

Booklet

APTE

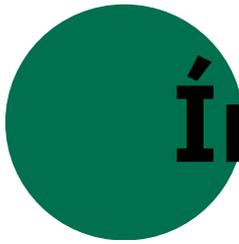


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



pro bono lab





Índice

1. Introducción

2. Actividades en grupo

- **Ikigai**
- **Descubriendo el emprendimiento**
- **Mural del Clima**
- **"Taller "2Toneladas**
- **Pitch**
- **LCG - Visita de empresas**
- **Marca Personal**

3. Pro bono

- **Preparación pro bono**
- **Pro bono**
- **Cierre**

4. Mentoring

- **Sesión 1: Conocerse y definir los objetivos personales**
- **Sesión 2: Mejorando tu CV**
- **Sesión 3: Mejorando tu carta de presentación**
- **Sesión 4: Trabajando la expresión oral**
- **Sesión 5: Taller de co-desarrollo**
- **Sesión 6: Escucha activa**
- **Sesión 7: Feedback**

5. Direcciones de interés

- **Datos de interés**

Introducción

Presentación de APTE

APTE (A pathway to employment) es un programa de tutoría de diez semanas diseñado para descubrir oportunidades en los sectores de la economía social y sostenible. Se trata de un proyecto europeo financiado por el programa ERASMUS+, en el que participan cinco socios de Francia, España, Hungría y Bélgica. El objetivo de APTE es presentar los conceptos de la economía social y sostenible a los jóvenes y no tan jóvenes demandantes de empleo, así como establecer un programa de tutoría y organizar una misión pro bono.

Marco del curso



Curiosidad

Mente-abierta

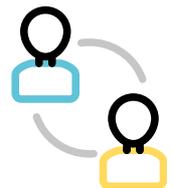


Reglas de participación



Puntualidad

Compromiso en
caso de
ausencia,
comunicación



Participación activa

Introducción

Calendario

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Introducción

Preguntas

- ¿Qué esperas de este curso?

.....

.....

.....

.....

- ¿Cuáles son sus dificultades para encontrar trabajo?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué sabes sobre la economía sostenible?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué sabe de la economía social?

.....

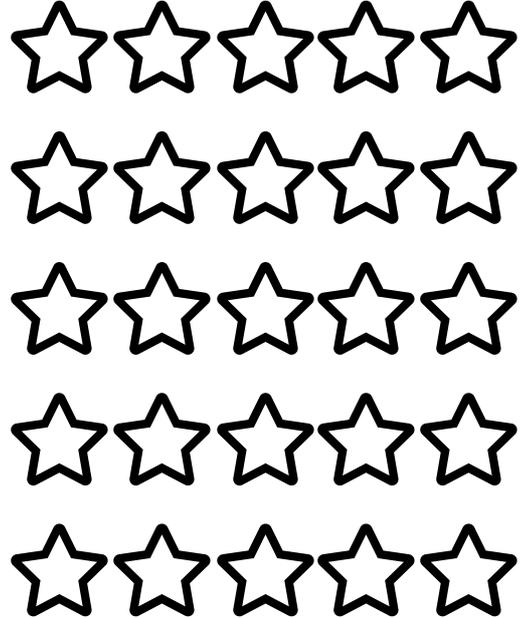
.....

.....

.....

Auto-evaluación

- **Expresión escrita (CV, cover letters, reports...)**
- **Expresión oral**
- **Gestión del tiempo**
- **Trabajo en equipo**
- **Herramientas digitales**



Mi fortaleza en la búsqueda de empleo es:

.....

.....



Lo que me gustaría mejorar en mi búsqueda de empleo es:

.....

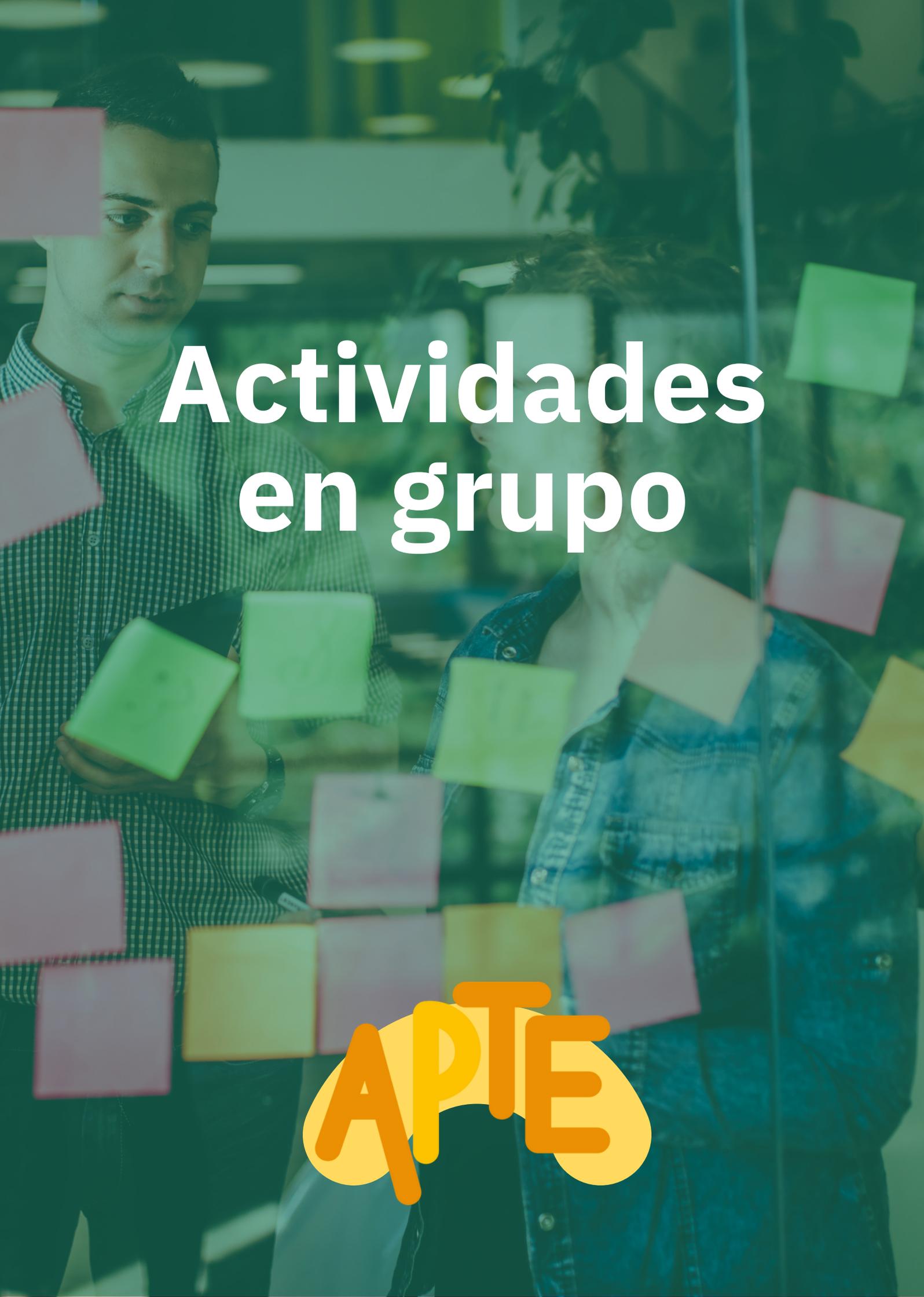
.....



