

MULHERES RUMO AO EMPREGO

FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Ficha-manual



Fundación **REPSOL** / energía social

Descrição e objetivos

A Fundación Repsol colabora com a Fundación Integra num projeto que se destina a reforçar as competências e a melhorar a empregabilidade de 10 mulheres sobreviventes de violência de género, com perfis de apoio ao cliente e administrativo, através de um programa personalizado de orientação, fortalecimento pessoal e formação pré-laboral.

Através desta iniciativa, enquanto voluntários e voluntárias Repsol, contribuirão para que as participantes no programa recuperem a sua autoestima através de uma experiência que lhes permitirá reforçar a confiança nelas próprias.

Entidade colaboradora

Fundación Integra

Funções dos voluntários e dedicação necessária

Enquanto voluntários e voluntárias Repsol poderão colaborar no projeto promovendo sessões destinadas à capacitação das participantes na procura de emprego. Para além de lhes transmitir conhecimentos teóricos, contribuirão também para o fortalecimento da sua identidade e para o reforço da sua autoestima.

A seguir, indicam-se os workshops que poderão promover:

A. Fortalecimento e conhecimento pessoal:

Otimismo inteligente e autoconhecimento:

Coaching de grupo

Estilismo e imagem pessoal

Marca pessoal

Motivação

Comunicação para a confiança

Inteligência emocional

Objetivo e procura de sentido

Retomar a vida

B. Ferramentas para a procura de emprego

O CV é o seu primeiro contacto com as empresas

Entrevista de trabalho

Entrevista por competências

Processos de seleção em grupo: dinâmicas de grupo

O meu novo posto de trabalho (formação em assertividade)

Economia pessoal

Direitos e obrigações do trabalhador
Redes sociais e emprego
Comunicação eficiente
Relações laborais
Apoio ao cliente

C. Formação em informática:

Formação que permitirá às beneficiárias que precisem fortalecer os seus conhecimentos em ferramentas informáticas necessárias, tanto para a procura de emprego em cargos administrativos, como para a permanência nos mesmos:

1. Redes sociais
2. Páginas de Internet de emprego
3. Segurança na rede
- 4.

Enquanto voluntários, poderão promover o workshop para o qual, pela experiência e/ou formação, se sintam preparados e, se pretenderem, poderão propor um workshop inovador dentro das linhas de formação apresentadas.

Durante o desenvolvimento de cada workshop, o voluntário estará sempre acompanhado por um técnico da Fundación Integra.

Cada workshop poderá ser promovido por um ou dois voluntários, sendo dois o número mais adequado.

Horário e local

Cada um dos workshops será promovido de segunda a sexta, entre os dias 9 e 31 de janeiro, no horário das 9h30 às 11h30 ou das 12h às 14h.

O local onde decorrerão os workshops será comunicado aos voluntários que participem no projeto.

A data de cada workshop será definida entre o voluntário e a Fundación Integra, adaptando-se, na medida do possível, à disponibilidade e às preferências de cada voluntário.

A formação dos voluntários decorrerá no dia 8 de janeiro na Fundación Repsol (c/ Acanto 22, 10ª Planta) entre as 16h00 e as 17h00.

Inscrições

Os voluntários interessados em colaborar deverão inscrever-se através do [Portal de Voluntariado Repsol](#) e deverão indicar o(s) módulo(s) que pretendem promover através do seguinte e-mail: voluntariado@fundacionrepsol.com

O prazo de inscrição termina a 29 de novembro.

A listagem de voluntários será encerrada consoante a ordem de pedido de inscrição.

Requisitos

Estar registado/a como Voluntário/a Repsol
Ser colaborador, reformado ou pré-reformado da Repsol.

Inscrições

Até 29 de novembro, em [Mulheres rumo ao Emprego](#)

A lista de voluntários/as encerrará consoante a ordem de inscrição.