

**OFICINA DE ORIENTACIÓN LABORAL
UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA**

**PÍLDORAS COMPETENCIALES.
CURSO 2020-21**

Dirigido a: **Alumnos de la Uex**
Medio: **Videollamada zoom**
Duración: **30 minutos**

1ª. Tres píldoras emocionales: (30' cada una)

- Cómo afrontar el miedo - *¿Qué pasa si me acojono?*
- Cómo afrontar la agresividad - *¿Qué pasa si me cabreo?*
- Cómo afrontar la tristeza o el fracaso - *¿Qué pasa si fracaso?*

2ª. Tres píldoras para relacionarme mejor: (30' cada una)

- Lo importante que es saber escuchar
- Lo mejor para influir y convencer
- La manera de resolver conflictos

2ª. Tres píldoras sobre la ansiedad: (30' cada una)

- Ansiedad ante los exámenes
- Ansiedad a hablar en público
- Ansiedad social

4ª. Tres píldoras sobre crecimiento personal y profesional: (30' cada una)

- Los peligros del cambio y la innovación
- Cómo alcanzar mis objetivos
- Cómo trabajar en equipo

5ª. Tres píldoras para saber relajarme: (30' cada una)

- Relajación mediante la respiración
- Relajación fisiológica
- Relajación sugestiva

6ª. Tres píldoras sobre búsqueda de empleo: (30' cada una)

- Así es el candidato 10 que buscan las empresas
- Cómo hacer mi mejor currículum
- La manera de superar una entrevista de selección

7ª. Tres píldoras para trabajar... (30' cada una)

- Comenzando con prácticas, becas...
- Trabajar para mí/emprender
- Opositar

Previa solicitud se emitirá **certificado** de su realización.

Cada píldora formativa equivale a 125 minutos lectivos (actividad presencial más trabajo individual).

La superación de 6 píldoras formativas (equivalente a 12 h. 30 minutos de formación) se dotará con **½ crédito ECTS**. Por lo que 12 píldoras formativas equivaldrían a **1 crédito ECTS**.