Lo que me hace único/a en el mercado de trabajo es:

.....

.....

A photograph of two men in an office setting. The man on the left is wearing a checkered shirt and holding a green sticky note. The man on the right is wearing a denim jacket. They are looking at a glass wall covered with various colored sticky notes (green, pink, yellow, orange). The image has a green tint.

Actividades en grupo

APTE

Actividades en grupo

Reglas del curso



Puntualidad



Dirección



Teléfono de contacto

Programa

1. Ikigai
2. Descubriendo el emprendimiento
3. Mural del Clima
4. "Taller "2Toneladas
5. Pitch
6. LCG - Visita de empresas
7. Pro Bono
8. Marca Personal
9. Cierre

IKIGAI

¿Qué es?

Ikigai es un concepto japonés que se traduce literalmente como "razón de ser". Se describe como el punto de encuentro entre lo que te gusta hacer, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y lo que te pagan por hacer. Según esta teoría, encontrar tu Ikigai es la clave para vivir una vida plena y con sentido. A menudo se visualiza como un diagrama con cuatro círculos superpuestos que representan estos cuatro aspectos de la vida (véase la página siguiente).

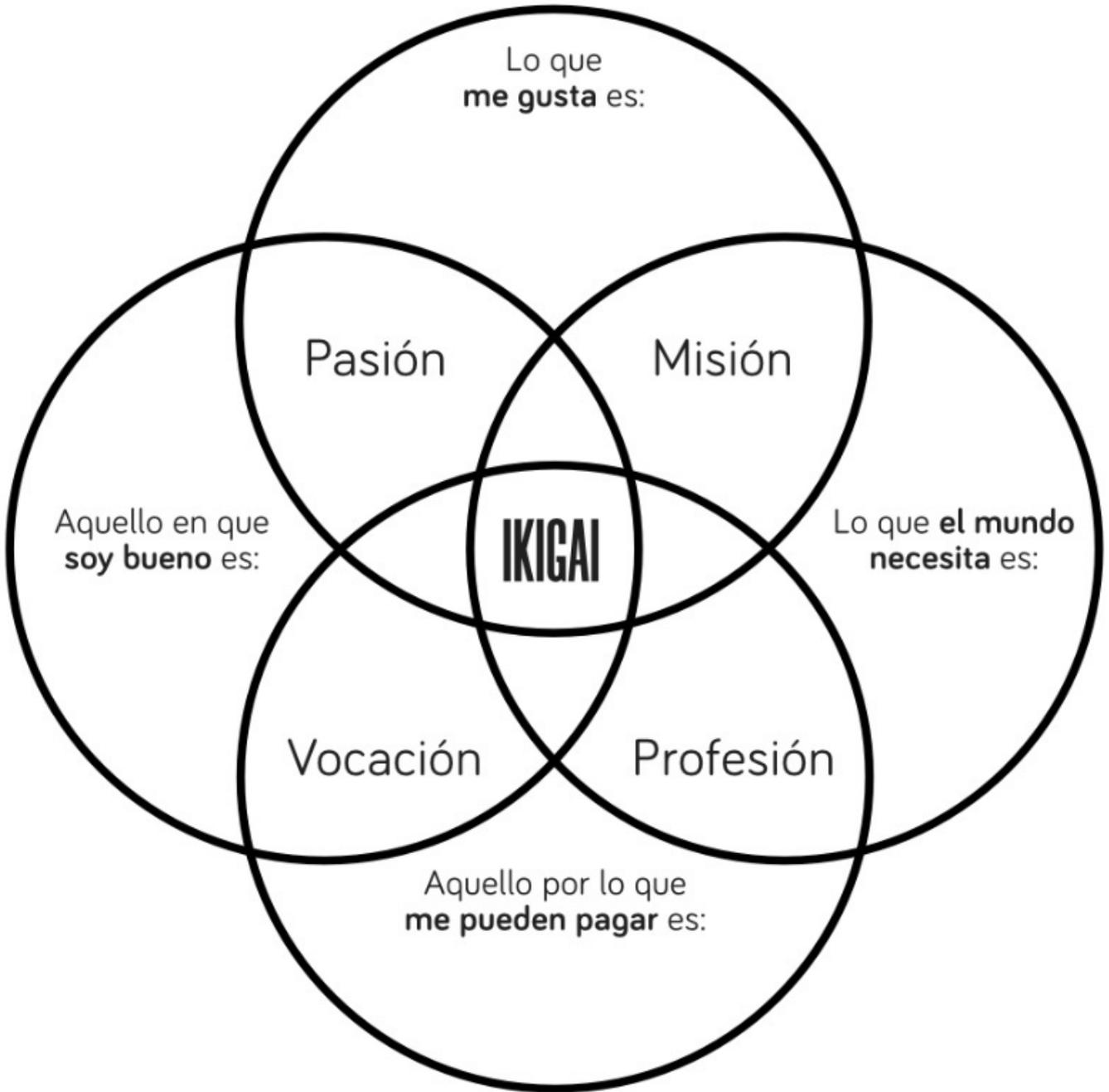
Te animamos a explorar tus propias pasiones, talentos, valores y necesidades para ver cómo pueden combinarse para dar sentido a tu vida. Es importante subrayar que el ikigai no es algo que se encuentre rápidamente, sino un proceso continuo de exploración y ajuste.

