



PROGRAMA JOBFULNESS® BOOSTER_Edición Octubre 2018

cometa

PROGRAMA JOBFULNESS® BOOSTER

Edición Octubre 2018

Importante: el curso se realizará con un mínimo de 6 participantes. En caso de que haya menos de 6 participantes 7 días antes del inicio del curso, propondremos a las personas que ya realizaron el pago de devolverles el precio del curso o de guardar su entrada para el próximo curso.



Sesión de coaching individual

30 min con Caroline Ladousse para destacar dónde necesitas más apoyo en tu camino de cambio y cuadrar tus expectativas.



Lanzamiento del programa online **28 de Septiembre**

Ejercicios a realizar antes del inicio del programa:

- Un test de personalidad online.
- Un cuestionario de identidad pública.
- Cuestiona tus valores.
- Identifica tus recursos internos.
- Busca tu FLOW.



Primer taller intensivo: 5-6-7 de Octubre

Viernes 5 de Octubre – 20h : Cena de bienvenida *(la cena no está incluido en el precio)*

Sábado 6 de Octubre : 10h-19h

Domingo 7 de Octubre : 10h-14h

8 módulos



PROGRAMA JOBFULNESS® BOOSTER_Edición Octubre 2018

1. **Toma distancia de tu situación actual y ordena tus ideas:** fuera agobios, observa tu situación con calma y distancia.
2. **Construye tu biografía personal:** Mapea los pequeños y grandes momentos clave de tu vida en todos sus ámbitos y ¡toma conciencia de que eres mucho más que un título de trabajo!
3. **Dale sentido a tu vida profesional:** Pon palabras a lo que te hace vibrar en la vida, en los valores que te guían y cuestiona ese éxito que tanto tiempo lleves buscando.
4. **Identifica lo que más necesitas en tu vida profesional y personal:** Sé honesto/a contigo mismo/a y haz un diagnóstico de cuánto cuidas a lo que es importante para ti hoy. Toma acciones para darte lo que necesitas.
5. **Destaca tus talentos y fuerzas:** A través de la mirada de los otros, toma conciencia de lo que haces de manera excelente – tus talentos. Capitaliza tu propio potencial.
6. **Abre opciones profesionales:** Cambia de chip, sal de tu zona de confort y atrévete a explorar opciones, abrir nuevos caminos, aprender de nuevos sectores.
7. **Desarrolla tu espíritu emprendedor para provocar oportunidades:** Aprende de los 5 principios del modelo de “Effectuation” (teorizado por Dra. Sarasvathy) y aplícalos en tu proceso de búsqueda de trabajo.
8. **Motívate con un caso real de éxito:** Inspírate con un/a Cometer que ha pasado por tu camino de cambio, con dudas, miedos, errores, exploraciones, aprendizajes...y poco a poco ha creado la vida que ahora le corresponde totalmente.



Programa online

Ejercicios a realizar en los 15 días:

- Haz el balance de tus aprendizajes de las exploraciones.
- Amplia tus fuentes de exploraciones.
- Desarrolla tu testigo interno.
- Activa tus talentos en tu día a día.
- Regálale amor a ti mismo/a.
- Identifica tus recursos externos.
- Toma conciencia de tus creencias limitantes.
- Haz el diagnóstico de tus emociones.

Intercambios a través del grupo Whatsap.



Sesión de coaching individual

1h30 con Caroline Ladousse para profundizar en el aspecto de la formación que más necesitas – identificación de tus talentos, exploración de opciones, puesta en acción...



Segundo taller intensivo: 26-27-28 de Octubre

Viernes 26 de Octubre – 20h : Cena de reencuentro (*la cena no está incluido en el precio*)

Sábado 27 de Octubre 10h-19h

Domingo 28 de Octubre : 10h-14h

8 módulos

1. **Toma distancia y ordena tus aprendizajes:** A través del visual thinking, realiza un Mindmapping de tus opciones profesionales Jobfulness® y enfócate en las opciones alineadas con la persona que eres..
Taller impartido con María Enrique Perez, Visual thinking strategist.
2. **Supera tus bloqueos y miedos:** Convierte tus miedos en motor de acción, desbloquea tus creencias limitantes, libera tus emociones y mírate a ti mismo/a de otra manera.
Taller impartido con Alejandra Suena, terapeuta Gestalt y experta de movimiento auténtico.
3. **Crea tu propio modelo de negocios :** Con la herramienta del Personal business model canvas aúna tus talentos, tus experiencias, tus aspiraciones con una sostenibilidad financiera.
4. **Prototipa tu trabajo ideal:** Pasa de la idea a la realidad y prueba tus nuevos caminos profesionales con la metodología Design Thinking. Aprende a realizar entrevistas, generar nuevas ideas, materializar un prototipo, mejorar de manera continua...y realiza un plan de acción concreto.
Taller impartido con Costanza Vannutelli, Design Thinking Innovation Manager.
5. **Teje tu red de aliados:** Aprende a crear relaciones sostenibles que te darán apoyo en tu camino de cambio, a pedir ayuda, a crear colaboraciones y co-construir.
6. **Rodéate de las buenas personas:** Entre tus amigos y familiares, distingue las relaciones que te nutren de las que te limitan. Aprende a decir no, a poner límites y a pensar en ti.



PROGRAMA JOBFULNESS® BOOSTER_Edición Octubre 2018

7. **Sostiene tu camino de cambio con trucos de productividad y motivación:**
Aprende de los trucos de los mejores profesionales de ámbitos distintos y créate tus propias rutinas potentes.
8. **Comprométete a un plan de acción:** Aterriza tus aprendizajes en un plan de acción concreto, con pasos pequeños.



Programa online

Ejercicios a realizar la semana después de la formación:

- Destaca tus aprendizajes.
- Actualiza tu LinkedIn.
- Potencia tu presencia en las redes sociales.
- Haz un diagnóstico de tus propias rutinas de cambio.
- Sigue tu compromiso contigo mismo.a en el plan de acción.

Intercambios a través del grupo Whatsapp



Fiesta de graduación **Jueves 8 de Noviembre 19h-...**

Comparte tu camino de cambio, destaca tus aprendizajes y fomenta los intercambios con la comunidad de Cometers: tus compañeros de viaje, el equipo Cometa, los Cometers de otras generaciones, los Ángeles Cometa...¡Y celebra tu cambio por todo lo alto!

¡El arranque de tu vida de Jobfulness!

