+45

PLAN DE MEJORA PARA LA OCUPABILIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS.

EL PROGRAMA

Nace para dar respuesta a la necesidad de un plan de mejora de la ocupabilidad e integración laboral de las personas mayores de 45 años, que son las principales paradas de larga duración. Es un programa amplio que pretende dotar de recursos, conocimientos y herramientas a un cierto sector de la población con necesidades especificas propias de la edad y situación sociolaboral.

OBJECTIVOS

GENERAL

- Mejorar la ocupabilidad de las personas mayores de 45 años.

ESPECIFICOS

- Mejorar la integración sociolaboral.
- Trabajar competencias y habilidades.
- Aprender estrategias para la gestión del tiempo, las emociones y conflictos.
- Proporcionar orientación y asesoramiento durante todo el proceso.

METODOLOGÍA

El programa consta de ***12 módulos*** teórico-prácticos con técnicas, herramientas y recursos para mejorar y facilitar, tanto la búsqueda de empleo como la inserción en el mundo laboral.
El curso está formado por distintas sesiones formativas. **Cada sesión aborda un módulo** y las sesiones tienen una duración de 3h

DESTINATARIOS

- **Personas mayores de 45 años.**
- Personas en situación de desempleo o paradas de larga duración.
- Personas que requieran de un giro en su trayectoria profesional.

MÓNICA ALDEGUNDE
COACHING · FORMACIÓN · REDES