Más información

- El libro "Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz" de Héctor García y Francesc Miralles es un bestseller internacional que explora las raíces del Ikigai y da consejos prácticos para encontrarlo.
- El arte japonés del Ikigai: A Step-by-Step Guide to Finding Your Purpose in Life" de Héctor García y Francesc Miralles es otro libro que explora el concepto de Ikigai y da consejos prácticos sobre cómo encontrarlo.
- El artículo de Dan Buettner "Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz", aparecido en el número de enero de 2017 de National Geographic, es una completa y detallada introducción al ikigai que explica sus orígenes, características y beneficios.
- La página web "The Ikigai Way" (www.theikigaiway.com) está dedicada a Ikigai y ofrece artículos, podcasts y formación en línea para ayudar a la gente a encontrar su Ikigai.
- El libro "Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Meaningful Life" de Ken Mogi es otro libro que explora las raíces del Ikigai y da consejos prácticos sobre cómo encontrarlo.
- También está disponible en varios idiomas.

Es importante señalar que no existe una fórmula única para encontrar tu Ikigai; es un proceso personal que depende de cada individuo. Por eso es importante dedicar tiempo a reflexionar sobre tus pasiones, talentos y valores para descubrir qué es importante para ti y cómo puedes utilizarlo para contribuir a la sociedad.

IKIGAI



Mural del clima

¿Qué es?

El objetivo de esta animación es comprender las relaciones causales que existen entre las actividades humanas y los cambios climáticos. La frescura del clima es una animación creada por Cédric Ringenbach, ingeniero francés, para divulgar el informe del GIEC.

Más información

Hay muchos sitios web y organizaciones que ofrecen información detallada sobre el cambio climático, sus causas y consecuencias, y las medidas que pueden adoptarse para mitigar los efectos negativos.

El Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC) es una organización científica intergubernamental que evalúa los conocimientos científicos sobre el cambio climático y ofrece asesoramiento e informes sobre cuestiones relacionadas con el clima. Su sitio web (www.ipcc.ch) contiene numerosos informes y publicaciones sobre el cambio climático y sus causas.

La misión del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) es promover el desarrollo sostenible y proteger el medio ambiente. Su sitio web (www.unep.org) contiene información sobre el cambio climático y las medidas que pueden adoptarse para mitigar los efectos negativos.

- El Centro de Investigación sobre Clima y Sociedad (CCS) es una organización de investigación interdisciplinaria que estudia los impactos sociales del cambio climático y las políticas para mitigarlos. Su sitio web (climatecenter.columbia.edu) contiene información sobre impactos y escenarios climáticos, así como estudios de casos de medidas adoptadas para adaptarse a los impactos.

- Los informes de la Agencia de Protección del Medio Ambiente de Estados Unidos (EPA) (www.epa.gov/climate-indicators) ofrecen información sobre indicadores clave del cambio climático, como las emisiones de gases de efecto invernadero, la temperatura y las precipitaciones.

- Los datos de la Organización Meteorológica Mundial (OMM) (www.wmo.int) proporcionan información sobre las tendencias climáticas mundiales, como la temperatura, las precipitaciones y los fenómenos meteorológicos extremos.



Mural del clima

Preguntas

- ¿Qué has aprendido?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué te sorprendió?

.....

.....

.....

.....

.....

- Otras reflexiones personales

.....

.....

.....

.....

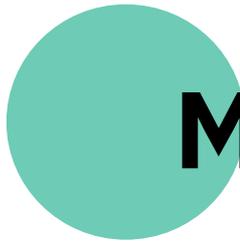
.....

.....

.....

.....

.....



