

Accions



Activitats d'orientació i recerca de feina per entitats i esdeveniments d'ocupació

Catàleg d'activitats

Barcelona Activa ofereix **Accions a mida** d'orientació professional i recerca de feina adreçades exclusivament a **entitats del tercer sector social de l'àrea de Barcelona, ens municipals i o agents de la ciutat de Barcelona que atenen a persones amb dificultats afegides per a la inserció sociolaboral**, per tal de donar resposta a les necessitats específiques del seu usuari en el procés d'orientació, millora o creixement professional.

Prenent com a model la metodologia de les activitats de **BARCELONA TREBALL** i en funció de la demanda, es realitza un procés d'adaptació de l'activitat, construint cada proposta formativa en una tasca continuada de cooperació i comunicació amb l'entitat i l'equip formador que impartirà l'activitat, per tal d'ajustar-la al màxim als interessos i necessitats detectades. Aquesta aproximació màxima a les necessitats de cada grup, al ritme d'aprenentatge i llenguatge, fa que només professionals molt experimentats/ades formin part del catàleg de les Accions a mida.

En aquest catàleg us presentem les activitats que formen part de les **Accions a mida**. Aquest ofereix un conjunt d'activitats amb l'objectiu d'oferir la millor oferta formativa d'acord a les necessitats de cada grup i col·lectiu. Les accions es poden dur a terme en format presencial i/o *online* i poden ser més o menys pràctiques.

Podeu posar-vos en contacte amb nosaltres i fer la sol·licitud d'activitats mitjançant el següent formulari o el correu: ocupabilitatinclusiva@barcelonactiva.cat Un cop rebuda la demanda, iniciem la gestió de la petició per tal de conèixer més en profunditat les característiques del grup i les necessitats detectades. D'aquesta manera us podrem oferir l'activitat a mida de les vostres necessitats.



Catàleg d'activitats

Bloc 1: Informació

Sessions d'acollida

Recursos per a la recerca de feina i l'orientació professional

En aquestes activitats identificaràs els punts clau en la recerca de feina i coneixeràs també de quins recursos disposes a Barcelona Activa per orientar el teu procés de recerca de feina i de desenvolupament professional: diferents tipus d'assessorament, activitats, formació... Tot per facilitar la teva aproximació a les empreses i potenciar la teva carrera professional!

Si vols centrar-te en la recerca de feina exclusivament, disposem d'una sessió on treballaràs les eines i recursos existents per tenir més possibilitats d'aconseguir-la.

Si et trobes en una situació de reorientació laboral, tenim una sessió específica on et donarem eines per treballar el teu nou objectiu professional.

Durada: 1 o 2 hores (adaptable)

Format: Sessió informativa – Taller (presencial i/o en *streaming*)

Bloc 2: Orientació i Canvi Professional

Eines per definir l'objectiu professional:

Cap a on anem?

En aquestes activitats t'acompanyarem a definir el teu objectiu laboral a curt, mig i/o llarg termini. Mitjançant diverses dinàmiques i la interacció del grup, podràs anar reflexionant sobre el teu objectiu d'acord als teus punts forts, motivacions i les pròpies expectatives laborals. Farem una anàlisi d'ocupacions i ofertes de feina per conèixer més a fons les possibilitats que ofereix el mercat laboral.

Si prefereixes podem incorporar a la sessió la realització del test d'interessos professionals de Barcelona Activa que també t'ajudarà a conèixer els àmbits laborals en els que els teus interessos es veuen més reflectits.

Durada: 1 o 2 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)



Bloc 3: Escola de Competències

Competències clau

Què tenim per oferir? El podi competencial – taller inicial-

Som molt més que la nostra formació i/o experiència. Prendre consciència de quines competències clau tenim més desenvolupades i aporten valor afegit al nostre perfil, ens serà de gran utilitat per poder transmetre-les en una entrevista de feina o per acabar de definir el nostre objectiu professional. En aquesta activitat, posarem la mirada perquè identifiquis el teu podi competencial, a través d'allò més t'interessa, més t'agrada i se't dona bé. Finalment, també t'acompanyarem a detectar quines competències t'agradaria entrenar i reforçar. Tot això creant d'un context apreciatu de reconeixement i de posar-se en valor reforçant així, l'autoconfiança, molt necessària en el procés de recerca de feina.

Si prefereixes podem incorporar a la sessió la realització del test d'interessos professionals de Barcelona Activa que també t'ajudarà a conèixer els àmbits laborals en els que els teus interessos es veuen més reflectits.

