



INFORMACIÓN DEL PROYECTO

"ES MI MOMENTO"

1. OBJETIVOS DEL PROYECTO

"ES MI MOMENTO" es un proyecto de formación modular organizado por el Ayuntamiento dirigido principalmente a las mujeres de Camargo, para mejorar su empoderamiento tanto de perspectivas profesionales como personales. Asimismo, esta formación supone un impulso para el emprendimiento de las mujeres en la zona, así como para una futura empleabilidad.

Las principales materias que se van a impartir están relacionadas con las *softskills*, la autoestima y la motivación, imprescindibles para que las mujeres negocien con seguridad cualquier tipo de proyecto.

Además, como valor añadido, está previsto la difusión de los CV en las empresas de la zona.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS MÓDULOS:

1. EFICACIA PERSONAL. La eficacia personal se enfoca en la capacidad que tiene los individuos para resolver con éxito una tarea. La misma se logra capacitando al individuo y creándole una mentalidad de autoestima alta para que afronte con seguridad los retos que se plantea. Este itinerario se compone de los siguientes módulos:

- Inteligencia emocional
- Creencias limitantes ¿qué nos impide crecer o actuar?
- *Coaching* para superar dificultades
- ¿Cómo gestionar la frustración desde el perdón o la ambición?
- Gestión eficaz del tiempo
- Comunicación como vía para inspirar

- Empoderamiento a través de la imagen
¿Cómo reinventarse durante la crisis?

2. RESPONSABLES DE EQUIPO. Este itinerario responde a las necesidades específicas del responsable de equipo. Hemos pasado de la figura del jefe que controla y dirige, al líder que facilita el desarrollo de los equipos y obtiene la mejor versión de cada uno de sus colaboradores. Se compone de los siguientes módulos:

- Marca Personal
- *Networking*
- Comunicación como vía para inspirar
- Gestión de equipos
- ¿Cómo negociar? Comunicación no violenta
- Gestión de desarrollo de negocio
- *Feedback*: de la evaluación a las conversaciones de desarrollo

3. BIENESTAR Y SALUD. La atención consciente nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Nos da la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa. La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu.

- Introducción al *Mindfulness*: programa de 4 módulos
- ¿Qué es y para qué sirve?
- Rutinas matinales
- Gestión del tiempo y concentración
- Gestión del estrés y la ansiedad

4. DIGITALIZACIÓN. El itinerario está diseñado para que los asistentes aprendan a incorporar las últimas herramientas digitales en su vida profesional como herramienta indispensable de transformación. Desaprender para aprender a salir de nuestra zona de confort y comenzar una nueva etapa profesional aprovechando la tecnología. Los módulos son:

- Buenas prácticas de teletrabajo: herramientas y comunicación
- Introducción a las redes sociales
- Google Drive: trabajar en la nube
- Autopromoción a través de las RRSS
- Herramientas digitales para mejorar la productividad
- Guía de búsqueda en Google
- Cómo hacer con proyectos de éxito con CANVA
- Innovación de tu negocio
- Social media: Marketing social

- Instagram (nivel básico y medio)
- ¿Cómo hacer una página de Facebook para negocios?

5. EMPRENDIMIENTO. Ser emprendedor te permite hacer lo que más te gusta. Una de las características del ser un emprendedor exitoso es hacer lo que te apasiona, pues el hacer tu trabajo con gusto se ve reflejado en el trabajo final y tus clientes lo notan, por lo que es parte importante de que tengas éxito. Para emprender además de una idea hay que contar con otras competencias profesionales que te ayuden a impulsar y hacer sostenible tu negocio. Los módulos son:

- *Coaching* para el emprendimiento
- Pautas para el emprendimiento
- Cómo negociar, taller de comunicación no violenta
- Gestión de desarrollo de negocio
- Cómo reinventarse durante la crisis
- Cómo elaborar un estudio de mercado
- Cómo confeccionar un plan económico financiero

6. GESTIÓN DE CARRERA. En el mundo laboral actual han pasado a la historia tres paradigmas fundamentales que eran los pilares del desarrollo profesional: la permanencia prolongada en una empresa y el empleo de por vida; la responsabilidad de la organización en el desarrollo de las carreras; y, por último, la linealidad de las mismas. Para enfrentar el nuevo contexto de manera efectiva, es vital definir el objetivo que se desea alcanzar en el ámbito laboral. Una visión que permita diseñar un plan de vuelo contextualizado según la etapa de vida personal y profesional actual para proyectar los siguientes movimientos, racionalizar esfuerzos, desarrollar competencias y aprovechar oportunidades que permitan acercarse al objetivo deseado. Los módulos son:

- Búsqueda de empleo
- Búsqueda de empleo en las redes sociales: LinkedIn
- Entrevista de trabajo
- Alfabetización digital para la búsqueda de empleo

7. CONCILIACIÓN E IGUALDAD DE GÉNERO. Un feminista es aquel hombre o mujer que reconoce que existe un problema de género y está dispuesto a hacer algo para resolverlo. En este itinerario se profundiza en los aspectos relacionados con la igualdad de género, desde una visión histórica hasta su materialización en los Planes de Igualdad a desarrollar en la empresa y la importancia del uso del lenguaje para generar entornos de inclusión y motivación que fomenten la diversidad. Los módulos son:

- Formación en perspectiva de género en entorno laboral
- Puesta en marcha de planes de Igualdad para PYMES
- Sociedad y feminismo
- Lenguaje inclusivo y no sexista

3. METODOLOGÍA

- Se hará un pre-test desde el primer taller.
- Se impartirán 3 horas semanales en talleres de 1:30 h. que se grabarán y se subirán al canal de YouTube, con acceso solo para las inscritas.
- Asimismo, se impartirá un material complementario de apoyo.
- Los itinerarios de más de 9 horas, tendrán tutorías a mitad de curso y antes de finalizar.
- Habrá una Evaluación para acceder al Diploma de cada módulo.
- Se hará un post-test que permitirá disponer de una medición cuantitativa del impacto de la formación para evaluar la eficiencia del mismo.

4. PROFESORADO

El temario irá de la mano de profesores/as especializados/as en cada materia que tienen experiencia en la impartición de formación online.

5. CONTACTO

- Giovanna G. de Calderón
Directora Foryco - Móvil: 618 810 036
- Beatriz Bustamante
Coordinadora - Móvil 697 506 355