Mural del clima

Notas

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Taller “2Toneladas”

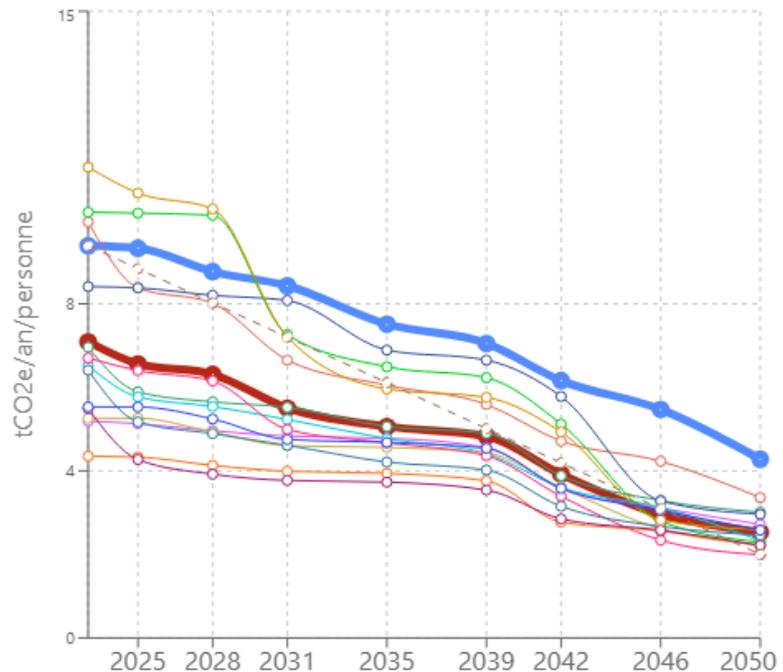
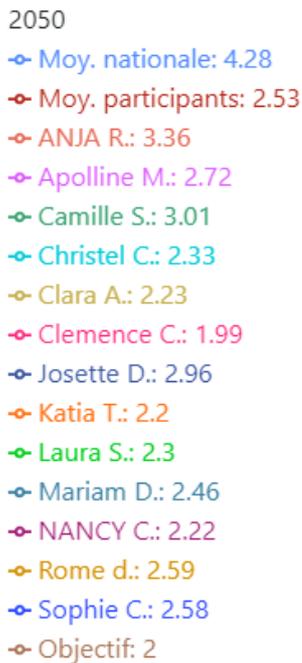
¿Qué es?

El taller 2toneladas es un taller inmersivo que utiliza la inteligencia colectiva para explorar el futuro y actuar juntos por el clima.

Altamente complementario de talleres climáticos como el Fresco Climático, 2tonnes pretende dar a sus participantes los conocimientos y las ideas para actuar por el clima a su propia escala.

El taller dura entre 2 y 3 horas, y permite a los participantes elaborar su huella de carbono personal y mejorar sus conocimientos sobre cuestiones climáticas. El objetivo es entrar en una dinámica colectiva de búsqueda de soluciones, e identificar juntos vías de acción concretas que puedan activar en su vida cotidiana.

El resultado



He aquí el resultado final sobre la huella de carbono de cada participante al término del taller.

De hecho, "2 toneladas" es el objetivo de emisiones de carbono por persona y año, que debe alcanzarse en 2050, si queremos que el planeta siga siendo viable para los seres humanos.

Hoy en día, en Francia, la huella de carbono media nacional es de 9,3 toneladas per cápita, lo que está muy lejos del objetivo de 2050. El principal objetivo de este taller es, por tanto, identificar las acciones que permitirán a cada país alcanzar el objetivo de 2050 y reducir significativamente la cifra actual.

Hay varias categorías de acciones que deben ponerse en marcha:

- Acciones de influencia, que se refieren a las políticas y leyes vigentes en el país para actuar sobre la cuestión climática
- Acciones sobre el consumo, para reducir las emisiones de CO₂ de las acciones cotidianas (consumo de alimentos, transporte, etc.)
- Iniciativas de formación, destinadas a sensibilizar y equipar a la población para hacer frente a los retos del impacto humano sobre el clima.

Este resultado muestra el efecto de la acción colectiva e individual sobre las emisiones de CO₂ a escala nacional, y cómo la acción de todos puede tener un impacto positivo y aportar soluciones a los problemas climáticos.

Juego del ciclo de vida

¿Qué es?

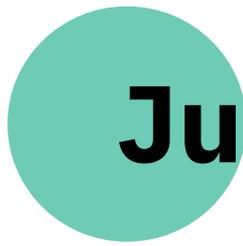
Este juego traza la compleja cadena de producción lineal de un par de vaqueros. Luego hay que describir cómo funciona la cadena alimentaria natural.

Después, comparando los dos diagramas, se identifican los ocho principios fundamentales de la economía circular: 0 residuos, eco-diseño, funcionalidad, pensamiento sistémico, pensamiento en cascada, energías renovables, reciclaje y foco en lo local.

Por último, debemos ser muy creativos a la hora de aplicar estos principios (o al menos tres de ellos) al ciclo de vida de la pieza textil.

Visita de empresa

Es conveniente acompañar este taller con una visita de una empresa que trabaje en temas de economía circular.



Juego del ciclo de vida

Preguntas

- ¿Qué has aprendido?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué te sorprendió?

.....

.....

.....

.....

.....

- Otras reflexiones personales:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Visita de empresa

Preguntas

- ¿Qué aprendiste?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué te sorprendió?

.....

.....

.....

.....

.....

- Otras reflexiones personales:

.....

.....

.....

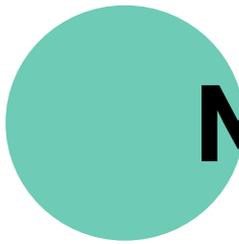
.....

.....

.....

.....

.....



Marca personal

¿Qué es?

- Suma de pericia + habilidades + experiencia
- Factores intangibles (cómo te comunicas, cómo tratas a la gente,...)
- Factores tangibles (cómo hablas, cómo vistes, cómo viajas,...)
- Profundidad de tu compromiso (el tipo de clientes que tienes, el tipo de empresas para las que has trabajado,...)

