

COIE

Centro de Orientación e Información de Empleo



**PROGRAMA DE ACCIONES FORMATIVAS EN
HABILIDADES Y COMPETENCIAS
Primer semestre 2020**

Notas importantes:

¿Quién puede inscribirse?

- Estudiantes de la Universidad de Cantabria con matrícula en vigor.
- Egresados del último curso académico en la Universidad de Cantabria.
- Egresados de la Universidad de Cantabria registrados en la Agencia de Colocación UC.

¿Cómo inscribirse?

La posibilidad de inscribirse estará disponible un mes antes del inicio de cada curso, a través de los formularios disponibles en esta web.

Existirá prioridad para quienes no hayan participado en anteriores acciones formativas.

La admisión a los talleres se comunicará una semana antes de la fecha de inicio. Aquellos que una vez admitidos no asistan sin causa justificada o no comuniquen su renuncia con al menos 72 horas de antelación, no podrán participar en otro taller durante el año 2020.

Todas estas acciones formativas son financiadas por el COIE y no suponen coste para los participantes.

RESUMEN DE CURSOS PROGRAMADOS PARA EL PRIMER SEMESTRE DE 2020

1	QUIERES TENER UN CV PROFESIONAL	4 y 5 de febrero	Santander	11 a 13 horas	12
2	QUIERES TENER UN CV PROFESIONAL	4 y 5 de febrero	Santander	16 a 18 horas	12
3	QUIERES TENER UN CV PROFESIONAL	18 y 19 de febrero	Torrelavega	16 a 18 horas	12
4	ORGANIZA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO	6 de febrero	Santander	10 a 13 horas	20
5	ORGANIZA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO	6 de febrero	Santander	16 a 19 horas	20
6	CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO	11 y 12 de febrero	Santander	11 a 13 horas	12
7	CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO	11 y 12 de febrero	Santander	16 a 18 horas	12
8	GESTIONA EFICAZMENTE TU TIEMPO	26 de febrero	Santander	10 a 13 horas	12
9	GESTIONA EFICAZMENTE TU TIEMPO	26 de febrero	Santander	16 a 19 horas	12
10	MEJORA TUS HABILIDADES SOCIALES	3 y 4 de marzo	Santander	16 a 19 horas	12
11	MEJORA TUS HABILIDADES SOCIALES	3 y 4 de marzo	Santander	10 a 13 horas	12
14	CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO	17 y 18 de marzo	Torrelavega	16 a 18 horas	12
12	APRENDE A TRABAJAR EN EQUIPO	10 y 11 de marzo	Santander	10 a 13 horas	15
13	APRENDE A TRABAJAR EN EQUIPO	10 y 11 de marzo	Santander	16 a 19 horas	15
15	CÓMO RESOLVER CONFLICTOS Y TOMAR DECISIONES	24 y 25 de marzo	Santander	10 a 13 horas	12
16	CÓMO RESOLVER CONFLICTOS Y TOMAR DECISIONES	25 y 25 de marzo	Santander	16 a 19 horas	12
17	RESILIENCIA Y COACHING PERSONAL	21 y 22 de abril	Santander	10 a 14 horas	20
18	RESILIENCIA Y COACHING PERSONAL	21 y 22 de abril	Santander	16 a 20 horas	20
19	COMUNICACIÓN EFICAZ PRESENTACIONES EN PÚBLICO	5 y 6 de mayo	Santander	10 a 13 horas	12
20	COMUNICACIÓN EFICAZ PRESENTACIONES EN PÚBLICO	5 y 6 de mayo	Santander	16 a 19 horas	12
21	CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO	26 y 27 de mayo	Santander	11 a 13 horas	12
22	CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO	26 y 27 de mayo	Santander	16 a 18 horas	12
23	QUIERES TENER UN CV PROFESIONAL	2 y 3 de junio	Santander	11 a 13 horas	12
24	QUIERES TENER UN CV PROFESIONAL	2 y 3 de junio	Santander	16 a 18 horas	12
25	ORGANIZA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO	4 de junio	Santander	10 a 13 horas	20
26	ORGANIZA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO	4 de junio	Santander	16 a 19 horas	20

CÓDIGO 2020-01

TÍTULO DEL TALLER: ¿QUIERES TENER UN CV PROFESIONAL?

