



*Digitalitza les teves opcions
per trobar feina!*

SMObilitza't en línia.

Ajuntament de Girona
Àrea de Promoció Econòmica
Servei Municipal d'Ocupació

Maig - Juny - Juliol

**20
20**



Accions en línia

Parlem de feina?



Directes d'Instagram per conèixer les claus de la recerca de feina.

Actua.TIC



Sessions online per adquirir i optimitzar eines, tècniques i recursos ocupacionals.

02. Ocupacions amb opcions O₂

Sessions online per connectar amb els sectors generadors de llocs de treball.

Aula de competències



Aula digital per millorar el capital competencial dels/de les participants.

Parlem de feina?



Directes d'Instagram per conèixer les claus de la recerca de feina.

🕒 Dimarts i dijous, a les 11h.

👤 Equip tècnic de l'SMO.

📍 Perfil d'Instagram de l'SMO.

Maig

05 FAQS: CV i carta de presentació.

07 FAQS: Entrevista de feina.

12 El TOP 10 de les competències.

14 Certificats de professionalitat. Un món d'oportunitats.

19 Mercat de treball. Tendències i oportunitats.

21 Comunicació personal. La ciència del diàleg.

22 Joves amb futur. Programes de formació i inserció.

26 FAQS: Testos de personalitat i proves psicotècniques.

28 Gestió del temps. De treballar més a treballar millor.

SMObilitza't en línia. Maig- Juny- Juliol 2020

Juny

- 02** Treballa a l'estiu (amb Estació Jove).
- 04** Les llegendes urbanes de la recerca de feina.
- 09** Autocandidatura. Genera la teva oportunitat!
- 11** Coneixes el teu sector d'ocupació? Explora'l.
- 16** Capital competencial. El que les competències diuen de tu.

Juliol

- 02** Empatitza. Aprèn a posar-te al lloc de qui selecciona.
- 07** 20 preguntes típiques d'una entrevista de feina.
- 09** Parlar sense paraules. Pautes de comunicació no verbal.
- 14** Sectors d'ocupació. Quins continuen generant ofertes?
- 16** 3-2-1... acció.

- 18** Oportunitats 2.0. Canals de recerca de feina online.
- 23** Reinventa't. Pautes per redirreccionar el teu futur.
- 25** Presa de decisions. Tècniques i estratègies.
- 30** Elevator Pitch. Defensa la teva candidatura en 2 minuts.

- 21** Amplia horitzons. Recursos per treballar a l'estranger.
- 23** 1+1=3. Avantatges del treball en equip.
- 28** Predisposició a l'aprenentatge. Factor clau d'ocupabilitat.
- 30** Comunicació concreta. L'exactitud del missatge.

Actua.TIC

Sessions online per adquirir i optimitzar eines, tècniques i recursos ocupacionals.

🕒 Dilluns i dimecres, a les 11h. Sessions d'1:30h.

👤 Equip tècnic de l'SMO.

📍 Aula virtual de l'SMO.



Les inscripcions es realitzaran a través del telèfon 616 235 606 (WhatsApp o missatge) i del correu electrònic smo@ajgirona.cat. El nombre de places és limitat i s'assignaran en funció de l'ordre d'inscripció. Sessions gratuïtes.

Maig

25 Autoconeixement. Del que ets a tot el que pots arribar a ser.

27 Recerca de feina confinada. Buscar feina en temps de confinament.



Juny

- 08** El procés de selecció en 360°.
- 10** Prepara't per treballar a l'estiu. Taller pràctic.
- 15** Entrevista de feina telemàtica. Claus per superar-la amb èxit.
- 22** Digitalitza't. Videocurrículum, infografies i altres ciberformats.
- 29** Psicotècnics, testos de personalitat i altres enigmes.

Juliol

- 06** Més enllà del currículum. La selecció per competències.
- 08** Personal branding. Dissenya el teu propi pla de màrqueting.
- 13** Capitalitza la teva experiència. Acreditació de competències.
- 20** Soft Skills: Les habilitats en alça.
- 22** Identitat digital. El que les xarxes diuen de tu.
- 27** Networking a les xarxes. LinkedIn i altres aliats.

O2. Ocupacions amb Opcions

Sessions online per connectar amb els sectors generadors de llocs de treball.

- 🕒 Dimecres, a les 11h. Cada 15 dies.
- 👤 Equip tècnic SMO i empresa/es o entitats del sector (a concretar).
- 📍 Aula virtual de l'SMO.



Les inscripcions es realitzaran a través del telèfon 616 235 606 (WhatsApp o missatge) i del correu electrònic smo@ajgirona.cat. El nombre de places és limitat i s'assignaran en funció de l'ordre d'inscripció. Sessions gratuïtes.

Juny **17** Sector sociosanitari.

Juliol **01** Sector TIC. **29** Sector públic. Borses de treball de les administracions locals.
15 Sector industrial.

SMObilitza't en línia. Maig- Juny- Juliol 2020

O2

Aula de competències



Aula digital per millorar el capital competencial de els/les participants.

