



Asociación para el Desarrollo del Talento Femenino

## ¡QUIERO VOLVER! Cómo hacer el camino de regreso al mundo laboral

### PRESENTACIÓN:

Taller práctico y de reflexión, dirigido especialmente a aquellas personas, normalmente mujeres, que dejaron su trabajo por el cuidado de la familia, y que después de un tiempo quieren retomar esta faceta en sus vidas. En general es aplicable a cualquier persona que desea recuperar su vida laboral, después de un tiempo importante fuera de ella.

**MÓDULO 1:** Cómo hacer un cambio de rumbo, empezando por el principio.

### OBJETIVOS:

Desarrollar un plan de acción estimulante para el aprovechamiento de los propios recursos. Brindar soporte e impulso necesarios para ponerse en acción.

### PROGRAMA:

- ✓ “Quiero cambiar mi vida pero no sé por donde empezar”: cómo comenzar a diseñar un plan de cambio emocionante y realista
- ✓ Prioridades y valores, nuestros “amigos” a veces desconocidos
- ✓ Identificar las actitudes personales que nos favorecen y las que nos entorpecen
- ✓ La co-responsabilidad: ideas para buscar y encontrar ayuda

**MODULO 2:** No sabía que sé hacer tantas cosas! descubriendo mis habilidades

### OBJETIVOS:

Toma de conciencia de las propias capacidades, redescubriendo actitudes y habilidades

### PROGRAMA:

- ✓ ¿Qué es el perfil personal?. Conócete y haz que te conozcan mejor
- ✓ Inventario completo y justo de mis recursos y habilidades
- ✓ Identificar cualidades propias de las mujeres, que suelen pasar desapercibidas

### **MÓDULO 3:** Marketing personal: cómo venderse mejor en el mercado laboral

#### **OBJETIVOS:**

Conocer las claves que definen el éxito en un proceso de selección, así como los diferentes recursos para la búsqueda de alternativas.

#### **PROGRAMA:**

- ✓ Proceso de selección: Cómo es, aspectos a tener en cuenta cuando participamos en un proceso
- ✓ Cómo redactar el curriculum vitae que mejor te representa, de forma clara, concisa y eficaz. Pautas para la redacción de una carta de presentación
- ✓ Cómo realizar exitosamente entrevistas de trabajo
- ✓ Cómo y dónde buscar trabajo hoy en día
- ✓ Asesoría individualizada a cada participante

#### **DURACIÓN DEL CURSO: 15 horas**

10 sesiones de 1,5 horas

**AUDIENCIA:** Grupos de 10 a 20 personas, en especial mujeres.

#### **FORMATO: Taller práctico.**

Uso de información, reflexión y sobre todo actividades prácticas, que permitan a cada participante clarificar sus dudas y desarrollar habilidades. Dentro de las limitaciones de tiempo, procuramos dar una atención personalizada a cada participante.