



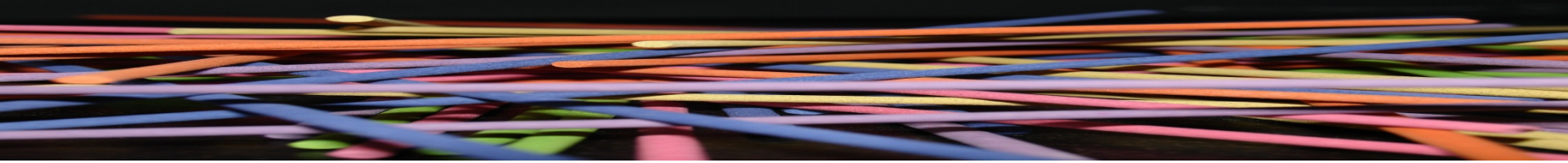
Em conec? Pinzellades per a trobar feina



UNIÓ
EMPRESARIAL
DE L'ANOIA

Maribel Salvador





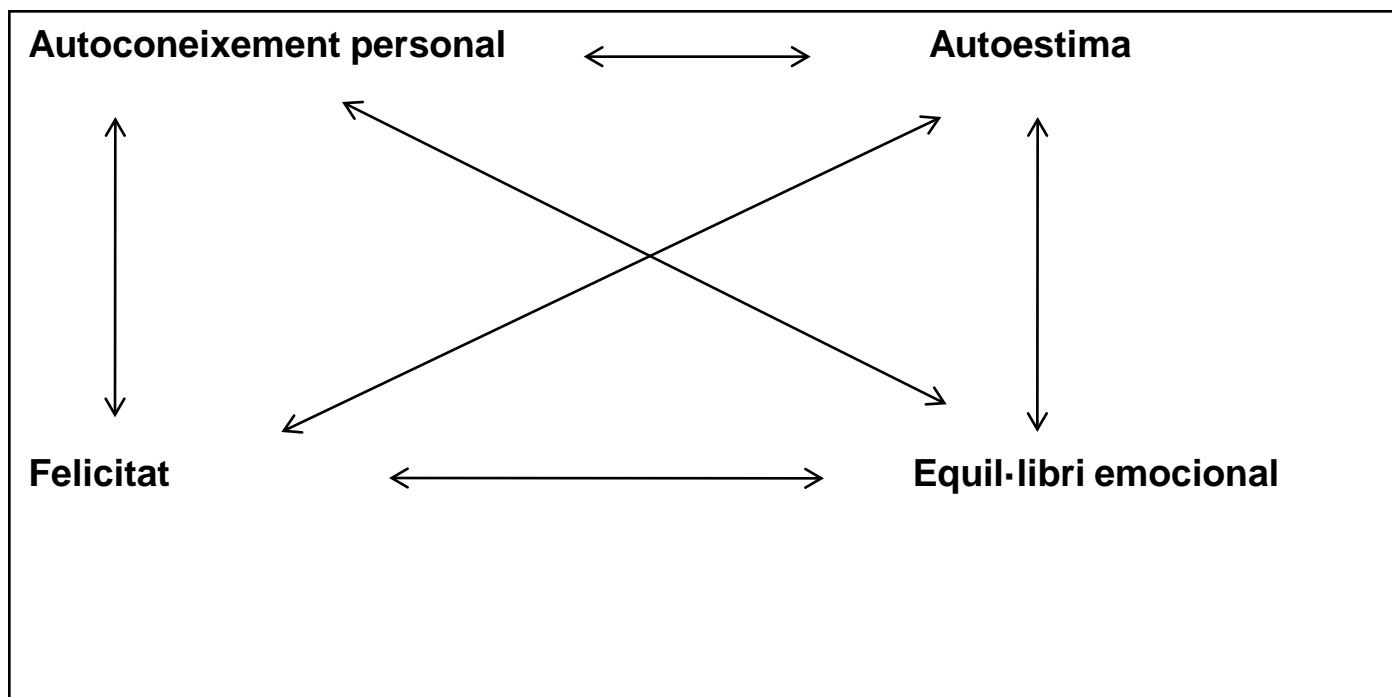
Autoestima

- L'autoestima és la suma de la confiança i el respecte que ens tenim a nosaltres mateixos
- Té dos components bàsics: el sentiment de capacitat personal i el sentiment de vàlua personal, ambdós fruit de l'autoconeixement personal





Elements de l'autoestima



Desenvolupar l'autoestima

Com desenvolupar l'autoestima
1. Acceptació d'un mateix (l'autocrítica només ha de ser constructiva, ens hem d'apreciar; acceptar-se ajuda a fer canvis: per a progressar cal canviar)
2. Relació positiva amb les persones i l'entorn (concentració en lo bo de les persones i de les situacions)
3. Tenir objectius a la vida (reptes d'acord amb la seva capacitat, per això cal conèixer-se abans)
4. Acceptar el compromís de complir aquests reptes i estar preparats pel fracàs (només qui treballa s'equivoca, dem de provar i avançar)
5. L'elecció dels nostres pensaments marcarà el control de la nostra vida (no deixeu que ningú decideixi per tu)