- 🕒 Divendres, a les 11h. Cada 15 dies.
- 👤 El despertador, coaching i recreació personal.
- 📍 Aula virtual de l'SMO.



Les inscripcions es realitzaran a través del telèfon 616 235 606 (WhatsApp o missatge) i del correu electrònic smo@ajgirona.cat. El nombre de places és limitat i s'assignaran en funció de l'ordre d'inscripció. Sessions gratuïtes.

Juny

12 El canvi: perill o oportunitat.
Recursos perquè el canvi no ens atropelli.

26 Com gestiono la incertesa?
La gestió emocional i la cura en temps d'alarma.

Juliol

10 Què puc fer diferent davant la limitació?
Recursos i oportunitats que podem generar.

24 Com sostenim la motivació en aquesta prova de fons?
Recursos per mantenir la flama encesa.

SMObilitza't en línia. Maig- Juny- Juliol 2020

Programació mensual



Maig

05/05	30'	FAQS: CV i carta de presentació.
07/05	30'	FAQS: Entrevista de feina.
12/05	30'	El top 10 de les competències.
14/05	30'	Certificats de professionalitat, un món d'oportunitats.
19/05	30'	Mercat de treball. Tendències i oportunitats.
21/05	30'	Comunicació personal: la ciència del diàleg.
22/05	30'	Joves amb futur. Programes de formació i inserció.
25/05	1'5h	Autoconeixement. Del que ets a tot el que pots arribar a ser.
26/05	30'	FAQS: Testos de personalitat i proves psicotècniques.
27/05	1'5h	Recerca de feina confinada. Buscar feina en temps de confinament.
28/05	30'	Gestió del temps. De treballar més a treballar millor.

Juny

02/06	30'	Treballa a l'estiu (amb l'Estació Jove).
04/06	30'	Les llegendes urbanes de la recerca de feina.
08/06	1'5h	El procés de selecció en 360°.
09/06	30'	Autocandidatura. Genera la teva pròpia oportunitat.
10/06	1'5h	Prepara't per treballar a l'estiu. Taller pràctic.
11/06	30'	Coneixes el teu sector d'ocupació? Explora'!
12/06	1'5h	El canvi: perill o oportunitat. Recursos perquè no ens atropelli.
15/06	1'5h	Entrevista de feina telemàtica. Claus per superar-la amb èxit.
16/06	30'	Capital competencial. El que les competències diuen de tu.
17/06	1'5h	O2. Sector sociosanitari.
18/06	30'	Oportunitats 2.0. Canals de recerca de feina online.

22/06	1'5h	Digitalitza't: videocurrículums, infografies i altres ciberformats.
23/06	30'	Reinventa't. Pautes per redireccionar el teu futur.
25/06	30'	Presa de decisions. Tècniques i estratègies.
26/06	1'5h	Com gestiono la incertesa? Gestió emocional en temps d'alarma.
29/06	1'5h	Psicotècnics, testos de personalitat i altres enigmes.
30/06	30'	Elevator Pitch. Defensa la teva candidatura en 2 minuts.

Juliol

01/07	1'5h	O2. Sector TIC.
02/07	30'	Empatitza. Aprèn a posar-te al lloc de qui selecciona.
06/07	1'5h	Més enllà del currículum. La selecció per competències.
07/07	30'	20 preguntes típiques d'una entrevista de feina.
08/07	1'5h	Personal branding. Dissenya el teu propi pla de màrqueting.
09/07	30'	Parlar sense paraules. Pautes de comunicació no verbal.

10 / 07	1'5h	Què puc fer diferent davant la limitació?
13 / 07	1'5h	Capitalitza la teva experiència. Acreditació de competències.
14 / 07	30'	Sector d'ocupació. Quins continuen generant ofertes?
15 / 07	1'5h	O2. Sector industrial.
16 / 07	30'	3-2-1... Acció! Planifica, organitza i avalua el teu pla de treball.
20 / 07	1'5h	Soft skills: les habilitats en alça.
21 / 07	30'	Amplia horitzons. Recursos per treballar a l'estranger.
22 / 07	1'5h	Identitat digital. El que les xarxes diuen de tu.
23 / 07	30'	1+1= 3. Avantatges de treballar en equip.
24 / 07	1'5h	Com sostenim la motivació en aquesta prova de fons?
27 / 07	1'5h	Networking a les xarxes. LinkedIn i altres aliats.
28 / 07	30'	Predisposició a l'aprenentatge. Factor clau d'ocupabilitat.
29 / 07	1'5h	O2. Sector Públic. Les borses de treball de les administracions locals.
30 / 07	30'	Comunicació concreta. L'exactitud del missatge.

Ajuntament de Girona

Àrea de Promoció Econòmica

Servei Municipal d'Ocupació



972 24 93 60 - 616 235 606



www.girona.cat/smo



@smo_gi



@ocupaci_gi



smo@ajgirona.cat

Hi col·laboren:



#SMObilitzat