Elementos

- Reconocimiento: trabajar en tu marca personal te dará la oportunidad de que la gente te conozca en el ecosistema en el que quieres moverte.
- Credibilidad y confianza: demuestra que eres válido en tu área de especialización. Tu vida profesional depende en parte de esto.
- Autoridad: trabajar en tu marca personal te da la credibilidad suficiente para demostrar que eres un experto en ese tema y que puedes hablar de lo que consideres en ese campo.
- Diferenciación: trabajar en tu marca personal te permite reflejar y comunicar lo que te hace único.
- Reputación: trabajar en tu marca personal permitirá que la gente te conozca antes de que tú los conozcas personalmente (boca a boca). Para determinados trabajos esto es importante.
- Cosecha los frutos: trabajar en tu marca personal te ayudará a encontrar un nuevo trabajo, nuevas oportunidades profesionales,...



Marca Personal

Preguntas

- ¿Qué has aprendido?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué te sorprendió?

.....

.....

.....

.....

.....

- Otras reflexiones personales:

.....

.....

.....

.....

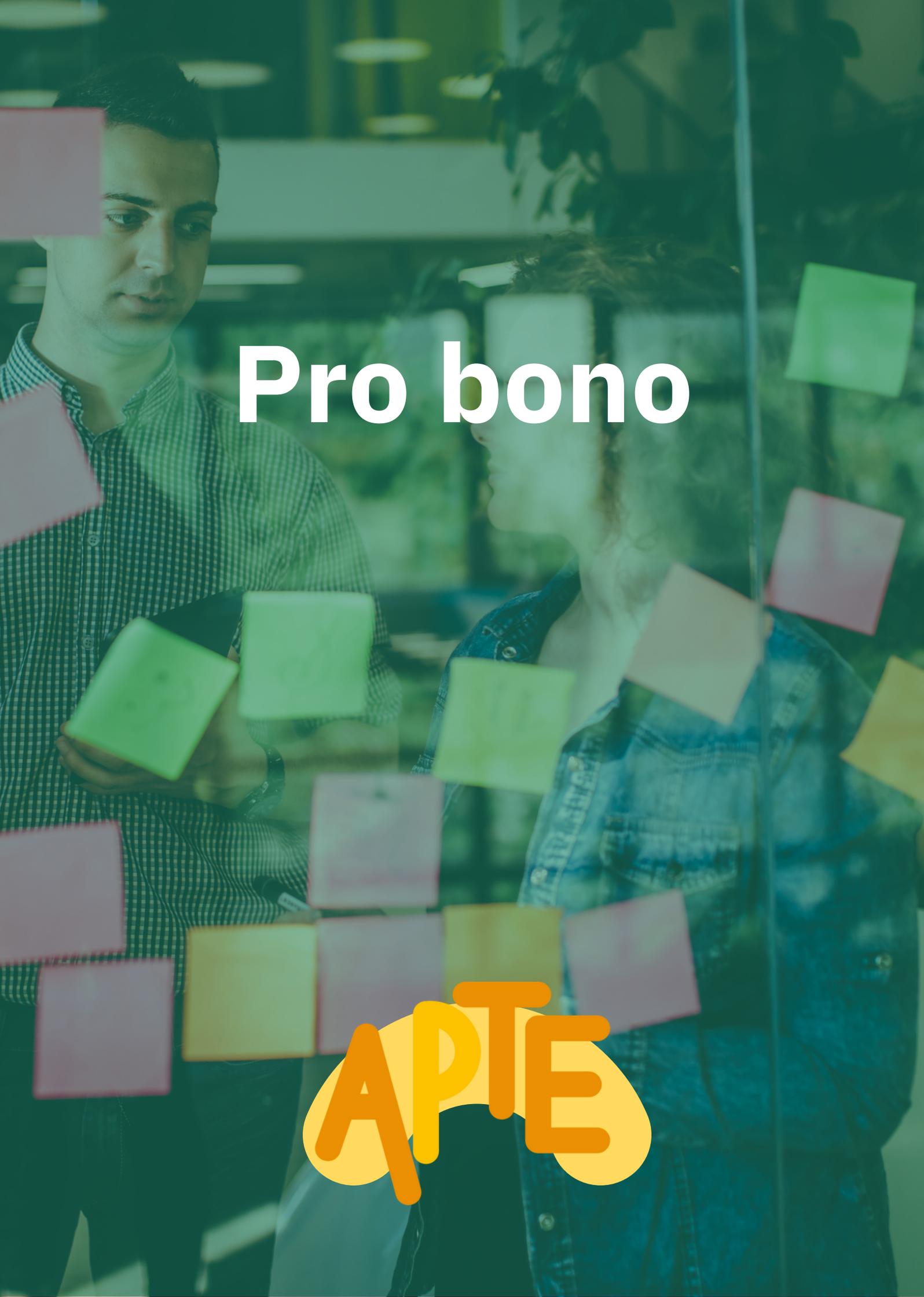
.....

.....

.....

.....

.....

A man and a woman are standing in an office, looking at a glass wall covered with colorful sticky notes. The man is on the left, wearing a checkered shirt, and the woman is on the right, wearing a denim jacket. The scene is overlaid with a green tint. The text 'Pro bono' is centered in white, and the logo 'APTE' is at the bottom in orange and yellow.

Pro bono

APTE

Pro bono

Marco general



Puntualidad



Dirección



Teléfonos

Programa

- **Preparación pro bono**
- **Actividad Pro bono**

¿Qué es?

Pro bono se refiere al compromiso voluntario de personas que ofrecen sus habilidades para servir a una organización o a otra persona con un fin social, que de otro modo no tendría los medios para acceder a él. Es una forma de voluntariado y compromiso cívico.

