



Sólo
un paso
más

para conseguir tu propósito
en el empleo

guía de uso



Presentación

El servicio de acompañamiento y activación para la inserción sociolaboral de mujeres víctimas de violencia de género y/o víctimas de trata que desarrolla Fundación Mujeres en Extremadura, está financiado por la Consejería de Igualdad y Portavocía de la Junta de Extremadura en el marco del Pacto de Estado contra la violencia de género con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad.

Este Servicio tiene como objetivo favorecer el **empoderamiento de las mujeres** víctimas de violencia de género vinculadas a los distintos recursos de apoyo y recuperación emocional de entidades públicas y privadas de la región, para contribuir a su activación social e inserción laboral a través de un itinerario de acompañamiento que refuerce sus competencias y habilidades para mejorar su empleabilidad.

Se trata, por tanto, de preparar a las participantes para que aborden sus **itinerarios de activación social e inserción laboral** desde el liderazgo y la toma de decisiones con la finalidad de fomentar su plena participación en condiciones de igualdad.

La metodología de trabajo se estructura en torno a 5 ejes básicos de actuación: **motivación, información y orientación sociolaboral, formación para el desarrollo de competencias y herramientas para la búsqueda de empleo, asesoramiento y contacto con empresas para la gestión de ofertas y prácticas en empresas y acompañamiento.**

Edita

Fundación Mujeres

Elaboración de contenidos

Fundación Mujeres

Financian

Consejería de Igualdad y Portavocía de la Junta de Extremadura en el marco del Pacto de Estado contra la violencia de género, con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad.

Diseño gráfico

PabloHueso ACSL

Edición 2021

Para reforzar sus **estrategias** personales de **activación e inserción sociolaboral** es necesario un acompañamiento paralelo a su proceso de recuperación, analizando los **progresos** y determinando las nuevas necesidades para las que se deberán fijar algunas **metas**.

Con esta **herramienta** que hemos elaborado pretendemos **reforzar** el trabajo de acompañamiento que realizamos con las mujeres víctimas de violencia de género y/o de trata, facilitando una herramienta que les permita trabajar en el día a día su propósito de **desarrollo social y laboral**.

Algunas claves



Plantearse y definir objetivos te ayudará a tomar el mejor camino y los pasos que des serán los adecuados. Te permitirá saber por qué haces las cosas y qué consigues con cada tarea.



Los objetivos inspiran tus acciones, te estimulan, te animan, te mueven a hacer. Te empujan para subir peldaños y a medir tu esfuerzo. Hacen que saques más y mejor de ti misma.



Te permiten reorientarte si te pierdes o no sabes qué hacer. Y lo más importante: hacen que todo tu esfuerzo esté dirigido hacia un sitio muy concreto ... TUS RESULTADOS. Los resultados que te piden otros y tú te pides a ti misma.

En definitiva, dan sentido a tu esfuerzo y te acercan a los resultados

- ¿Quieres buscar empleo y mejorar tu formación?
- ¿Necesitas orientación y acompañamiento para iniciar tu búsqueda de empleo?
- ¿Sabes cómo sacar provecho a tus competencias personales y profesionales?

Servicio de acompañamiento y activación para la inserción sociolaboral de mujeres víctimas de violencia de género y/o trata



TE AYUDAMOS

- A conocer los recursos formativos y de empleo
- A planificar tu búsqueda de empleo
- Te acompañamos en tu itinerario de formación e inserción
- A buscar ofertas de empleo ajustadas a tus necesidades
- Te preparamos para el proceso de selección
- Te informamos sobre condiciones laborales y características del mercado de trabajo

Guía de uso



¿PARA QUÉ?
PASO A PASO
TU PROPÓSITO
OBJETIVOS
TAREAS
PARA RECORDAR
LECCIONES APRENDIDAS
RECURSOS

¿Para qué?

Para que

puedas planificar y establecer bien tus prioridades, poniendo tus esfuerzos, en las acciones que te lleven a tu activación social y laboral ...

... y diseñes y pongas en práctica un plan de acción efectivo, que te ayude en tu camino de desarrollo personal, social y laboral

Paso a paso

1

Describe tu propósito

Describe

2

Divídelo en objetivos

Divide

3

Desglosa los objetivos en tareas

Desglosa

Continúa tu camino con una visión clara de hacia dónde quieres ir, sabiendo dónde estás.

