



### ▶ Taller: La motivación, clave para la reincorporación al mundo laboral en los mayores de 45 años

▪ **CÓDIGO:** TALLER5/14

▪ **DURACIÓN:** 5 h

▪ **FECHAS Y HORARIO:**

➤ 16 de mayo de 2014 HORARIO: 09.30h-14.30h

▪ **Nº PARTICIPANTES:** 15 participantes máximo/ grupo

▪ **DESCRIPCIÓN:**

Con este taller, los participantes **mejorarán su actitud, siendo más optimistas frente a la vida. Mejorarán su equilibrio personal**, que les facilitará la reincorporación al mercado laboral.

Los participantes de este taller:

- Incrementarán su autoconocimiento.
- Aumentarán su motivación.
- Serán capaces de gestionar sus emociones adecuadamente ante el proceso de cambio.
- Se dotarán de recursos y herramientas para la búsqueda de empleo.

▪ **OBJETIVOS:**

Proporcionar a los demandantes de empleo mayores de 45 años los recursos y técnicas que les permitan manejar sus emociones de forma inteligente para que puedan proyectar una actitud más optimista frente a la vida y mejorar su equilibrio personal, que les facilitará la reincorporación al mercado laboral con más garantías de éxito.

▪ **DESTINATARIOS:**

Personas mayores de 45 años, que se encuentran en una etapa de cambios, en búsqueda de empleo.

# Área de actualización

## RRHH, Laboral y Seguridad Social

### PROGRAMA:

- **Cómo afrontar el cambio.**
- **Las competencias personales clave más demandadas por las empresas.**
- **Autoconocimiento:** Cómo aprovechar sus fortalezas, conectándolas directamente con las demandas del mercado laboral.
- **Automotivación.**
- **El manejo eficaz de las emociones:**
  - Emociones y creencias irracionales.
  - Reformulación positiva.
  - El poder del pensamiento positivo. La alegría y el buen humor.
  - Beneficios de la inteligencia emocional.
- **Recursos y herramientas para la búsqueda de empleo.**

### METODOLOGÍA:

- Activa y participativa.
- Exposiciones de los contenidos, apoyadas por material audiovisual.
- El docente propicia la adquisición de conductas y desarrollo de habilidades mediante el uso de ejercicios o dinámicas, seguidas de retroalimentación o feedback.

### IMPARTIDO POR:

- **Sarah Borque Campos.** Licenciada en Psicología y Máster en Dirección de Recursos Humanos. Experiencia de ocho años como Técnico en intermediación laboral, orientación, selección y recolocación de personal.

LinkedIn – <http://es.linkedin.com/in/sborque>

- **Laura Porcar Blesa.** Licenciada en Psicología. Postgrado en Intermediación Laboral. Experiencia de doce años como Técnico en intermediación laboral, orientación, selección y recolocación de personal.

- LinkedIn – <http://es.linkedin.com/in/lauraporcar>

**INSCRIBETE AQUI**