

❖ **TALLER DE BÚSQUEDA DE EMPLEO Y GESTIÓN DE REDES SOCIALES PROFESIONALES**

"Si no estás en la Red, no existes"

Los rápidos cambios del mercado laboral y su evolución hacen que sea necesario adquirir y desarrollar continuamente conocimientos y competencias durante toda la vida:

- ✓ El aprendizaje permanente es uno de los cimientos de la empleabilidad
- ✓ El conocimiento y el manejo de las Redes Sociales Profesionales
- ✓ Estar registrado en los Buscadores de Empleo y Portales Verticales
- ✓ Tener un Curriculum Destacado y un Videocurriculum
- ✓ Preparar tu Entrevista de Trabajo: Para defender Tu Candidatura

En Psicosolucionaria podemos ayudarte mediante nuestro Taller de Búsqueda a modo grupal (máx. 10 personas por grupo) o mediante nuestra tutorización individual.

"Haz que te vean"

❖ **TALLER DE GESTIÓN DEL TIEMPO Y TÉCNICAS DE ESTUDIO**

- Sientes que los días se quedan cortos pero estas agotado/a?
- ¿24 horas no son suficientes para tí?
- ¿Siempre dejas cosas por hacer?

El tiempo que disponemos al día es el mismo para todos nosotros: 24 horas. Sin embargo, hay personas que son capaces de completar muchas tareas en este periodo de tiempo y otras, siempre les falta tiempo. ¿Dónde está la diferencia?, muy probablemente, la principal diferencia es cómo gestionan el tiempo unas y otras.

El punto de partida para la planificación y gestión eficaz del tiempo es tener los objetivos bien identificados y asignar un tiempo todos los días a tareas orientadas al logro de estas metas.

En estas sesiones vamos a profundizar en el método, proceso y herramientas que nos van a ayudar a gestionar el tiempo de una forma más productiva.

Aprende qué es lo que te hace perder tanto tiempo y cómo puedes solucionarlo.

Seguro que te sorprende descubrir que también existe tiempo para el descanso. ¿No te lo crees? ¡Apúntate!

❖ **TALLER DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

"No es grande el que triunfa sino el que jamás se desalienta"

Cuando llegan las fechas de los exámenes, para algunos alumnos comienza un calvario, del que en ocasiones es difícil salir. Aparecen sentimientos de inseguridad, angustia, miedo, bloqueos o pensamientos del tipo «no voy a ser capaz de aprobar tal o cual asignatura...»; «cuando estoy en un examen soy incapaz de contestar, me quedo en blanco...», o sensaciones fisiológicas como temblores, taquicardias, dificultades para dormir.

Todos estos síntomas convergen en lo que los expertos han denominado ansiedad ante los exámenes.

Este es un tipo de ansiedad asociada a las situaciones en las que una persona se siente evaluada y examinada que provoca dificultades en el acceso a los conocimientos adquiridos ocasionando efectivamente un bloqueo para poder utilizar los conocimientos adquiridos

Puede llegar a ocasionar una fobia, que en muchas ocasiones genera una conducta de evitación a la situación de examen y que impida a los alumnos presentarse a las pruebas de evaluación

Aprender a Gestionar esta Ansiedad y Promover Sentimientos de Seguridad en Uno Mismo es el Objetivo de nuestro Taller

❖ **TALLER DE HABILIDADES SOCIALES y FOMENTO DE LA RELACIONES PERSONALES**

- ¿Qué son las habilidades sociales?
- ¿Por qué la gente no es habilidosa socialmente?
- ¿Cómo podemos ser más habilidosos?
- ¿Qué es la asertividad?

Una Persona socialmente habilidosa es capaz de expresar sus sentimientos, sus deseos, sus opiniones y sus derechos de un modo adecuado cuando se encuentra en una situación de relación social y al mismo tiempo es capaz de respetar esas mismas conductas en los demás.

Son muchas las situaciones en que debemos mostrar nuestras habilidades sociales, como por ejemplo

- ✓ Para integrarnos en un grupo nuevo de amigos
- ✓ Para establecer una comunicación adecuada con nuestros compañeros, jefes.
- ✓ Para establecer una comunicación positiva con nuestros hijos adolescentes
- ✓ Para saber decir no sin que la otra persona se sienta perjudicada
- ✓ Para actuar correctamente ante una entrevista de trabajo.

En **PsicoSoluciona** te ayudamos a conocer y entrenar tus Habilidades Sociales en diferentes situaciones de máxima importancia para la consecución de objetivos personales y profesionales.

Nota: Para consultar fechas, info@psicosolucion.es