

VIGO CAPACITA '18

INDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1: HABILIDADES SOCIOLABORALES.

- Presentaciones
- Analizar causas extrínsecas e intrínsecas del desempleo.
- Establecer objetivo profesional y opciones laborales
- Venta del candidato en dos minutos (Elevator Pitch)
- Habilidades y competencias más demandadas por las empresas.
- Habilidades sociales: asertividad, escucha activa, afrontamiento de críticas y resolución de conflictos, autoestima.

MÓDULO 2: HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA EN TAREAS ORIENTADAS A LA AUTOGESTIÓN.

Búsqueda activa de empleo

- Curriculum vitae
- CV Europass
- CV en Canva
- Métodos de búsqueda de empleo: metodología abierta y cerrada.
- Portales de empleo: Infojobs, Infoempleo, Jobtoday, etc.
- Otras Páginas de búsqueda de empleo: Boletín Iles, Milanuncios, etc.
- Páginas de búsqueda de empleo dirigidas a personas con discapacidad: Portalento, Activa Social ETT, etc.
- ETTs: Adecco, Nortempo, Randstad, Manpower, etc.
- Página del SEPE: ofertas y formación
- Grupos de Facebook para la búsqueda de empleo
- Apps para la búsqueda de empleo
- Análisis de ofertas de empleo
- Hacer listados de empresas
- Los centros especiales de empleo
- Red de contactos
- El contrato de trabajo

Autogestión para la vida diaria

- Solicitud de vida laboral por Internet
- Revisión de boletines oficiales: BOE, DOGA, BOP.

Actuación subvencionada a través da Orde do 29 de maio de 2018 pola que se establecen as bases que rexerán as subvencións destinadas a confederacións, federacións e ás entidades de iniciativa social, non asociadas nin federadas, sen ánimo de lucro para o desenvolvemento de proxectos de asesoramento e formación de persoas con discapacidade na C.A. de Galicia. Cofinanciada polo Fondo Social Europeo (FSE) no marco do Programa Operativo FSE de Galicia 2014-2020, cunha taxa de cofinanciamento do 80 %

- Búsqueda de ayudas y subvenciones: cumplimentación y entrega oficial.
- Cita médica por internet
- Consulta de horarios de autobuses y otros medios de transporte: vitrasa, moovit, renfe, mombus, etc.
- Periódicos digitales
- Escucha de música: spotify, Youtube
- Entradas de cine por internet
- Google calendar
- Apps de vida saludable
- Neuronation: ejercicios de memoria, concentración e inteligencia.
- Escuchar la radio
- Podcast
- Páginas de supermercados: Compra por internet
- Amazon y otras páginas de compras por internet
- Páginas de ropa por internet: zara y otros.

MÓDULO 3: COMUNICACIÓN VERBAL, LECTO-ESCRITURA, COMPETENCIAS SOCIALES.

- Carta y mail de presentación
- La entrevista de selección: comunicación verbal y no verbal
- Otras herramientas de selección: Dinámicas de grupo
- Otras herramientas de selección: Test psicotécnicos

MÓDULO 4: FORMACIÓN BÁSICA EN NUEVAS TECNOLOGÍAS E INFORMÁTICA.

Sistemas informáticos

- Funciones básicas de los sistemas informáticos
- Microsoft Office: como acceder a aplicaciones
- Guardar documentos
- Descargar fotografías
- Descargar Open Office
- Manejo básico de "Paint" (preparar foto para el CV)

Word

- Cambiar tipos de letra, tamaños, color, etc.
- Alineación de texto
- Copiar formato
- Viñetas
- Hacer tablas
- Modificar encabezados y márgenes
- Copiar-pegar/ Cortar-pegar
- Insertar foto en Word

Actuación subvencionada a través da Orde do 29 de maio de 2018 pola que se establecen as bases que rexerán as subvencións destinadas a confederacións, federacións e ás entidades de iniciativa social, non asociadas nin federadas, sen ánimo de lucro para o desenvolvemento de proxectos de asesoramento e formación de persoas con discapacidade na C.A. de Galicia. Cofinanciada polo Fondo Social Europeo (FSE) no marco do Programa Operativo FSE de Galicia 2014-2020, cunha taxa de cofinanciamento do 80 %



- Pasar a pdf
- Correspondencia y combinación
- Imprimir (márgenes)
- Cambiar idioma
- Contar palabras

Excel

- Diferencias entre fila y columna
- Escribir en las celdas
- Cambiar nombre de las hojas
- Combinar columnas
- Fórmulas básicas
- Crear gráficos básicos
- Inmovilizar paneles
- Ordenar
- Bordes
- Alineado
- Importar de Excel a word

Powerpoint y Prezi

- Presentaciones básicas

Internet

- Crear cuenta de correo electrónico.
- Recuperar contraseñas
- Adjuntar archivo en correo electrónico
- Buscadores de internet
- Las redes sociales
- Wifi

Mecanografía