

Acompanyament integral a la recerca de feina: diagnòstic, pla d'acció i gestió emocional

DURADA: 16h

DATES: dimarts, 3, 10, 17 i 24 de març del 2026

HORARI: de 17.00 a 20.00 h

SESSIONS: 4 sessions de 3 hores + 4 hores de treball autònom

LLOC: En línia (Zoom) + AulaCEESC (moodle)

INTRODUCCIÓ

La recerca de feina és un repte complex per a qualsevol persona, però encara més quan es viu des d'una situació de vulnerabilitat social, econòmica i emocional.. En aquests casos, l'acompanyament professional esdevé clau per a guiar el procés, detectar fortaleses i facilitar recursos que permetin millorar l'ocupabilitat i afrontar el camí cap a la inserció laboral amb confiança.

Aquest curs ofereix una visió completa i pràctica de l'orientació laboral adreçada a professionals que treballen amb persones en situació de vulnerabilitat. S'hi abordarà el procés des del diagnòstic d'ocupabilitat, la definició de l'objectiu, fins a l'elaboració d'un pla d'acció realista i personalitzat, passant per l'actualització en eines, recursos i canals de recerca adaptats a les necessitats de cada col·lectiu.

A més, la formació inclou un bloc específic dedicat a les competències transversals i emocionals necessàries tant per a professionals, com per a les persones acompanyades. S'hi treballaran l'empatia, la resiliència i la motivació, així com estratègies de gestió emocional i autocura per a transformar la frustració en entusiasme, el desànim en motivació i l'angoixa en confiança.

En definitiva, aquest curs proporciona recursos concrets per a millorar l'eficàcia de l'acompanyament en l'àmbit laboral, alhora que ofereix eines emocionals que poden marcar la diferència en els processos de recerca de feina de persones que es troben en situacions especialment delicades.

FORMADORA

Ariadna Roca i Alonso, treballadora social (col·legiada 7039), Postgrau en Educació Emocional i Benestar (UB), Postgrau Coaching i Lideratge Emocional (RIIEB). Experiència professional de 20 anys en l'acompanyament a persones i grups a la recerca del benestar social, laboral i emocional. www.linkedin.com/in/ariadna-roca-alonso. Fundadora i membre del col·lectiu La Llàntia (www.lallantia.es)

OBJECTIUS

En acabar l'acció formativa, les persones participants han de ser capaces de:

- Desenvolupar les competències necessàries per a fer un acompanyament integral en el suport a la recerca de feina a persones en situació de vulnerabilitat.
- Identificar les competències professionals i conèixer eines per a la seva avaluació.
- Elaborar el diagnòstic d'ocupabilitat i un pla d'acció assolible.
- Detectar i posar en valor les competències clau en l'orientació laboral.
- Aprendre eines de gestió emocional per a l'acompanyament a la recerca de feina.

METODOLOGIA

La metodologia del curs és vivencial, els continguts són funcionals i pragmàtics. El curs permet transferir els aprenentatges a la pràctica professional.

Es treballarà a partir de situacions i casos aportats per la formadora o per les persones participants del curs, relacionats amb l'àmbit d'intervenció.

Les sessions tindran una part d'exposició teòrica i una pràctica. Les activitats es realitzaran a través de la participació voluntària, algunes seran individuals, altres en petits grups i d'altres en grup gran.

CONTINGUTS

Sessió 1: El paper de l'orientador/a i el diagnòstic de l'ocupabilitat

- El rol de l'orientador/a: funcions, límits i responsabilitats.
- L'ocupabilitat com a procés dinàmic.
- Competències laborals: definició, classificació i instruments per a la seva avaluació.
- Introducció al diagnòstic d'ocupabilitat: eines i criteris d'observació.
- Bones pràctiques en l'acompanyament a persones en situació de vulnerabilitat.

Sessió 2: El procés d'orientació i les eines per a la inserció laboral

- El procés d'orientació: fases i instruments.
- Recursos per a l'autoconeixement i l'exploració d'interessos professionals.
- Eines per al coneixement del mercat de treball.
- Definició de l'objectiu professional i del pla d'acció.
- Eines i canals per a la recerca de feina.
- Recursos específics per a col·lectius en situació de vulnerabilitat.

Sessió 3: Motivació, empatia i resiliència en l'acompanyament

- L'empatia com a eina bàsica de la relació d'ajuda.
- La resiliència en el procés de recerca laboral.
- La motivació com a motor del canvi.
- Estratègies per activar la proactivitat i prevenir el desànim.
- Exercicis pràctics i dinàmiques per treballar la motivació amb persones usuàries.

Sessió 4: Gestió emocional i empoderament en el procés d'inserció

- Les emocions en el procés de recerca: com influeixen en la presa de decisions i en la motivació.
- Eines de gestió emocional per a professionals i persones acompanyades.
- Empoderament per a l'afrontament dels reptes.
- Estratègies d'autocura i benestar professional.
- Tancament del curs: conclusions i aplicació dels aprenentatges.