Tipo de actividad formativa: Otras actividades relacionadas (Lote 6)

Objetivo: El objetivo de este curso será que cada asistente realice/actualice su Curriculum de una manera guiada y revisada.

Duración del curso: 4 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

4 y 5 de febrero	Santander	De 11 a 13 horas	12
4 y 5 de febrero	Santander	De 16 a 18 horas	12
18 y 19 de febrero	Torrelavega	De 16 a 18 horas	12
2 y 3 de junio	Santander	De 11 a 13 horas	12
2 y 3 de junio	Santander	De 16 a 18 horas	12

Lugar: Santander – Aula Aranzadi Facultad de Derecho

Torrelavega (solo de tarde) – Aula 3 de Informática E.P. de Minas y Energía

Contenidos del curso:

- Curriculum vitae
 - La carta de presentación
 - Tipo de Curriculum
 - Estructura y plantillas
- Análisis de las propias capacidades e intereses
- Taller práctico: elaboración del Curriculum

CÓDIGO 2020-02

TÍTULO DEL TALLER: ORGANIZA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO

Tipo de actividad formativa: Otras actividades relacionadas (Lote 6)

Objetivo: Informar de todos los recursos disponibles para la búsqueda de empleo.

Duración del curso: 3 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

6 de febrero	Santander	De 10 a 13 horas	20
6 de febrero	Santander	De 16 a 19 horas	20
4 de junio	Santander	De 10 a 13 horas	20
4 de junio	Santander	De 16 a 19 horas	20

Lugar: Santander - Aula Aranzadi Facultad de Derecho

Contenidos del curso:

- Definición de marca personal. Análisis de las propias capacidades e intereses



- Análisis de las dificultades en la búsqueda activa de empleo
- Espacio TIC: Empleo y tecnología. Recursos de la empleabilidad Online. Buscadores, redes sociales, etc.
- Métodos de búsqueda y posicionamiento: LinkedIn, cómo configurarlo para activar la búsqueda de empleo
- Mejora de la empleabilidad. Técnicas de búsqueda de empleo, autoempleo. Habilidades sociales. Capacidades profesionales
- Estrategias para una búsqueda eficaz
- Consultoras de RRHH, bolsas de empleo, etc.

CÓDIGO 2020-03

TÍTULO DEL TALLER: CÓMO SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

Tipo de actividad formativa: Otras actividades relacionadas (Lote 6)

Objetivo:

Preparar a los asistentes para afrontar una entrevista de trabajo.

Duración del curso: 4 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

11 y 12 de febrero	Santander	De 11 a 13 horas	12
11 y 12 de febrero	Santander	De 16 a 18 horas	12
17 y 18 de marzo	Torrelavega	De 16 a 18 horas	12
26 y 27 de mayo	Santander	De 11 a 13 horas	12
26 y 27 de mayo	Santander	De 16 a 18 horas	12

Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2

Torrelavega (solo de tarde) Aula 104 de la E.P. de Minas y Energía

Contenidos del curso:

- El proceso de selección
- Autoconocimiento
- La preparación de la entrevista
- El desarrollo de la entrevista
- Las dinámicas de grupos
- Ejercicios y prácticas de Role Playing de entrevistas y dinámicas de grupo

CÓDIGO 2020-04

TÍTULO DEL TALLER: GESTIONA EFICAZMENTE TU TIEMPO

Tipo de actividad formativa: Genérica/transversal (Lote 1)

Objetivo: Aprender a organizarse el tiempo de una forma eficaz.

Duración del curso: 3 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

26 de febrero	Santander	De 10 a 13 horas	12
26 de febrero	Santander	De 16 a 19 horas	12



Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2

Contenidos del curso

- Causas de la pérdida de tiempo
- Gestión del propio estado
- Los ladrones de tiempo
- Aprovechar los biorritmos personales
 - La Teoría de los biorritmos
 - Factores influyentes en los biorritmos diarios
 - Imprevistos
- Planificar y priorizar
- Procrastinación
- Las nuevas tecnologías
- Práctica, ejemplos, etc.