Prendre consciència de les nostres virtuts

Escriu, si us plau, una llista de 10 de les teves virtuts

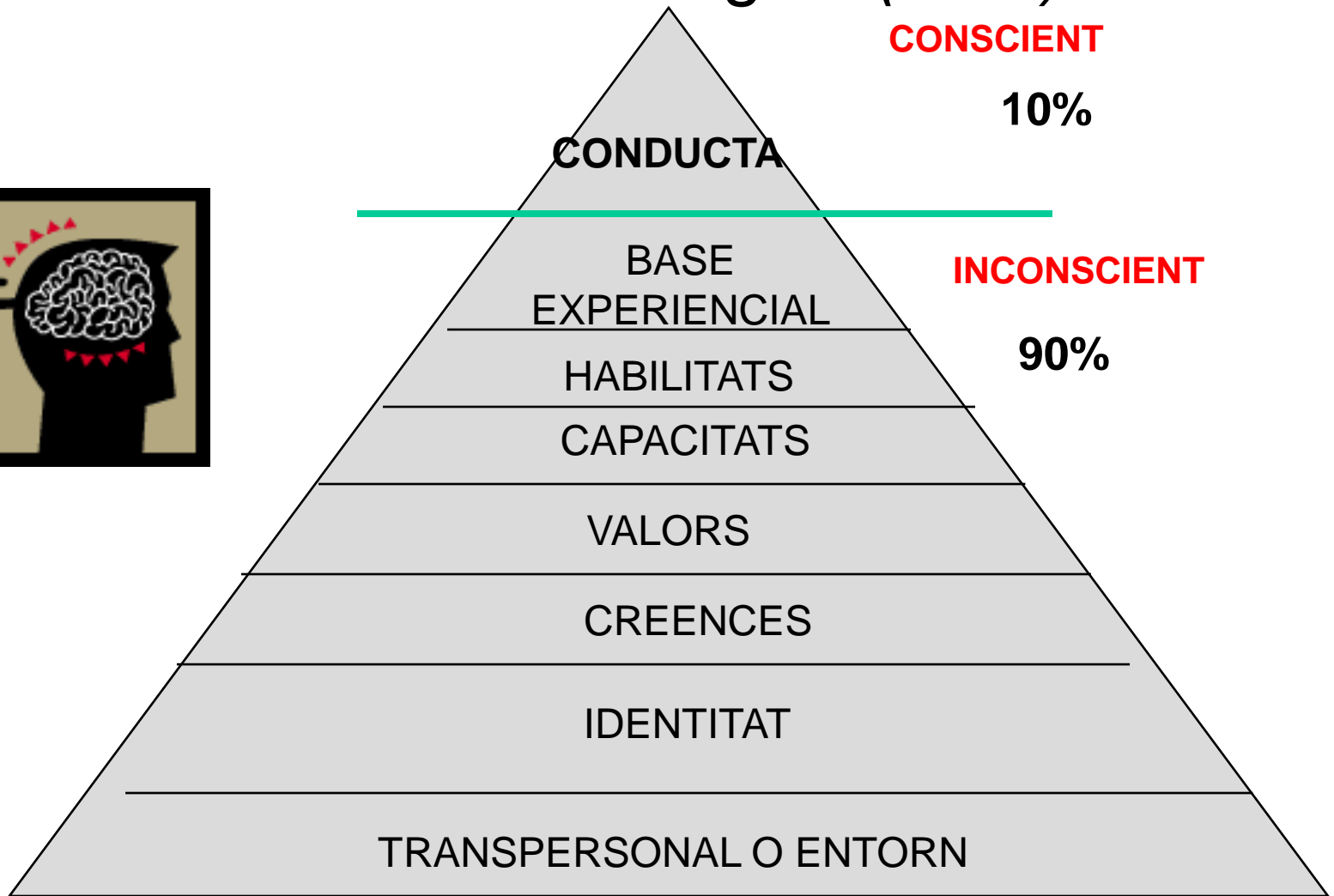
Si la llista és massa curta, demana ajuda als teus amics, que ens ajudin a confeccionar-la amb tot allò que ells experimentin de nosaltres en positiu i que, potser, nosaltres no som capaços de veure. Pots demanar també ajuda al companys del curs

Si és massa llarga (passa de vegades), una petita dosi d'humilitat ens ajudarà a retallar-la saludablement

