

Garai hauetan zaila da gure lan-profilari eta gure interesei egokituakoa lan egokia aurkitzea. Bizi baldintzez gain, gure pentsamenduak ere enpleguaren bilaketa eta prozesuaren bitartean nola sentitzen garen baldintzatzen ditu. Horregatik, gure pentsamenduak aztertzea oso garrantzitsua da, batez ere, hauek gure etorkizunaren haua erabaki behar badute. Halaber, berru eta kanpoko faktoreak identifikatzera ikasiko ditugu, lan aktiborako bilaketa errazteko eta arrakasta izateko prozesu honetan.



LORTU DUT!

LORTUKO DUT

EGINEN DUT

EGIN AHAL DUT

EGIN NAHI DUT

SAIATUKO NAIZ

EZIN DUT EGIN

EZ DUT EGINEN



LAN BILAKETA AKTIBORAKO
ENTRENAMENDUA ETA
GURE LAN ELKARRIZKETAK
ARRAKASTATSUAK IZATEKO

DL NA 1296-2014

ENTRENAMIENTO PARA LA BUSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO Y LA REALIZACIÓN CON ÉXITO DE LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO



NO LO HARÉ

NO PUEDO HACERLO

VOY A INTENTARLO

QUIERO HACERLO

PUEDO HACERLO

VOY A HACERLO

LO VOY A CONSEGUIR

¡LO CONSEGUÍ!



Buscar un empleo adecuado a nuestro perfil profesional y ajustado a nuestros intereses resulta difícil en estos tiempos. Además de nuestras propias condiciones de vida, nuestro pensamiento también condiciona la búsqueda de empleo y el cómo nos sentimos durante el proceso. Por eso, es muy importante que analicemos nuestros pensamientos y que realicemos un proceso de empoderamiento para identificar los factores externos e internos que nos limitan o nos posibilitan afrontar el proceso de búsqueda activa de empleo y en concreto las entrevistas de trabajo, con éxito.

CONTENIDOS:

- ¿CÓMO ES MI POSICIONAMIENTO PERSONAL ANTE LA BÚSQUEDA DE EMPLEO?
- ¿CUÁL ES MI RESPUESTA EMOCIONAL ANTE LA DECISIÓN DE INICIAR UNA BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO?
- ¿EXISTEN CONDICIONANTES VINCULADOS A ROLES DE GÉNERO?
- ANÁLISIS Y CUESTIONAMIENTO DE RESPUESTAS DISTORSIONADAS Y DISFUNCIONALES EN RELACIÓN AL PLAN DE ACCIÓN DIRIGIDO A LA INSERCIÓN LABORAL.
- APRENDIZAJE DE RECURSOS PSICOLÓGICOS, EMOCIONALES Y COMPORTAMENTALES QUE NOS AYUDEN A LOGRAR NUESTROS OBJETIVOS.
- ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO.
- HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO CON ÉXITO.

CÓMO: SESIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS, CON GRABACIÓN, VISUALIZACIÓN Y ANÁLISIS DE SIMULACIONES DE ENTREVISTAS DE TRABAJO.

“SI QUIERES QUE ENTIENDA, CUÉNTAMELO, SI QUIERES QUE LO COMPRENDA, ENSÉÑAMELO, PERO, SI TENGO QUE APRENDERLO, TENGO QUE VIVIRLO”

IMPARTEN: MÓDULO DE COACHING PARA BÚSQUEDA ACTIVA (DEL 6 AL 9 DE OCTUBRE): TOÑA ROA VICENTE. PSICÓLOGA
MÓDULO DE ENTRENAMIENTO EN ENTREVISTAS DE TRABAJO (DEL 13 AL 16, 20 Y 21 DE OCTUBRE): AMAIA PINILLOS REMIRO. GAZTELAN

DIRIGIDO A: MUJERES EN EDAD LABORAL DE ZIZUR MAYOR

CUÁNDO: DEL 6 AL 9 DE OCTUBRE, DEL 13 AL 16, 20 Y 21
DE 9:30 A 12:30 H,

DÓNDE: SALA AB DE LA CASA DE CULTURA DE ZIZUR MAYOR

INSCRÍBETE: • DEL 8 AL 19 DE SEPTIEMBRE DE DE 8:30 A 15H.
EN EL SERVICIO DE IGUALDAD DE ZIZUR MAYOR
• MÁS INFORMACIÓN: SERVICIO DE IGUALDAD,
TLFN.: 948 18 18 96 / IGUALDAD@ZIZUR MAYOR.ES

COSTE DEL CURSO: 8 EUROS

• NOLAKOA DA NIRE JARRERA LAN BILAKETAREKIKO?
• ZEIN DA NIRE EMOZIOZKO ERANTZUNA LAN BILAKETA
AKTIBOA HASTEKO ERABAKIAREKIKO?
• BADIHA GÉNERO-ROLEKIKO LOTUTAKO
BALDINTZATZAILERIK?
• LANEA TXERTATZEARI ZUZENDUTAKO EKINTZA PLANAREN
GAINEKO AZTERKETA ETA ERANTZUN DESITXURATUAK ETA
DISFUNTZIONALAK ZALANTZAK JARRI.
• GURE HELBURUAK LORTZEKO LAGUNGARRIAK IZAN
DAITEZKEEN PSIKOLOGIKO, EMOZIONAL ETA JOKABIDE
BALIABIDEAK IKASTEA.
• LAN BILAKETA AKTIBORAKO ENTRENAMENDUA.
• TRESNAK ELKARRIZKETA ARRAKASTATSU BAT IZATEKO
NOLA: SAIO TEORIKO-PRAKTIKOAK EGONEN DIRA; BAITA
GRABAKETAK, BISTARATZE ETA LAN ELKARRIZKETA SIMULAZIOAK
ERE.
“ULERTZE NAHI BADUZU, KONTAIDAZU; KONPRENITZE NAHI
BADUZU, ERAKUTS IEZADAZU; BAINA, IKASI BEHAR BADUT, BIZI BEHAR
DUT.”
NORK EMATEN DU: COACHING AKTIBORAKO BILAKETA
ENTRENAMENDU MODULO (URRIAK 6TIK 9RA): TONAROA VICENTE.
PSIKÓLOGOA.
LANERAKO ELKARRIZKETA ENTRENAMENDU MODULO (URRIAK 13TIK
16RA, 20 ETA 21): AMAIA PINILLOS REMIRO. GAZTELAN.
NORI ZUZENDUTA: ZIZUR NAGUSIKO LANERAKO ADINEAN DAUDEN
EMAKUMEEI.
NOIZ: URRIAK 6TIK 9RA, 13TIK 16RA, 20 ETA 21, 9:30ETIK 12.30ERA.
NON: ZIZUR NAGUSIKO KULTUR ETXEAN.
IZENA EMAN: • IRAILAREN 8TIK 19RA, GOIZEKO 8:30ETIK 15:00ETARA,
ZIZUR NAGUSIKO BERDINTASUN ZERBITZUAN.
• ARGIBIDE GEHIAGO: BERDINTASUN ZERBITZUAN.
TELF: 948 18 18 96 / IGUALDAD@ZIZUR MAYOR.ES
IKASTAROAREN PREZIOA: 8 EURO

EDUKIAK: