

FORMACIÓN GRATUITA

Redescúbrete 45+

Reconecta. Reenfoca. Reactiva tu futuro profesional

¿Tienes entre 45 y 60 años, te encuentras en situación de desempleo y quieres dar un nuevo impulso a tu vida profesional? Este curso es para ti. Te ayudará a redescubrir tu potencial, reforzar tu confianza y diseñar un plan de acción claro para abrirte a nuevas oportunidades laborales.



Modalidad
Presencial



Duración
30 horas



Fechas
12, 15, 16, 17, 18 y 19 de septiembre de 2025



Horario
De 9.00 a 14.00 h



Lugar
C/ Miguel de Veri, 3A
de Maó



Inscripciones
<https://forms.gle/kEWPkRAakHyBDqQG9>



Dirigido a:



Personas desempleadas de entre 45 y 60 años

Aprenderás a:

- Reorientar tu carrera profesional y descubrir nuevas oportunidades.
- Recuperar la confianza en tus capacidades y fortalezas.
- Mejorar tus habilidades de comunicación y de relación con los demás.
- Definir un plan de acción realista para reincorporarte al mercado laboral.

Contenidos:

1. Reconecta - contigo y con tu momento actual

- **¿Qué sabes de ti y qué puedes (re)descubrir?** Reconecta con tus fortalezas, valores y talentos, y pon en valor lo que puedes aportar hoy.
- **¿Cómo te afectan las emociones en este momento vital?** Aprende a reconocerlas y gestionarlas para avanzar con más claridad.
- **¿Qué te limita y qué te ayuda a avanzar?** Detecta las creencias que te frenan y activa las que te impulsan.

2. Reenfoca - tu dirección y tu propuesta de valor

- **¿Cómo mantener la energía y el foco en tu proceso?** Identifica qué te motiva, reconoce los obstáculos y aprende a superarlos.
- **¿Cómo tomar decisiones con más seguridad y adaptarte al mercado actual?** Refuerza tu resiliencia para avanzar con confianza.

- **¿Cómo comunicarte mejor con los demás?** Practica la empatía, la escucha activa y fortalece tus habilidades sociales.

3. Reactiva - tu proyección profesional

- **¿Cómo definir y comunicar tu propuesta de valor?** Construye un perfil profesional claro y diferenciado, y aprende a contarlo de forma convincente y auténtica.
- **¿Cómo presentar tu experiencia de manera atractiva?** Prepara tu relato profesional para entrevistas y networking.
- **¿Cómo mantener la motivación y la confianza cuando el proceso se alarga?** Desarrolla estrategias para sostener la calma en la incertidumbre.
- **¿Cuál es tu plan de acción profesional?** CV, LinkedIn, red de contactos y objetivos SMART.

Docente:

Esther Rocasalbas Samsó, psicóloga y coach especializada en inteligencia emocional. Con experiencia como empresaria, formadora y facilitadora, diseña talleres y formaciones enfocadas en el desarrollo personal y profesional, aportando un enfoque creativo y práctico.

Metodología

- Sesiones dinámicas y participativas.
- Ejercicios prácticos de autoconocimiento, comunicación y entrevistas.
- Dinámicas grupales para reforzar la motivación y la empatía.