

**GRATUITO**  
Beca de 3€/día



Fecha: 6 de mayo

 120 h. 

# Coaching y empleabilidad, en busca del éxito

PARA PERSONAS ENTRE 45 Y 60 AÑOS  
QUE SE ENCUENTREN EN SITUACION DE DESEMPLEO



## INSCRIPCIONES:

Ayuntamiento de Illescas (Plaza de Mercado, 14. 45200 - Illescas / Toledo).  
Area de Empleo: Marisa Sánchez. Tfno.: 925 51 10 51 - Ext: 490. Email: [marisa.sanchez@illescas.es](mailto:marisa.sanchez@illescas.es)  
Cámara de Comercio de Toledo (C/ Angel, 21. 45002 - Toledo).  
Area de Empleo y Formación: Enrique Bermúdez. Tfno.: 655 793 415. Email: [ebermudezb@camaratoledo.com](mailto:ebermudezb@camaratoledo.com)  
[www.camaratoledo.com](http://www.camaratoledo.com)

## IMPARTICIÓN:

**Lugar:** Aulas formativas del ayuntamiento de Illescas en la Urbanización Señorío de Illescas (Avenida Intergolf, 3).

**Días:** de lunes a viernes  
**Horario:** 8:00 a 14:00



# Coaching y empleabilidad, en busca del éxito

---

## **DURACIÓN**

120 horas.

## **LUGAR**

Aulas formativas del ayuntamiento de Illescas en la Urbanización Señorío de Illescas (Avenida Intergolf, 3).

## **HORARIO**

De lunes a viernes  
de 8:00 a 14:00 horas

## **DIRIGIDO**

A personas entre 45 y 60 años de edad en situación de desempleo o inactividad laboral

## **METODOLOGÍA**

Presencial

## **PRECIO**

Gratuito

## **TITULACIÓN OBTENIDA**

Diploma acreditativo

## **OBJETIVOS**

Conocer y entrenar las habilidades sociales de cara a conseguir el éxito personal y profesional.



# Coaching y empleabilidad, en busca del éxito

## CONTENIDOS

Formación práctica

### **MÓDULO 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: o Reglas para escuchar o Lenguaje corporal o Las expresiones o Lenguaje proxémico o Planificación de la comunicación

### **MÓDULO 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 las emociones negativas.
- h) Las inteligencias múltiples.

### **MÓDULO 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, el estrés y el distrés.

d) Fomento de la resiliencia o cómo aprender a superar los problemas.

e) Resolución de conflictos: la negociación y la mediación.

### **MÓDULO 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.

### **MÓDULO 5: RELACIONES SOCIALES**

- 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.