Mi propósito

¿Qué quiero ser?

¿Qué quiero tener?

¿Qué quiero hacer?

¿Qué no quiero tener?

¿Para qué lo quiero?

Cuando sabes a dónde vas y para qué quieres ir allí, eres **imparable**

Para conseguir tu propósito, te proponemos que des respuesta a estas preguntas que te ayudarán a definir mejor tu objetivo profesional...

¿Qué haría si nada pudiera fallar?

¿Qué me gusta hacer?

¿Qué me hace perder la noción del tiempo?

¿En qué utilizo mi tiempo libre?

¿Cómo puedo usar mis habilidades para ayudar a otras personas?

¿Cuáles son mis talentos?

¿Qué haría si tuviera todo el tiempo y el dinero del mundo?

¿Qué 3 cosas he hecho en las que he sentido pasión y emoción?

¿Qué personas considero referentes para mi propósito?

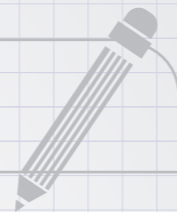
¿Cuál de sus cualidades valoro especialmente?

Siéntate tranquilamente, **no tienes ninguna prisa...**
no fuerces las respuestas...

M I R E F L E X I Ó N



M I R E F L E X I Ó N



M I R E F L E X I Ó N



Ahora puedes crear una visión de lo que quieres ser, hacer o tener....

Plásmala en la portada de tu agenda

Utiliza el medio que prefieras: escríbelo, dibújalo, haz un collage con las imágenes que mejor lo representen...



¿Por dónde
continúo?

Objetivos

Divide tu propósito en objetivos

OBJETIVOS



Disfruta del camino, aprovecha lo que te encuentres,
no te centres solo en el resultado

Un objetivo que cumpla con estos requisitos tiene grandes posibilidades de alcanzarse

- **Está expresado en positivo.** Contiene lo que quiero conseguir.
- **Es específico.** Lo defino lo mejor que puedo para que sea mucho más sencillo ponerme manos a la obra.
- **Es realista.** Tiene que ser algo que sienta que puedo conseguir.
- **Es medible.** Puedo cuantificarlo, verlo...
- **Tiene una fecha de consecución.**
- **Depende principalmente de mí.**
- **Está alineado con mi propósito.**
- **Sus consecuencias son beneficiosas** para mí y para el entorno sano en el que me muevo.



Utiliza un pos-it para poner cada objetivo

Utiliza este espacio para pegar los post-it con los objetivos que quieras conseguir esta semana, para colocarlos después en tu agenda

Distingue
lo esencial
de lo secundario

Tareas

Desglosa los objetivos en tareas diarias

TAREAS

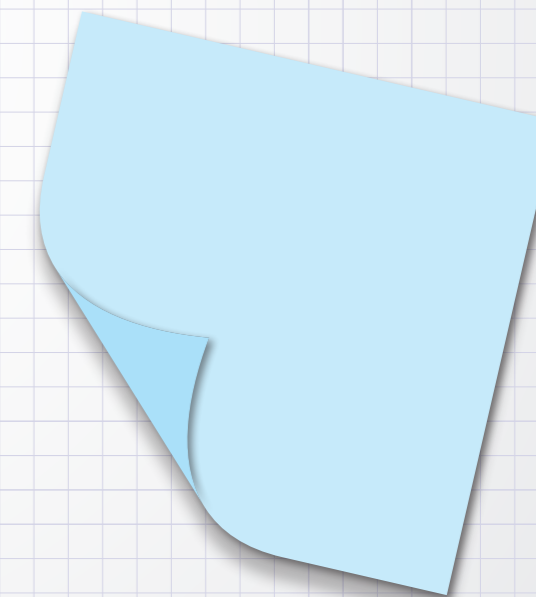
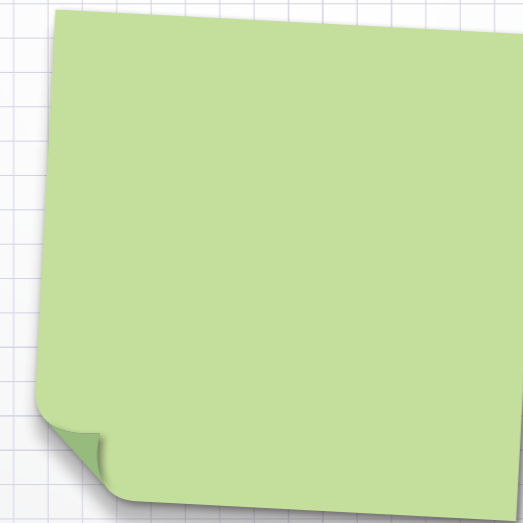
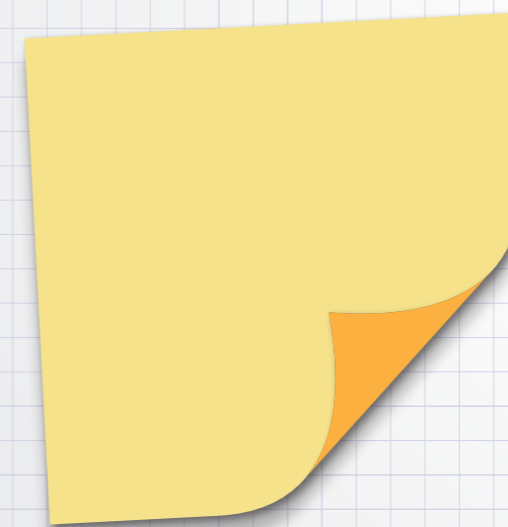