Intro pro bono

Habilidades

¿Qué habilidades quieres desarrollar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu rol durante la actividad

¿Cuál es tu rol en la actividad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Intro pro bono

Briefing



Présentation de la structure

VISION :
Texte

MISSION :
Texte

DONNÉES CLÉS :
Texte

**FORMAT JURIDIQUE ET
IMPLANTATION :**
Texte

HISTORIQUE

- Date : événement
- Date : événement

Lien du site internet

probonolab.org • #probono



Fiche mission de la structure

CONTEXTE :
Texte

REPRÉSENTANT DE LA STRUCTURE :
• Prénom, Nom, intitulé de poste

OBJECTIFS :
• Objectif
• Objectif

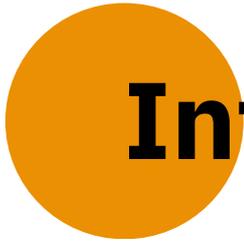
LIVRABLES :
• Livrable
• Livrable

COMPÉTENCES :
• Compétence
• Compétence

**Plan de
travail**
• Texte
• Texte

logo

probonolab.org • #probono



Intro pro bono

Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes, consisting of 25 rows.

MENTORING



APTE

Mentoring

¿Qué es?

Como parte del proyecto APTE, ofrecemos mentoring entre iguales (dos personas que viven la misma realidad, en este caso, la búsqueda de empleo). Consiste en el aprendizaje mutuo y el trabajo colaborativo entre dos personas (= parejas) que buscan formación, empleo u orientación. El objetivo es alcanzar juntos sus metas personales y profesionales.

En práctica

- ¿El qué?
- ¿Quién?
- ¿Cuándo?

Mentoring

Programa

Sesión 1: Conocerse y definir los objetivos personales

Sesión 2: Mejorar tu CV

Sesión 3: Mejorar tu carta de presentación

Sesión 4: Trabajar la expresión oral

Sesión 5: Co-desarrollo

Sesión 6: Escucha activa

Sesión 7: Feedback



SESIÓN 1: Conocerse y descubrir tu poder para actuar

Descripción

El objetivo de esta primera sesión de tutoría es conocer mejor a tu pareja. Para ello, te proponemos que utilices una herramienta llamada "**Clichés**". Esta herramienta te permitirá identificar momentos de tu vida en los que conseguiste dar pasos y tomar decisiones que te permitieron salir de una situación de la que parecía imposible salir.

Objetivos

- Conocer a tu pareja
- Tomar conciencia de tu poder de acción
- Definir los objetivos de cada uno
- Identificar las expectativas respecto a tu relación de tutoría

Más información

- Website: Clicheseu.wixsite.com

Etapa 1: Gente inspiradora

- Personalidades que te inspiran (¿y por qué?)

.....

.....

.....

.....

.....

- Personas notables de tu círculo (¿y por qué?)

.....

.....

.....

.....

.....

- Tus acciones inspiradoras (¿qué decisiones has tomado en tu vida que podrían inspirar a otros?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etapa 2: Descubrir tu poder para actuar

- En esta segunda etapa, se invita a cada miembro de la pareja a reflexionar en profundidad sobre una experiencia personal.
- Cada uno identifica un momento de su vida en el que consiguió activar su "poder para actuar", es decir, ese momento en el que lo que parecía imposible se hizo posible. Esto se puede relacionar con personas inspiradoras, recordándote que tú mismo también eres una persona inspiradora para los demás.
- Este segundo paso puede dividirse en 3 secuencias:

1. Lo imposible

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etapa 2: Descubrir tu poder para actuar

2. Sensibilización

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. SOY POSIBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 3: Encuentra tu tótem

- Ayuda a tu pareja a encontrar el "tótem" que cree que simboliza su poder para actuar.
- Este tótem puede ser un objeto, una palabra, un olor, un color, una música... Será el símbolo que recuerde el día que necesite motivarse.
- Dibuja este tótem/símbolo AQUÍ :

SESIÓN 2: Mi CV

Descripción

El CV es la puerta de entrada a un posible empleador. Vincula la oferta de trabajo a tu perfil. Está diseñado para mostrar tus conocimientos en un mercado identificado. El CV es una síntesis que no tiene por qué contar toda la historia sobre ti. Es un resumen fácil de leer, con elementos relevantes para la vacante en cuestión, y que, junto con la carta de presentación, ¡debería hacer que la gente quiera conocerte!

Objetivos

- Mejora las herramientas "virtuales" y "físicas" que utilizas actualmente en tu búsqueda de empleo
- Descubre herramientas y recursos digitales para apoyarte en tu búsqueda de empleo
- Aprende de la experiencia de tu compañero

Tips for an attractive CV

- Utiliza un diseño profesional y pulido: un CV bien presentado y estéticamente agradable atraerá la atención de los empresarios y mostrará tu atención al detalle.
- Sé conciso y claro: un CV claro, conciso y fácil de leer tiene más probabilidades de ser leído y recordado por los empresarios.
- Utiliza palabras clave relevantes: si utilizas los mismos términos y expresiones que se emplean en el anuncio de empleo, aumentarás las posibilidades de que tu CV sea detectado por los sistemas automatizados de selección.
- Incluye ejemplos concretos de logros: muestra a los empresarios lo que has conseguido en tu experiencia laboral anterior, utilizando cifras y estadísticas que respalden tus logros.
- Destaca tus habilidades clave: los empresarios buscan candidatos que tengan las habilidades que necesitan para tener éxito en el trabajo, así que asegúrate de destacar las habilidades clave que sean relevantes para el puesto que solicitas.
- Adapta tu CV al puesto que solicitas: dedica tiempo a personalizar tu CV destacando las experiencias y habilidades más relevantes para el puesto.
- Revisa la ortografía y la gramática: un CV que contenga errores ortográficos o gramaticales puede dar a los empleadores una primera impresión equivocada. Utiliza un programa de corrección ortográfica o pide a otra persona que revise tu CV.

