

## CURS

# ORIENTACIÓ LABORAL: ADAPTACIÓ AL MERCAT DE TREBALL

Aquest curs capacitarà als seus participants per a la presa de decisions cap a la formació i ocupació, tenint en compte la situació de la persona en relació al mercat laboral.

### Continguts:

- Autoconeixement
  - Conèixer interessos i motivacions
  - Identificació de capacitats i limitacions a nivell laboral
  - Definició e identificació de competències
- Definició d'objectius professionals
- Anàlisi del mercat laboral, competències requerides
- Adaptació del perfil professional als requisits del mercat laboral
- Definició del pla d'acció. Estratègies per aconseguir objectius

**Metodologia:** Formació presencial.

### Requisits necessaris per realitzar el curs:

- Estar inscrit/ta al Servei Local d'Ocupació.

### Durada:

- 20 hores.
- Dies 2, 3, 4, 5, 8, 9 i 10 de novembre de 9.15 a 12.15h.

**Preu:** Gratuït, curs subvencionat per l'Ajuntament de Malgrat de Mar i la Diputació de Barcelona.

**Empresa formadora:** ÒPTIMA ASSESSORAMENT I FORMACIÓ, SLL

**Organitza el curs:** Àrea d'Ocupació, Formació i Empresa de l'Ajuntament de Malgrat de Mar (inserciolaboral@ajmalgrat.cat).

**Període de preinscripcions:** del 14 al 28 de setembre de 2021.

**Confirmació d'inscripcions:** entre el 30 de setembre i l'1 d'octubre per correu electrònic/WhatsApp.