CÓDIGO 2020-05

TÍTULO DEL TALLER: MEJORA TUS HABILIDADES SOCIALES

Tipo de actividad formativa: Genérica/transversal (Lote 1)

Objetivo: Adquirir habilidades para saber relacionarse con los demás.

Duración del curso: 6 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

3 y 4 de marzo	Santander	De 16 a 19 horas	12
3 y 4 de marzo	Santander	De 10 a 13 horas	12

Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2

Contenidos del curso

- Tipos de Habilidades Sociales. Escucha activa, asertividad, empatía, etc.
- Técnicas básicas para una comunicación eficaz: la escucha activa
- Habilidades Asertivas
- Afrontar críticas
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Simulaciones, dinámicas, etc.

CÓDIGO 2020-06

TÍTULO DEL TALLER: APRENDE A TRABAJAR EN EQUIPO

Tipo de actividad formativa: Genérica/transversal (Lote 1)

Objetivo: Conocer la importancia del trabajo en equipo para el logro de los objetivos comunes.

Duración del curso: 6 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

10 y 11 de marzo	Santander	De 10 a 13 horas	15
10 y 11 de marzo	Santander	De 16 a 19 horas	15

Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2



Contenidos del curso:

- Trabajo en equipo versus trabajo en grupo: el valor de los equipos para las organizaciones y las personas
- Las 5 C's del trabajo en grupo
- Identificación y gestión de conflictos: trabajar a través de las diferencias del equipo
- Importancia de la empatía y la asertividad en el equipo
- ¿Aislamiento, competencia o sinergia? El equipo que gana
- Conocer el perfil de los colaboradores y el nivel de compromiso
- Rendimiento del equipo: habilidades del líder
- Simulaciones, dinámicas, etc.

CÓDIGO 2020-07

TÍTULO DEL TALLER: CÓMO RESOLVER CONFLICTOS Y TOMAR DECISIONES

Tipo de actividad formativa: Genérica/transversal (Lote 1)

Objetivos:

- La naturaleza de los conflictos
- Utilizar las estrategias adecuadas para la gestión de conflictos
- Entrenar la mediación y la negociación para llegar a acuerdos favorables

Duración del curso: 6 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

24 y 25 de marzo	Santander	De 10 a 13 horas	12
24 y 25 de marzo	Santander	De 16 a 19 horas	12

Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2

Contenidos del curso:

- Los estilos de negociación
- Prácticas, dinámicas de grupo

CÓDIGO 2020-08

TÍTULO DEL TALLER: RESILIENCIA Y COACHING PERSONAL

Tipo de actividad formativa: Genérica/transversal (Lote 1)

Objetivos: Detección y desarrollo de las capacidades personales. Técnicas eficientes para alcanzar tanto los objetivos personales como profesionales.

Duración del curso: 8 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

21 y 22 de abril	Santander	De 10 a 14 horas	20
21 y 22 de abril	Santander	De 16 a 20 horas	20

Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2



Contenidos del curso:

- Resiliencia humana. Auto-conocimiento y auto-estima.
- Asertividad y herramientas de la comunicación inteligente.
- Identificación y reforzamiento de la vocación profesional: misión-visión.
- Coaching como técnica de intervención, su diferenciación con otras herramientas y/o teorías.
- Competencias para ser un Coach.
- Herramientas y dinámicas para el logro (personal/profesional)
- Estrategias para favorecer el aprendizaje

CÓDIGO 2020-09

TÍTULO DEL TALLER: COMUNICACIÓN EFICAZ: PRESENTACIONES EN PÚBLICO

Tipo de actividad formativa: Genérica/transversal (Lote 1)

Objetivo:

Aprender a hablar en público y realizar presentaciones eficaces.

Duración del curso: 6 horas

Fechas, localidad, horarios y plazas:

5 y 6 de mayo	Santander	De 10 a 13 horas	12
5 y 6 de mayo	Santander	De 16 a 19 horas	12

Lugar: Santander Aula S2 Edificio 3 Torres Torre A Planta -2

Contenidos del curso:

- Descubrir la importancia de la comunicación en los diferentes entornos de trabajo
- Presentaciones en público
 - Cómo organizar la presentación
 - Estructura de la presentación
 - Cómo hacer la presentación. Habilidades de exposición
 - Cómo hacer uso de las ayudas visuales
- Práctica