SESIÓN 3: Mi carta de presentación

Descripción

La carta de presentación debe demostrar al reclutador que conoces su organización, y que puedes aportar tus habilidades al puesto y tener éxito en las tareas que te asignen. El objetivo de la carta de presentación es conseguir una entrevista de trabajo, no simplemente presentarte a ti mismo, tus habilidades o tus antecedentes. Una buena carta de presentación hará que la gente quiera conocerte un poco mejor.

Objetivos

- Mejora las herramientas "virtuales" y "físicas" que utilizas actualmente en tu búsqueda de empleo
- Descubre herramientas y recursos digitales para apoyarte en tu búsqueda de empleo
- Aprende de la experiencia de tu compañero

Estructura general de una carta de presentación

1. Cabecera

- Tus datos de contacto
- Asunto: oferta que solicitas
- Lugar y fecha (opcional)

2. La introducción

- PROPÓSITO: Demostrar que comprendes las necesidades y la situación de la empresa.
- Recuerda la finalidad de tu carta, si presentas una candidatura espontánea o no, y si respondes a una oferta, especifica dónde la has consultado.
- En una frase, presenta tu situación profesional, tus principales activos y tus objetivos.

3. Motivación y argumentación

- OBJETIVO: Establecer el vínculo entre la oferta, tus competencias y tu experiencia.
- Expresa lo que te interesa del puesto
- Sin repetir demasiado tu CV, destaca un momento de tu trayectoria profesional: así podremos identificar tus puntos fuertes y comprender por qué este puesto es una prolongación lógica de tu trayectoria profesional.

4. Una propuesta de reunión

Indica tu disposición a dar más detalles durante una entrevista.

5. Un saludo y una firma

Hazlo sencillo, evitando fórmulas demasiado complicadas

Consejos para una carta de presentación atractiva

1. Sé breve: no hay nada más desalentador para un reclutador que una carta larga. Límitala a una página.
2. Evita las repeticiones y las faltas de ortografía: utiliza correctores ortográficos automáticos, relee al día siguiente o pídele a otra persona que la revise.
3. Sé claro y completo: asegúrate de no perder ningún elemento esencial en tus distintas versiones. No olvides especificar el puesto y el número de referencia del anuncio, si existe, tus datos de contacto y tu firma.
4. Da detalles concretos: para describir tu experiencia, especifica plazos o cantidades de producción. Por ejemplo, para un periodista, anota cuántos artículos escribiste al día y el número de caracteres.
5. Muéstrate motivado: aunque no encajes del todo en el perfil, el entusiasmo puede convencer a un empleador.

Ejemplo 1 - Primer empleo

[Tu nombre]

[Dirección] [Ciudad, código postal] [Dirección de correo electrónico] [Fecha de hoy]

Nombre del empresario] [Nombre de la empresa] [Dirección] [Población, código postal] [Dirección de correo electrónico] [Fecha de hoy] [Nombre del empresario] [Nombre de la empresa] [Dirección] [Población, código postal] [Dirección de correo electrónico]

Estimado/a [Nombre de la empresa],

Le escribo para manifestarle mi interés por el puesto de [nombre del puesto] en [nombre de la empresa]. Acabo de terminar mis estudios en [campo de estudio] en [nombre de la universidad] y estoy deseando aplicar mis conocimientos en un entorno profesional.

Sesión 3
Durante mis estudios he tenido la oportunidad de desarrollar habilidades como [habilidades relevantes], y también he participado en proyectos como [proyectos relevantes] que me han permitido demostrar mis capacidades en [habilidades relevantes]. Estoy especialmente interesado en [aspecto de la empresa o del

Ejemplo 2 - Responder a un anuncio

[Tu nombre] [Dirección] [Ciudad, código postal] [Dirección de correo electrónico] [Fecha de hoy]
[Nombre del empleador] [Nombre de la empresa] [Dirección] [Ciudad, código postal]

Estimado/a [Nombre de la empresa],

Le escribo para manifestarle mi interés por el puesto de [nombre del puesto] en [nombre de la empresa]. Aunque llevo varios años desempleado/a, estoy decidido/a a poner mi experiencia y mis aptitudes al servicio de su empresa.

Con [número de años] de experiencia en [sector/área relevante], confío en poder realizar una contribución significativa al equipo de [nombre de la empresa]. Mi formación profesional incluye [experiencia laboral relevante] y he tenido la oportunidad de desarrollar habilidades como [habilidades relevantes].

Me siento especialmente atraído/a por [aspecto de la empresa o del puesto que le interesa] y creo que mi experiencia y mis aptitudes serían un activo para la empresa.

Gracias por considerar mi candidatura. Estoy a su disposición para una entrevista cuando le convenga y puede ponerse en contacto conmigo por teléfono ([número de teléfono]) o correo electrónico ([dirección de correo electrónico]).

Atentamente

[Tu nombre]

--> Es importante mencionar tu situación de desempleo en la carta de presentación, pero no centrarte en eso, sino destacar tus aptitudes, experiencia y motivación para el puesto que solicitas.

SESIÓN 4: Expresión oral

Descripción

El discurso de ascensor se utiliza para describir rápidamente quién eres o qué estás vendiendo a tu entrevistador. El nombre hace referencia a la idea de que el discurso debe entenderse en el breve tiempo de un viaje en ascensor. En general, un discurso de ascensor dura unos 30 segundos, con un máximo de 60 segundos.

