

Ajuntament de Castellar del Vallès

Imatge promocional dels tallers "Troba feina".
Imatge promocional dels tallers "Troba feina".

Del 27 de novembre al 29 de novembre de 2023

Taller

Taller de recerca de feina: "Les pors que ens bloquegen. Intel·ligència emocional aplicada a la recerca de feina"

A càrrec de Carlos Bella.

Adreçat a persones usuàries de la Borsa de treball de Castellar del Vallès i Sant Llorenç Savall.

Si hi tens interès, [clica aquí](#) per emplenar la fitxa de participant.

Objectius:

Continguts:

- El paper de les emocions en la recerca de feina.
- Intel·ligència emocional, interpersonal i intrapersonal: gestió de les relacions, autoconeixement, imatge ajustada de tu mateix/a...
- Les emocions bàsiques:
 - La por. Amenaces i bloquejos. Ganes de fugir. Estratègies d'afrontament.
 - La certesa de la incertesa.
 - Creences limitants. Distorsions cognitives. Cercles de recuperació.
 - Competències emocionals. Gestió del canvi. Percepció. Facilitació.
- Comprensió i regulació emocional. Presa de decisions. Assertivitat i tècniques assertives.

Més informació: Laia Salomó, a/e lsalomo@castellarvalles.cat, tel. 671378175;
Beatriz Sánchez, a/e bsanchez@castellarvalles.cat, tel. 937144040

Horari | Dies 27, 28 i 29 de novembre, de 9.30 a 13.30 h

Destinataris | Públic general

Organitza | Ajuntament (Servei Local d'Ocupació) i Diputació de Barcelona

Programa | [Tallers per a la recerca de feina](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40