Durada: 1 o 2 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Competències clau

Itineraris competencials - aprofundiment -

En la millora de la nostra ocupabilitat és important potenciar i entrenar les competències clau, ja que seran les que ens permetran connectar amb l'auto lideratge, facilitar les relacions i gestionar el dia a dia laboral. Amb aquest taller us proposem un itinerari competencial per entrenar qualsevol competència de l'escola de competències: Aprenentatge i utilització de coneixements, Autoconfiança, Autocontrol, Comunicació, Creativitat, Empatia, Flexibilitat i gestió del canvi, Iniciativa, Lideratge, Negociació, Networking, Orientació a l'assoliment, Orientació a la clientela, Planificació i organització, Preocupació per l'ordre i la qualitat i Treball en equip i cooperació.

Amb aquests itineraris començaràs per realitzar un termòmetre intern on identificaràs en quina situació et trobes respecte la competència a treballar, revisaràs quines són les fortaleces que ja tens vers aquesta competència i quin aspecte concret vols reforçar. A partir d'aquí, dissenyaràs un propi pla d'entrenament competencial.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)



Bloc 4 : Gestió Emocional

Gestió emocional

Gestió de la incertesa en temps de canvi.

La incertesa ens obliga a ser eficaços i eficaces també emocionalment, especialment en temps canviants i confusos. En aquesta activitat descobrirem com aprofitar al nostre favor l'energia pròpia de cada emoció en situacions de canvi o no control viscudes en l'actualitat.

Viure és una aventura. Som capaços de treure profit de les nostres pors i incerteses? Què fem amb la il·lusió, l'alegria o la tristesa? Descobrirem diferents eines o recursos per treballar i entendre la gestió emocional en temps d'incertesa.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Gestió Emocional

Motivació. Com buscar feina en mode ON!

Buscar feina és una feina! I en moltes ocasions és difícil mantenir la motivació i l'energia per assumir un procés de recerca de feina. En el nostre dia a dia planifiquem moltes coses, però planifiquem com ens cuidem per fer les tasques amb òptima energia? En aquesta activitat, identificaràs com et planifiques i quines eines et poden ajudar a cuidar la teva energia per afrontar totes les tasques del teu dia a dia. El nostre cervell és un recurs que hem de gestionar perquè treballi amb nosaltres i no en pilot automàtic, evitem les fruites d'energia i optimitzem-la.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Bloc 5: Recerca de feina

Agenda de recerca de feina

Per on comencem? Construïm la pròpia agenda de recerca de feina.

En moltes ocasions es pot sentir un bloqueig a l'hora de començar la recerca de feina i, inevitablement, acabar improvisant. Per tal de poder avançar en aquesta feina de cercar feina serà clau l'organització i la planificació. Per fer-ho, és de gran ajuda construir la pròpia agenda de recerca de feina. En aquesta activitat, acompanyarem a ordenar les passes per passar a l'acció, identificant quin és el punt de partida i quines són les properes accions que a realitzar de manera molt concreta, programant també quan i com es faran. Posarem la mirada en les accions que depenen de tu perquè et sentis més protagonista actiu/va i menys espectador/a del procés. Tenir un full de ruta ajuda a enfocar i automotivar-se. Al final de la sessió et podràs dur la teva agenda per al propi procés de recerca de feina amb les accions concretades per posar-te en marxa.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Eines per la recerca de feina: Currículum i carta

CV i Carta. Quin és el meu passaport per al mercat laboral?

Tenir un bon currículum i una carta de presentació és clau per poder optar a una oferta de feina. En aquest taller coneixeràs les estratègies per potenciar els teus punts forts en el currículum i la carta de presentació.

Identificaràs, entre els diferents models de currículum, quin és el més adequat per al teu perfil i descobriràs com fer més atractives les teves eines de presentació per poder arribar a les següents fases del procés de selecció.

Reflexionarem sobre quin currículum pot encaixar més, no només perquè resulti atractiu sinó també perquè s'adapti al que vols mostrar o es tingui en compte a qui v dirigint. Identificaràs quins apartats són imprescindibles i quins opcionals, i com es pot estructurar i ordenar perquè representi el millor possible tot el que vols oferir. Si encara no tens fet el teu currículum o bé tens dificultats per elaborar-lo, et convidem a participar en el format taller pràctic, on posarem a la teva disposició un ordinador per tal que puguis realitzar un currículum atractiu per a les organitzacions on et vulguis adreçar.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*).

Taller pràctic (presencial i/o en *streaming*)



Borsa de treball: Plataforma Empresa-Ocupació

Busques feina? Deixa que et trobem!

Taller pràctic en el qual coneixerem els principals portals i APPs d'ocupació del mercat així com la plataforma Empresa-Ocupació de Barcelona Activa. Coneixerem el seu funcionament des del punt de vista de l'empresa, per entendre millor com funcionen i com necessitem fer servir els diferents portals i APPs per tenir més efectivitat i fer que la nostra candidatura pugui tenir més possibilitats.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller pràctic (presencial i/o en *streaming*)

La feina de buscar feina

Com funciona el procés de selecció?