Objetivos

- Mejora tus habilidades de expresión y comunicación oral
- Descubre herramientas y recursos digitales que te ayudarán en tu búsqueda de empleo
- Aprende de la experiencia de tu compañero

SESIÓN 5: Co desarrollo

Descripción

El co-desarrollo es un enfoque de formación innovador que reúne a un grupo de personas que se enfrentan a los mismos problemas.

Este nuevo formato utiliza la inteligencia colectiva para encontrar soluciones a problemas comunes escuchando y oyendo a cada participante.

En un taller de co-desarrollo se pueden abordar varios tipos de temas. Sobre todo, no hay respuestas binarias.

Roles

EL CLIENTE

Presenta su problema, da el contexto y expresa sus expectativas concretas sobre consultores

CONSULTORES

Centrarse exclusivamente en el problema expresado y ayudar al cliente a avanzar en su forma de pensar y actuar

EL FACILITADOR

Garantiza que el proceso se desarrolle sin problemas. Actúa como asesor

Metodología



REQUEST

- El cliente expresa sus problemas sin interrupción **(7min)**
- Los consultores expresan sus sentimientos/imágenes **(2min)**
- Los asesores hacen preguntas para afinar la petición **(3min)**
- El cliente reformula la petición haciendo una pregunta **(3min)**

Por ejemplo: **¿Cómo puedo...**

15 MINS

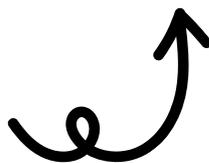
CONSULTING

Los consultores proponen soluciones al cliente.

"Si yo estuviera en el lugar de XX, ..." **(20min)**

NB: El cliente permanece en silencio, escucha y toma notas (por detrás)

20 MINS



RESUMEN

El cliente presenta lo que le llamó la atención **(5 min)**

NB: Los asesores escuchan en silencio

El cliente expone las primeras acciones que piensa emprender **(5 min)**

10 MINS

SESIÓN 6: Escucha activa

Descripción

Técnica de comunicación que consiste en utilizar preguntas y reformulaciones para asegurarte de que has comprendido el mensaje de la otra persona y demostrárselo, con una actitud que transmita amabilidad, respeto y confianza.

Algunos consejos para escuchar mejor.

- Disponibilidad: hazte tiempo eliminando las distracciones
- Ambiente de calidad: elige un lugar adecuado para el intercambio
- Amabilidad: anima a la gente a hablar mostrando interés y empatía.
- Marco relacional establecido: recuerda que los intercambios tienen lugar en confidencialidad y libertad de expresión
- Descentramiento: deja tus propios pensamientos en un segundo plano
- Apertura: da preferencia a las preguntas abiertas y no dirijas ni anticipes las respuestas
- No verbal: saber utilizar los silencios, las manos y la postura.

Existen 4 tipos de escucha:

Escucha empática: para comprender (contar una historia)

Escucha apreciativa: por placer (música, discurso inspirador)

Escucha comprensiva: para adquirir nuevos conocimientos (podcast, noticias)

Escucha crítica: para formarte una opinión sobre las palabras de otra persona.

La escucha activa (o "escuchar para comprender") pertenece a la categoría de escucha empática. Este tipo de escucha te ayuda a establecer relaciones sólidas, a comprender mejor a tus amigos y compañeros, y a reforzar tu propia empatía.

SESIÓN 7 : Feedback

Condiciones óptimas

El feedback, o crítica constructiva, consiste en recibir una evaluación de un comportamiento o de una situación, con el fin de ayudarnos a hacerlo mejor y a ser mejores.

Dar un feedback constructivo :

- Entorno de calidad: elige un lugar adecuado para el intercambio
- Marco relacional establecido: recuerda que los intercambios se realizan con confidencialidad y libertad de expresión.
- Constructivo: comunica el buen trabajo realizado, no sólo los puntos negativos.
- Verbal: habla en "yo" y evita palabras como "nunca, siempre, etc."
- Situación: céntrate en la situación, no en la persona. UNA situación cada vez

Para recibir opiniones :

- Escucha: primero escucha sin interrumpir.
- Disociar: el feedback de la identidad personal
- Aclaración: pide más explicaciones o ejemplos concretos (si es necesario)
- Controlar: gestionar las emociones y discrepar de forma constructiva
- Pide: consejo y buscad conjuntamente formas de mejorar

En práctica

Método DESC

D : Describe la situación de forma objetiva, sencilla y comprensible

E: Expresa tus emociones y sentimientos, dirigiéndolos hacia el comportamiento de la persona y no hacia ella misma.

S: Encuentra soluciones/acciones que poner en práctica juntos para mejorar la situación

Notas

Auto-evaluación

• **Expresión escrita (CV, cartas de presentación, informes...)**



• **Expresión oral, hablar en público**



• **Gestión del tiempo**



• **Trabajo en equipo**



• **Herramientas digitales**



Mi punto fuerte en la búsqueda de empleo :

.....

.....



Qué deseo mejorar en mi búsqueda de empleo:

.....

.....



Lo que me hace único en el mercado laboral :

.....

.....

Direcciones y contactos

APTE

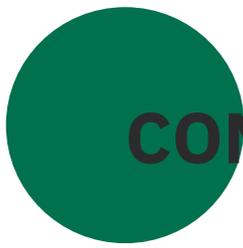
Direcciones de interés

ESTRUCTURAS LOCALES

CURSOS

TALLERES

ESPACIOS DE CO-WORKING



CONTACTOS

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

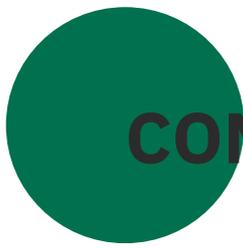
Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	



CONTACTOS

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

Nombre	
Número	
Dirección	
Mail	

¡Gracias!

© COPYRIGHT
APTE, 2024



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

