



AJUNTAMENT DE  
SANT SADURN D'ANOIA

Regidoria de Joventut

## **Coaching laboral per a joves: guanya confiança en tu i en els teus recursos**

Guanya confiança en tu mateix/a i en els teus recursos per trobar feina o emprendre un projecte.

### **Què és el coaching laboral?**

El coaching laboral ofereix un acompanyament a mida per part d'un/a coach expert en orientació laboral que et motivarà en la teva recerca de feina, canvi professional o a emprendre un projecte, i resoldrà els dubtes i dificultats que puguis trobar en el procés.

### **Per què em pot servir?**

El servei de coaching et donarà suport per:

- Guanyar confiança en tu mateix/a i valorar els propis recursos i capacitats per posar-los en marxa al servei del teu objectiu.
- Millorar la teva ocupabilitat i l'accés real a una feina.
- Traçar el camí per emprendre un projecte propi.
- Crear una estratègia per fer un canvi laboral o d'orientació professional, marcant objectius realistes i assolibles.
- Conèixer recursos, canals i eines de recerca de feina.
- Relacionar-te amb el mercat laboral d'una forma activa i efectiva.
- Compartir la teva cerca amb altres joves que es troben en situacions similars, que enriquiran el teu propi procés.

### **Com es treballa?**

El coaching es realitza en grup d'un màxim de 8 joves, per tal d'afavorir la creació d'una xarxa de contactes (networking) entre vosaltres.

Així, els i les participants també podeu millorar les vostres competències en el treball en equip, la iniciativa, la comunicació, l'autoconfiança... Aspectes essencials per completar el perfil professional.

L'acompanyament té una durada de 4 sessions d'1h 30m o de 2 hores, i s'adapta a les necessitats de cada jove.

### **Dirigit a:**

Joves entre 16 i 30 anys amb situació d'atur, procés de canvi de feina o emprendre un projecte.  
(es dona prioritat a les persones de Sant Sadurn d'Anoia)

**Dates:** 19, 26 de novembre, 3 i 10 de desembre

**Horari:** de 10 a 12 h

**Lloc:** Índex

**Preu:** activitat gratuïta

**A càrrec de:** El Despertador



AJUNTAMENT DE  
SANT SADURN D'ANOIA

Regidoria de Joventut

## "Connectant amb el meu valor afegit"

### Descobreix les teves habilitats i competències per obrir-te les portes al mercat laboral

En realitzar qualsevol activitat segur que hi ha determinades tasques que se't donen bé. I d'aquestes feines, si les mires amb atenció, en trobaràs algunes que les fas especialment bé.

Aquest és el teu capital. Tingue'l present i fes-lo créixer. Les teves habilitats, les teves competències són les que t'obriran les portes en el mercat de treball.

Alguns joves, quan se'ls pregunta pel que poden oferir com a treballadors, només parlen de la seva limitada experiència professional. I és una llàstima. **Som molt més que el nostre historial laboral.** La vida és molt rica, i si la mirem en la seva complexitat, descobrirem situacions en què hem donat el millor de nosaltres mateixos.

És aquí on despleguem tot el nostre potencial. Mirar-nos des de l'abundància és el primer pas perquè l'altre ens vegi també com a persones útils i valuoses.

#### Dirigit a:

Joves entre 16 i 30 anys amb situació d'atur, procés de canvi de feina o emprendre un projecte, i els interessi l'autoconeixement i el reconeixement personal.  
(es dona prioritat a les persones de Sant Sadurní d'Anoia)

**Data:** 24 de novembre

**Horari:** de 9.30 a 12.30 h

**Lloc:** Índex

**Preu:** activitat gratuïta

**A càrrec de:** El Despertador

**NOTA: en funció de la situació de COVID i de les recomanacions de les autoritats les dues activitats poden ser canviades a un format on line)**

## INSCRIPCIONS

A partir del dilluns 26 d'octubre

#Inscripcions en línia

[www.indexjove.cat](http://www.indexjove.cat)

**ÍNDEx. Servei de Joventut**

**C/ Pompeu Fabra, 34.**

**Tel. 93 891 33 20**

**[index@santsadurni.cat](mailto:index@santsadurni.cat)**

**[www.indexjove.cat](http://www.indexjove.cat)**