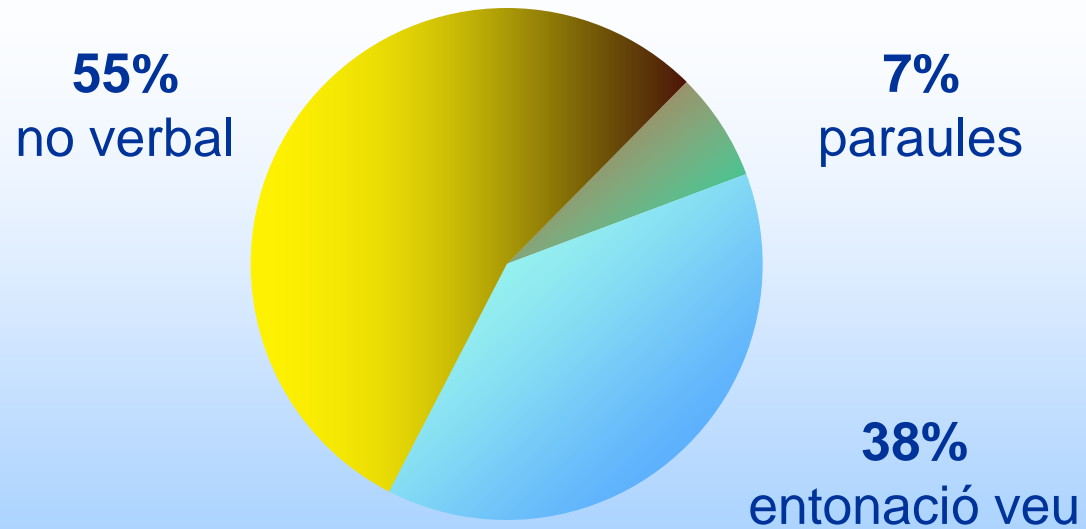
Un cop feta i complerta, enganxa-la al mirall del bany per a llegir-la cada matí



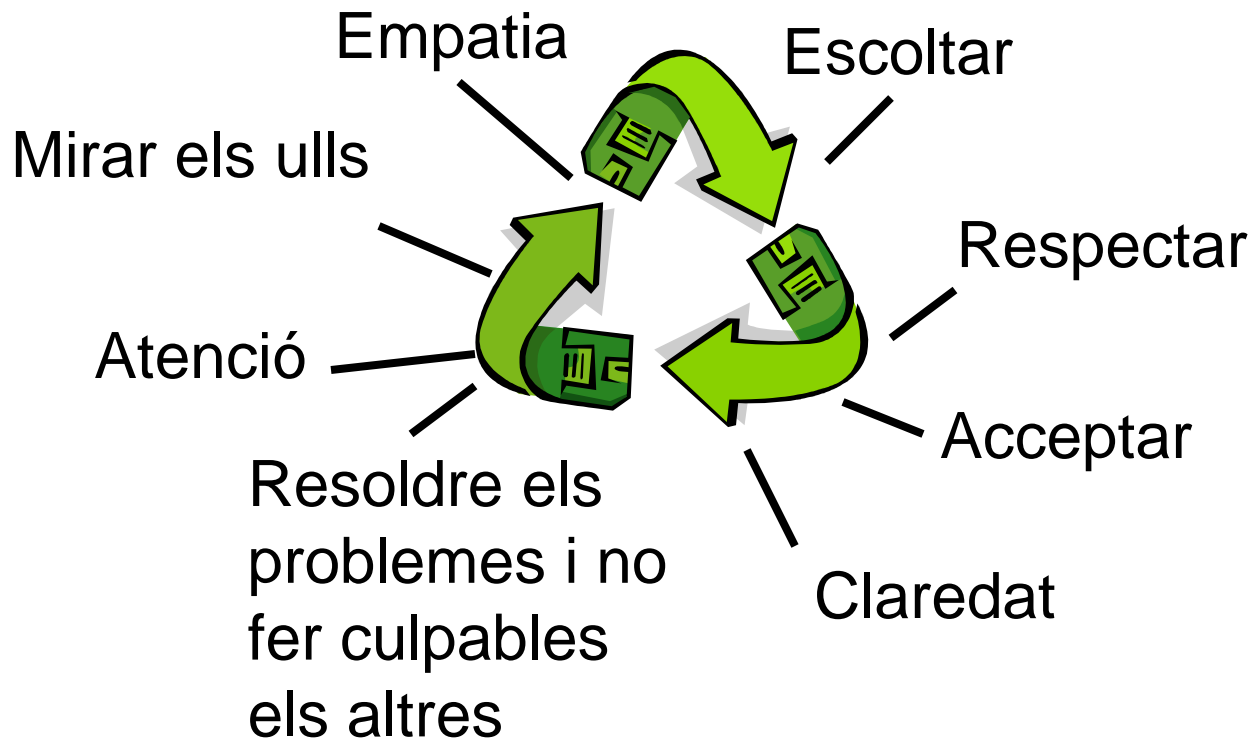
Nivells neurològics (*Dilts*)



Comunicació eficaç



Facilitadors de la comunicació



Paraules màgiques

1. El **nom** del seu interlocutor
2. **Ajuda** a la seva empresa
3. Aportar **Solucions**
4. **Col·laboració** amb equip
5. **Gràcies** pel temps dedicat



Molt important a l'entrevista de feina...

No demanen feina ...



... **Negociem** el nostre **Talent**



Podeu trobar-me a...



msalvador@factivitats.com

facebook

Fòrum d'Activitats



www.factivitats.com



@maribsal

Moltes gràcies!!