Les parts que més es coneixen del procés de selecció és currículum i l'entrevista, sovint posem menys atenció en altres moments de la selecció que ens poden donar una visió més completa del procés. En aquesta activitat, coneixeràs quines són les passes que fa una empresa des que identifica el lloc vacant fins que acaba seleccionant a la persona que més els hi encaixa. D'aquesta manera es podrà entendre amb més detall què espera l'empresa davant de cada fase i que és preparar-se cada moment amb més confiança i precisió.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Canals i portals de recerca de feina

Els camins de la recerca de feina.

És important saber-se moure i conèixer les vies més efectives per trobar feina en el propi sector professional. En aquesta activitat, descobriràs les característiques dels diversos canals -visibles i/o ocults- de recerca de feina. Analitzarem els avantatges i inconvenients de cada un d'ells i quins poden ser els més adients per a cada ocupació. Finalment, reflexionarem sobre quins canals són més interessants per a tu identificant quins ja estàs utilitzant i quins pots incorporar.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)



Elevator Pitch

El teu minut de glòria.

La nostra realitat està feta de converses. I cada conversa és una oportunitat. Sabem que cada vegada més el *networking* és un dels canals de recerca de feina que més efectivitat té i aquest s'alimenta precisament de la conversa. Practicar aquesta capacitat de conversar serà clau tant en processos d'autocandidatura com una part fonamental d'una entrevista de feina.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller pràctic (presencial i/o en *streaming*)

Entrevista de selecció

Com superar l'entrevista amb èxit.

És important preparar l'entrevista per oferir el millor de cada candidatura, així com conèixer i preparar els principals aspectes a tenir en compte i els tipus d'entrevista que ens podem trobar. En aquesta activitat, compartirem què és el que més es valora a l'hora de seleccionar, entrenarem diferents aspectes de l'entrevista i construirem un autodiagnosi personalitzat per facilitar la superació d'aquest procés de selecció.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller pràctic (presencial i/o en *streaming*)

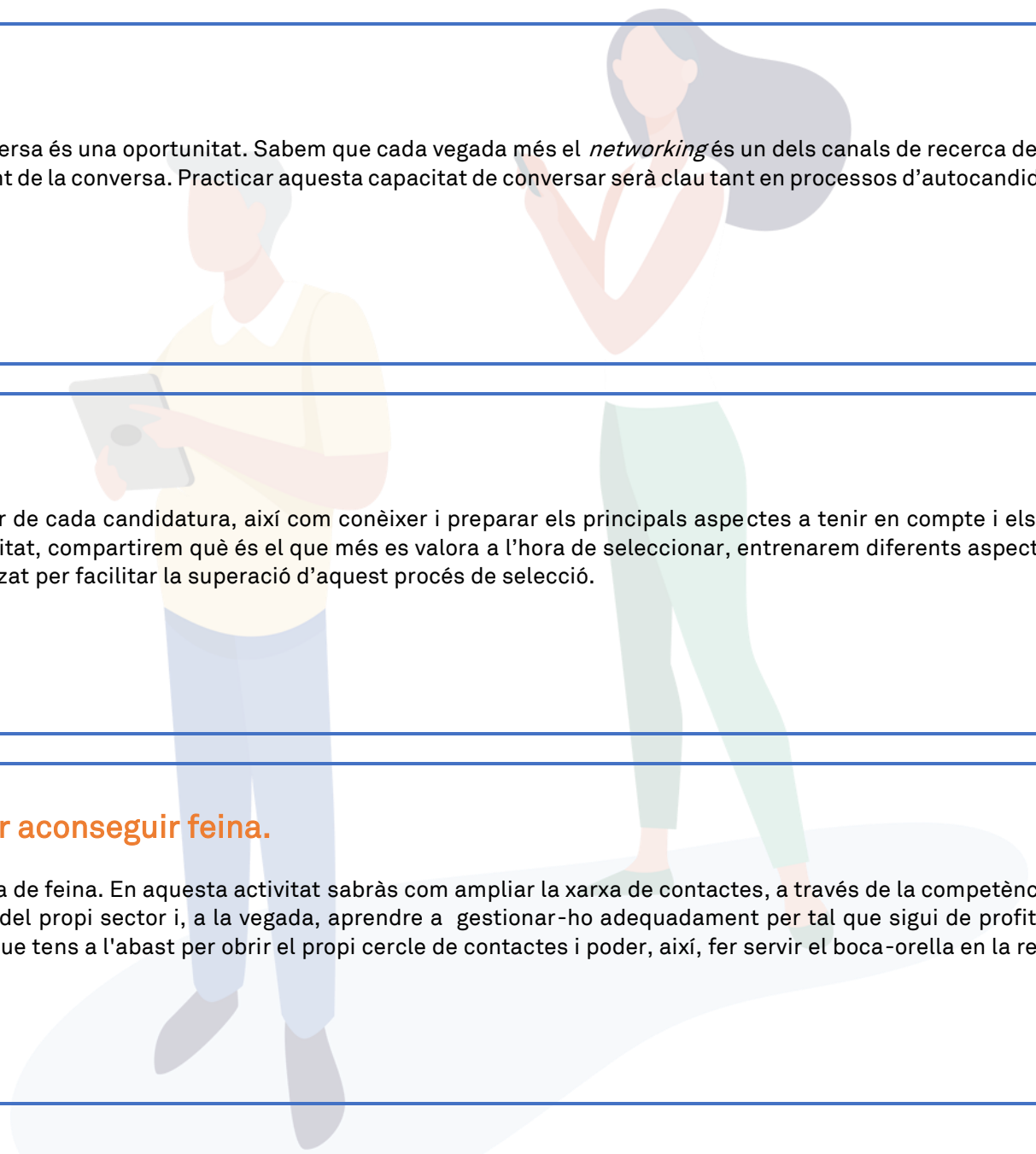
Networking per a la recerca de feina.

