

# MAYORES 55

## EMPLÉATE EN SER FELIZ



**DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE 2022**

**HORARIO DE 9:30H A 12:30H**

**INSCRIPCIONES GRATUITAS EN LA BIBLIOTECA MUNICIPAL  
PLAZAS LIMITADAS**

Cursos en formato presencial sobre inteligencia emocional,  
competencias digitales, marca personal y empleabilidad

**Más información en  
[www.adharatoledo.es](http://www.adharatoledo.es)**



Castilla-La Mancha



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Adhara



# CONTENIDO DEL CURSO



## Competencias transversales



Autoconocimiento



Automotivación: Autoestima, confianza y actitud



Autocontrol: Conocer y gestionar las emociones



Empatía



Habilidades sociales / Soft Skills



Qué son y tipos



Las principales Soft Skills



Trabajo en equipo



Comunicación



Comunicación eficaz



Hablar en público



El poder del lenguaje



Mi elevator pitch



Gestión del estrés



Gestión del tiempo



Optimismo para resurgir: El viaje del héroe y Resiliencia





## Competencias y herramientas digitales



Navegar con seguridad



Correo electrónico



Canva



Trabajo remoto /teletrabajo



Power-point



Interacción en red



Grabación de vídeo



## Marca persona y empleabilidad



¿Qué es la marca personal?



La presentación de mi emprendimiento



¿Cómo potenciar mi marca?



Muévete en la red: Plataformas y contactos



¿Cómo redactar mi currículum?



Prepara tu entrevista de trabajo: presencial y online



Una buena carta de presentación



Cómo negociar tu oferta de trabajo



Tu plan de acción aplicado al empleo



Linkedin: perfil, red, contenidos y más

