paderne de Allariz, Xunqueira de Ambía, Xunqueira de Espadañedo.

Para calquera dúbida, tamén podes chamarnos ao **teléfono 988 391 110** ou enviarnos un **correo electrónico** cos teus datos a reactivamulleres@ceo.es

PROGRAMA

MÓDULO 1. Coaching para o desenvolvemento profesional: Autocoñecemento e Empoderamento. "COÑÉCETE PARA APROVEITAR O MELLOR DE TI"

- Duración: 3h.
- Obxectivo: Que cada participante poida definir con claridade:
  - ✓ Cal é o seu obxectivo profesional.
  - ✓ Con que conta para conseguilo: Os seus puntos fortes e diferenciadores.
  - ✓ Que necesita para conseguilo: As súas áreas de mellora profesional.
  - ✓ Que situacións superou que a fan sentir orgullosa: Os seus pequenos/grandes logros.
  - ✓ E coñecer o peso da actitude na procura de emprego.

Traballar estes puntos son a base para poder elaborar un CV competente para o seu obxectivo profesional, ter máis garantías de acceso a unha entrevista de traballo e finalmente poder comunicar con coherencia, forza e credibilidade o seu valor para un determinado posto de traballo (ou emprendemento).

MODULO 2: HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE

- Duración: 9 h.
- Obxectivo: Saber quen es e que achegas é clave para a empregabilidade/ autoemprego e/ou emprendemento, pero no é suficiente... **Hai que saber comunicalo** e sabelo facer nas diferentes vías/espazos craves para a procura de emprego e/ou reinvención.

Por iso, neste módulo cada participante aprenderá como expresar o seu valor diferencial en base ao seu obxectivo profesional e reflectirao no seu Currículo Vitae (CV) e/ou carta de presentación, así como nunha entrevista de traballo/ reunión empresarial.

Para iso, traballase en profundidade dous aspectos:

1. <u>Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante.</u>

- A importancia do CV na procura de emprego / transición laboral.
- Deseñar un CV gañador:
  - Que hai que facer antes de lanzarse a escribir el CV
  - Como estruturalo.
  - Como presentalo: Diferentes modelos.
  - Cando utilizar un modelo ou outro e por que.
- Os detalles que marcan a diferenza- Recomendacións prácticas para elaborar o CV de éxito.
  - Linguaxe que debe utilizarse- Programación Neurolingüística (PNL) aplicada á comunicación escrita.
  - Máxima rendibilidade do teu potencial: " Como contar os teus Logros"
  - Erros a evitar.
  - Novas tendencias en CV.
- Carta de presentación:
  - Que é unha carta de presentación e que obxectivo ten.
  - Como debe redactarse para lograr un impacto.

<u>2. Como preparar unha entrevista de traballo.</u>

- *Preparación para a entrevista- 3 grandes bloques:*
  - ✓ *Que facer antes dunha entrevista de traballo.*
  - ✓ *Que facer durante a entrevista de traballo.*
  - ✓ *Que facer despois dunha entrevista de traballo.*
- *Preguntas frecuentes nunha entrevista de traballo. Como respondelas.*
- *Comunicación Verbal e non Verbal.*
- *Que preguntas facer ao entrevistador/a.*
- *Que erros evitar.*
- *Como finalizar unha entrevista.*
- *O papel das redes sociais na procura de emprego.*

Será unha formación de carácter teórico- práctica, onde faremos simulacións nas que practicar todo o aprendido, para gañar confianza, seguridade e forza de cara a una entrevista real.

MODULO 3: MENTORING E SEGUIMENTO

- Duración: 3h.
- Obxectivo: Coa consigna de maior flexibilidade e adaptación a cada unha das participantes, desenvolveranse actuacións de mentoring e seguimento na clase grupal de forma individualizada nas que se traballará nos aspectos de maior necesidade para a participante:
  - ✓ Orientación en función do seu perfil profesional.
  - ✓ Resolución de dúbidas sobre a implementación dos contidos abordados nas sesións de formación conxuntas.
  - ✓ Resposta a casuísticas, dúbidas concretas que non puidesen/querido expoñer nas sesións grupais.
  - ✓ Traballo sobre algún bloqueo concreto á hora de comunicar algún aspecto da súa traxectoria profesional.

Sesión	Duración	Módulo	
1	3 h	**MÓDULO 1:** COACHING PARA O DESENVOLVEMENTO PROFESIONAL: Autocoñecemento e Empoderamento. "COÑÉCETE PARA APROVEITAR O MELLOR DE TI"	Clase grupal de teoría e práctica
2	3 h	**MÓDULO 2:** HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE: 1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante e unha carta de presentación. 2. Como preparar unha entrevista de traballo.	Clase grupal de teoría e práctica
3	3 h	**MÓDULO 2:** HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE. 1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante e unha carta de presentación. 2. Como preparar unha entrevista de traballo.	Clase grupal de teoría e práctica
4	3 h	**MÓDULO 2:** HABILIDADES PARA A EMPREGABILIDADE. 1. Como elaborar un CV que esperte interese para a persoa /empresa contratante e unha carta de presentación. 2. Como preparar unha entrevista de traballo.	Clase grupal de teoría e práctica
5	3 h	**MÓDULO 3:** MENTORING E SEGUIMENTO	Clase grupal con resolución de dúbidas de forma individualizada.