Com ampliar la xarxa de contactes per aconseguir feina.

La xarxa de contactes és el principal canal de recerca de feina. En aquesta activitat sabràs com ampliar la xarxa de contactes, a través de la competència del NETWORKING, amb l'objectiu de conèixer persones del propi sector i, a la vegada, aprendre a gestionar-ho adequadament per tal que sigui de profit en la recerca de feina. Identificaràs les diverses opcions que tens a l'abast per obrir el propi cercle de contactes i poder, així, fer servir el boca-orella en la recerca de feina.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)





LinkedIn i Xarxes socials

Com ser visibles, els secrets de LinkedIn i xarxes socials per a la recerca de feina.

Quins són els imprescindibles de LinkedIn per tenir un perfil potent i visible? Troba oportunitats professionals a través d'altres xarxes com Twitter i Facebook. En aquesta activitat reflexionem sobre quines són les paraules claus més adients, quins grups poden resultar de més utilitat, quins tipus de posts poden generar valor i entendrem com funcionen els diferents algorismes de LinkedIn. Activitat molt PRACTICA per construir o revisar el teu propi perfil de LinkedIn i les altres xarxes socials.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller pràctic (presencial i/o en *streaming*)

Bloc 6: Mercat Laboral

Drets i deures laborals

Fem un tastet de les relacions laborals.

Quan s'inicia una relació laboral poden sorgir consultes sobre temes laborals relacionats amb els nostres drets, tipus de contractes laborals o conceptes de la nòmina. En aquesta activitat resoldrem aquests dubtes per tal de poder entendre els conceptes més bàsics que has de tenir en compte al signar un contracte, aspectes rellevants de la nòmina, així com conèixer els teus drets i deures laborals.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Primers dies a l'empresa

Què cal tenir en compte quan comencem a treballar?

Un cop arriba el primer dia de feina, no està tot aconseguit, cal encaixar el millor possible perquè la nostra relació amb l'empresa sigui el més planera possible. Que els petits detalls no provoquin una mala percepció de nosaltres en aspectes que no tenen res a veure en si treballem bé o no. En aquesta activitat, abordarem sobre quina informació cal preguntar i quina millor observar. Posarem atenció a les normes no escrites de convivència en una empresa, com treballar en equip, com traslladar la informació a la persona responsable, entre d'altres.

Durada: 1-3 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)



El futur mercat laboral. Habilitats requerides.

Quines habilitats personals requereix el futur mercat de treball?

És evident que el futur no el sabem, però sí que podem començar a tenir indicadors de com està evolucionant el nou mercat de treball i quins són els principals aspectes a tenir en compte de cara al futur. En aquesta activitat, identificarem quines són les noves “*skills*” que apareixen i es requereixen en el nou mercat de treball per tal de saber moure'ns en entorns laborals VICA (Volàtils, Incerts, Complexes i Ambigus).

Durada: 1-2 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

Noves ocupacions

Descobrint noves ocupacions, tens noves opcions!

Probablement ens hem preparat per treballar en professions que han evolucionat molt en els darrers anys. Quines són les noves ocupacions? Podem crear-ne de noves? En aquesta activitat, analitzarem les noves propostes que estan apareixent en el mercat laboral resultat de noves necessitats i situacions. Posarem la mirada en les tasques i funcions que cobreixen, sortint de les etiquetes de les professions, ja que poden esdevenir caduques en el temps, i observant que pots oferir des del teu talent i interessos.

Durada: 1-2 hores (adaptable)

Format: Taller (presencial i/o en *streaming*)

