

## 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](mailto: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-NOVIEMBRE

#### **- Alfabetización Digital**

**Fecha;** 04/11/2019 **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).

#### **- Orientación Laboral para Personas Inmigrantes**

**Fecha;** 05/11/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

**Lugar de celebración;** Santa Cruz de Tenerife

#### **Contenidos;**

- Formación con certificados de profesionalidad.
  - Desempleados.
  - Trabajadores.
  - Privada.
- Convalidaciones entre las cualificaciones profesionales, los certificados de profesionalidad y Ciclos Formativos.



PROEMPLEA

FUNDACIÓN CANARIA PARA EL FOMENTO DEL TRABAJO

### **- Asesoramiento en modalidades de contratación**

**Fecha;** 05/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**Lugar de celebración;** Santa Cruz de Tenerife

#### **Contenidos;**

- El contrato de trabajo: por cuenta ajena y como autónomo
- Ventajas de la contratación regular
- Modalidades de contratación:
  - Indefinido
  - Temporal
  - Formación y aprendizaje
  - En prácticas
- Incentivos a la contratación en función al colectivo al que pertenezcan

### **- Habilidades Comunicativas y Marketing Personal**

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

**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;** 07/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**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.
- Fidelización
- ¿Qué es proactividad?.
- Proactividad y reactividad
- Cualidades de una persona proactiva y como potenciarlas

### **- Habilidades Digitales**

**Fecha;** 11/11/2019 **Horario;** 10:00 a 12:00

**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.



### **- Editor de texto Libreoffice**

**Fecha;** 13/11/2019 **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*

### **- Ayudas a la dependencia, discapacidad y cuidados del cuidador**

**Fecha;** 13/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**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.*



**PROEMPLEA**

FUNDACIÓN CANARIA PARA EL FOMENTO DEL TRABAJO

### **- Inteligencia emocional y Adaptación al cambio**

**Fecha;** 14/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**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?

### **- Servicios y ayudas a la vivienda, asesoramiento de deuda**

**Fecha;** 15/11/2019 **Horario;** 09:30 a 11:30

**Lugar de celebración;** Santa Cruz de Tenerife

#### **Contenidos;**

- Ayudas al alquiler
- Ayudas al alquiler joven
- Subvenciones para la rehabilitación
- Acceso a la vivienda protegida VPO
- Programa "Canarias+" Viviendas por familia
- Asesoramiento en materia de deuda y embargos

### **- Iniciación al emprendimiento: Desarrollo de la idea de negocio**

**Fecha;** 15/11/2019 **Horario;** 12:00 a 14:00

**Lugar de celebración;** Santa Cruz de Tenerife

#### **Contenidos;**

- Competencias emprendedoras
- Aspectos claves a tener en cuenta antes de emprender
- Búsqueda de oportunidades
- Viabilidad de la idea
- Análisis de la idea de negocio y desarrollo del modelo de Negocio mediante el método Canvas
- Recursos para emprendedores

### **- Organización y Gestión del tiempo**

**Fecha;** 19/11/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

**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;** 19/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**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*.

### - Habilidades Digitales

**Fecha;** 20/11/2019 **Horario;** 10:00 a 12:00

**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.

### - Orientación al Cliente y Proactividad

**Fecha;** 21/11/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

**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.
- Fidelización
- ¿Qué es proactividad?.
- Proactividad y reactividad
- Cualidades de una persona proactiva y como potenciarlas

### - Habilidades Comunicativas y Marketing Personal

**Fecha;** 21/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**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.



### - Alfabetización Digital

**Fecha;** 25/11/2019 **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).

### - Inteligencia emocional y Adaptación al cambio

**Fecha;** 28/11/2019 **Horario;** 09:00 a 11:00

**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;** 28/11/2019 **Horario;** 11:30 a 13:30

**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;** 29/11/2019 **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.





# PROEMPLEA

FUNDACIÓN CANARIA PARA EL FOMENTO DEL TRABAJO