

## HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

### 1.HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

- a) **¿Qué son? habilidades sociales básicas:**
  - Asertividad
  - Autoestima
  - Autocontrol emocional
  - Escucha activa
- b) **Entrenando la asertividad.**
- c) **Técnicas para mejorar la autoestima.**
- d) **Cómo conversar.**
- e) **Reglas para escuchar.**
- f) **Lenguaje corporal.**
- g) **Las expresiones.**
- h) **Lenguaje proxémico.**
- i) **Planificación de la comunicación oral.**
- j) **Barreras y dificultades en la transmisión de información.**
- k) **Indicadores no verbales del estado de ánimo.**

### 2.LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

- a) **Clasificación de las emociones**
- b) **¿Qué no es IE?**
- c) **Habilidades y aptitudes de la IE**
- d) **La gestión de las emociones**
- e) **La autoconfianza y autoestima saludables**
- f) **La motivación y la zona de confort**
- g) **Control de emociones negativas**
- h) **Las inteligencias múltiples**

### 3.INTELIGENCIA EMOCIONAL

- a) **Cómo obrar con éxito fuera de la zona de confort.**
- b) **Adaptación a la adversidad.**
- c) **Gestión y estrategias del estrés:**
  - Estrés
  - Distrés
- d) **Fomento de la resiliencia o cómo aprender a superar los problemas.**
- e) **Resolución de conflictos:**
  - Negociación
  - Mediación

#### **4.LA ZONA DE CONFORT**

- a) Relaciones sociales.
- b) Etapas de la socialización.
- c) Fobia a las relaciones sociales.
- d) Timidez y ansiedad social.
- e) Componentes y causas de la ansiedad social.

#### **5. HABILIDADES SOCIALES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO**

- a) Búsqueda de empleo, optimismo y motivación.
- b) El trabajador desempleado.
- c) Técnicas de búsqueda de empleo:
  - Portales de empleo
  - Bolsas
  - ETTs
  - LinkedIn como perfil profesional y su uso para ampliar nuestra red de contactos del ámbito profesional.

#### **6. TÉCNICAS Y RECURSOS WEB**

- a) La entrevista y como prepararla y superarla con éxito.
- b) Dinámicas de grupo en procesos de selección de perfiles profesionales, qué son y cómo enfrentarlas.
- c) Estudio de las candidaturas más buscadas.

#### **7. LA ENTREVISTA DE TRABAJO ACTUAL**

- a) El perfil profesional.
- b) Compartir enlaces temporales a tu perfil.
- c) Curriculum vitae europeo, formato solicitado en la administración pública.
- d) Plataformas Europass y Canva, Microsoft Word y sus plantillas.

#### **8. EL PERFIL PROFESIONAL**

- a) Acreditación de las competencias adquiridas por la experiencia laboral y/o por haber realizado cursos de formación por vías no formales.
- b) Certificados de profesionalidad.

#### **9. PROGRAMA ACREDITA**

- a) Acreditación de las competencias adquiridas por la experiencia laboral y/o por haber realizado cursos de formación por vías no formales.
- b) Certificados de profesionalidad.