



## **CONTENIDO - CURSO DE EMPLEABILIDAD Y HABILIDADES SOCIALES (65 h)**

### **Empleabilidad (25 horas)**

#### UD 1: Habilidades personales orientadas a la empleabilidad

1. Auto-conciencia emocional: reconocer las propias emociones
2. Auto-regulación: saber manejar las propias emociones
3. Auto-motivación: utilizar el potencial existente
4. Empatía: saber ponerse en el lugar de las demás personas

#### UD 2: Habilidades sociales orientadas a la empleabilidad

1. Primeras habilidades sociales
2. Conductas sociales
3. Crear relaciones sociales

#### UD 3: Habilidades para la empleabilidad

1. Cómo organizar y planificar las metas profesionales
2. Marketing personal: cómo vender tu CV
3. Proceso de selección de personal

### **Habilidades sociales y Técnicas de Comunicación (25 horas)**

#### UD 1. Introducción. Detectar tus fortalezas

- Ejercicios para descubrir nuestros recursos personales.
- Convertir nuestros recursos personales en pilares que permitan relacionarnos mejor con los demás.

#### UD 2. Comprender tus miedos

Origen y funcionamiento de los miedos.  
Pensamientos y actitudes adecuadas para aceptar nuestros miedos, vencerlos y actuar.

#### UD 3. La comunicación asertiva

Uso de la comunicación para controlar el mensaje que reciben tus interlocutores.  
Crear relaciones basadas en la confianza.

## UD 4. Iniciar conversaciones

Abrir conversaciones en cualquier tipo de entorno social, ya sea en una fiesta, reunión de trabajo, presentación, o incluso en un bar.

Sentirse cómodo entablando conversaciones con gente desconocida mientras justificas tu actitud para generar empatía en tu/s interlocutor/es.

## UD 5. Mejorar tu capacidad de convencer

Mecanismos por los que la gente decide y cómo incorporarlos de forma natural en tu comunicación.

## UD 6. Comunicarte emocionalmente

La comunicación emocional.

Como establecer la conexión adecuada con tus interlocutores y evitar rechazos.

Comunicación y mejora de las relaciones sociales.

## UD 7. Escucha activa

Escuchar correctamente.

Las técnicas para no tan sólo escuchar, sino empatizar y agradar más.

## UD 8. Lenguaje corporal

La comunicación no verbal.

Funciones, los errores más habituales, y formas de utilizarlo para crear vínculos más profundos en tus relaciones sociales.

## **Competencias digitales para búsqueda de Empleo 2.0 (15 horas)**

UD1. EMPLEO 2.0., Redes sociales, marca personal y promoción personal.

UD 2. Manejar las herramientas y aplicaciones de la web 2.0 existentes para la búsqueda de empleo.

UD 3. Creación de perfiles profesionales en LinkedIn y Facebook.