

TALLERES GRATUITOS PROEMPLEA TENERIFE

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

Estar desempleado/a e inscrito como demandante de empleo en el Servicio Canario de Empleo con el DARDE en vigor.

Enviar un correo electrónico a proemplea@funcatra.es indicando el Nombre del taller, la fecha y la isla donde se imparte y Nombre, Apellidos y DNI.

Se le confirmará plaza reservada en el taller y el lugar de celebración en el caso que sea admitido vía mail con un plazo máximo de 24 horas antes del inicio del taller. También se le confirmará si no quedan plazas disponibles.

Si no pudiera acudir al taller, deberá comunicarlo con 24 horas de antelación al mismo correo.

TALLERES CON PLAZAS VACANTES-JULIO

- Habilidades Digitales

Fecha; 15/07/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Uso de distintos Navegadores.

Instalación de un Navegador.

World wide web.

Buscadores en internet.

Correo electrónico.

Correo electrónico destinado al envío de CV e inscripción en ofertas de empleo.

- Trabajo en equipo y Liderazgo

Fecha; 16/07/2019 **Horario;** 09:30 a 11:30

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos:

Trabajo en equipo y grupo de trabajo.

Ventajas del trabajo en equipo.

Perfiles más habituales en los equipos.

Resolución de conflictos.

Papel que desempeña el líder en el equipo: funciones.

Tipos de liderazgo: efectivo y creativo.

Competencias de un líder *efectivo*.



PROEMPLEA

FUNDACIÓN CANARIA PARA EL FOMENTO DEL TRABAJO

- Inteligencia emocional y Adaptación al cambio

Fecha; 16/07/2019 **Horario;** 12:00 a 14:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Autoconocimiento.

Autogestión y automotivación.

Técnicas de gestión de emociones;

Relajación, Respiración, Autocontrol, Cognitivas, etc.

¿Por qué cambiar y para que cambiar?

Factores de la resistencia al cambio.

¿Cómo lograr el cambio?

- Organización y Gestión del tiempo

Fecha; 18/07/2019 **Horario;** 09:30 a 11:30

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

¿Qué es la gestión del tiempo?

¿Cómo mejorar mi gestión del tiempo?

- ✓ Organización del tiempo: herramientas, ladrones del tiempo, prioridades, saber delegar, etc.

Planes de acción: diario, semanal, mensual.

Herramientas tecnológicas de gestión del tiempo:

Google calender, agendas tradicionales excel, etc.

- Editor de texto Libreoffice

Fecha; 17/07/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Instalación LibreOffice

El procesador de texto, Writer (LibreOffice)

Componentes básicos.

Barra de menú, área de trabajo

Opciones: abrir fichero, guardar, imprimir

Acciones con textos.

Formato de fuentes.

Formato de párrafos.

Numeración y viñetas.

Diseño de páginas.

Revisión ortográfica

- Preparación para la jubilación

Fecha; 18/07/2019 **Horario;** 12:00 a 14:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Tipos de Jubilación (Total o Parcial)

La edad de Jubilación.

Jubilación anticipada.

Cuantía de la pensión.

Extinción y suspensión del derecho.

Casos especiales y excepciones.

¿Como se solicita?

La vida después de la jubilación. ¿Y Ahora qué?

Gestión emocional y del tiempo.



- Alfabetización Digital

Fecha; 22/07/2019 **Horario;** 09:00a 11:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Elementos básicos de un equipo informático.

Encendido y apagado.

Elementos: software y hardware.

Escritorio y manejo del ratón.

Tipos de archivos.

Manipulación de archivos.

Almacenaje de datos.

Navegadores (Internet).

- Habilidades Comunicativas y Marketing

Personal

Fecha; 23/07/2019 **Horario;** 12:00a 14:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Estilos de Comunicación.

Escucha Activa

Asertividad y Tecnicas Asertivas.

Reformulación Positiva.

Lenguaje no verbal.

Marketing Personal.

Definición de la imagen personal (Ideal –
Proyectada- Real)

Posicionamiento.

- Orientación al Cliente y Proactividad

Fecha; 23/07/2019 **Horario;** 09:30 a 11:30

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Las empresas y el cliente.

Tipos de clientes

Comunicación verbal y no verbal.

Gestión de quejas y problemas.

Fideización

¿Qué es proactividad?.

Proactividad y reactividad

*Cualidades de una persona proactiva y como
potenciarlas*

- Habilidades Digitales

Fecha; 24/07/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Uso de distintos Navegadores.

Instalación de un Navegador.

World wide web.

Buscadores en internet.

Correo electrónico.

*Correo electrónico destinado al envío de CV. e
inscripción en ofertas de empleo.*



PROEMPLEA

FUNDACIÓN CANARIA PARA EL FOMENTO DEL TRABAJO

- Inteligencia emocional y Adaptación al cambio

Fecha; 25/07/2019 **Horario;** 09:30 a 11:30

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Autoconocimiento.

Autogestión y automotivación.

Técnicas de gestión de emociones;

Relajación, Respiración, Autocontrol, Cognitivas,

etc.

¿Por qué cambiar y para que cambiar?

Factores de la resistencia al cambio.

¿Cómo lograr el cambio?

- Ayudas a la dependencia, discapacidad y cuidados del cuidador

Fecha; 25/07/2019 **Horario;** 12:00 a 14:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Introducción a la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a personas en situación de dependencia.

Procedimiento para la tramitación de las prestaciones que otorga la ley.

Otros recursos y ayudas para personas en situación de dependencia.

Discapacidad; Proceso de trámite de certificado de discapacidad. Ayudas y beneficios

Los cuidadores.

El burn-out o síndrome del quemado/a.

Aprender a cuidarse.

Gestión del tiempo personal.

- Editor de texto Libreoffice

Fecha; 29/07/2019 **Horario;** 10:00 a 12:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Instalación LibreOffice

El procesador de texto, Writer (LibreOffice)

Componentes básicos.

Barra de menú, área de trabajo

Opciones: abrir fichero, guardar, imprimir

Acciones con textos.

Formato de fuentes.

Formato de párrafos.

Numeración y viñetas.

Diseño de páginas.

Revisión ortográfica

- Organización y Gestión del tiempo

Fecha; 30/07/2019 **Horario;** 09:30 a 11:30

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

¿Qué es la gestión del tiempo?

¿Cómo mejorar mi gestión del tiempo?

✓ Organización del tiempo: herramientas, ladrones del tiempo, prioridades, saber delegar, etc.

Planes de acción: diario, semanal, mensual.

Herramientas tecnológicas de gestión del tiempo:

Google calender, agendas tradicionales excel, etc.



- Trabajo en equipo y Liderazgo

Fecha; 30/07/2019 **Horario;** 12:00 a 14:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Trabajo en equipo y grupo de trabajo.

Ventajas del trabajo en equipo.

Perfiles más habituales en los equipos.

Resolución de conflictos.

Papel que desempeña el líder en el equipo:
funciones.

Tipos de liderazgo: efectivo y creativo.

Competencias de un líder *efectivo*.

- Alfabetización Digital

Fecha; 31/07/2019 **Horario;** 10:00 a 12:00

Lugar de celebración; Santa Cruz de Tenerife

Contenidos;

Elementos básicos de un equipo informático.

Encendido y apagado.

Elementos: software y hardware.

Escritorio y manejo del ratón.

Tipos de archivos.

Manipulación de archivos.

Almacenaje de datos.

Navegadores (Internet).