Continúa dando pequeños pasos y el resto del camino irá apareciendo a medida que avances

Ponte en marcha...

¿Qué puedes hacer **hoy** que te acerque más a tu objetivo?

Utiliza un pos-it para poner cada tarea y colócalos en tu agenda



Ten en cuenta...

¿Cómo influye tu entorno en la consecución de tu propósito?

- ✓ ¿Qué apoyos estoy encontrando en mi entorno y mi familia para conseguir mi propósito?
- ✓ ¿Qué dificultades o trabas estoy encontrando que obstaculizan la consecución de mis objetivos?
- ✓ ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mantener los apoyos y solventar las dificultades?

Para recordar

Utiliza este espacio para pegar los pos-it con las tareas que tengas que realizar en las próximas semanas





Lecciones aprendidas

El conocimiento que podemos adquirir analizando y reflexionando sobre nuestra experiencia, son valiosas lecciones aprendidas que podemos aprovechar en nuevas ocasiones.

Para REFLEXIONAR puedes formularte algunas preguntas clave

¿Qué salió bien, por qué y cómo repetirlo y mantenerlo en el futuro?

¿Qué no salió bien?,
¿Por qué?

¿Qué harías distinto la próxima vez?

¿Cómo podría enfocarme hacia los objetivos que no he conseguido alcanzar?

LECCIONES APRENDIDAS

LECCIONES APRENDIDAS



Ponemos a disposición de las mujeres **servicios gratuitos** para apoyar y acompañar sus objetivos de empleo

Infórmate



www.fundacionmujeres.es

activatenred
www.activatenred.es



gestionando^{tic}
para el empleo y la competitividad empresarial de las mujeres
www.gestionandotic.es



**OBSERVATORIO
IGUALDAD
Y EMPLEO**


CONTACTOS



	
	
@	

	
	
@	


	
	
@	



	
	
@	

	
	
@	


	
	
@	

	
	
@	

	
	
@	



	
	
@	

	
	
@	

	
	
@	

	
	
@	

	
	
@	

	
	
@	

	
	
@	



Trabajamos para contribuir al **cambio social** y **político** necesario para lograr que la **igualdad** entre **mujeres** y **hombres** sea real y efectiva en **todos los ámbitos** de la vida y conseguir, de esta forma, **mejorar** la **situación social**, la **calidad de vida** y los **derechos plenos** de las mujeres.

mujeres FUNDACIÓN

Cáceres

Francisco Paniagua 1,
(esquina Alfonso IX).
10004 Cáceres
Telf.: 927 62 91 94
extremadura@fundacionmujeres.es

Córdoba

Avda. Ronda de Tejares 32, acceso 2,
3º planta, oficina 237.
14001 Córdoba
Telf.: 957 29 91 90
cordoba@fundacionmujeres.es

A Coruña

Avda. Monelos 121, 1º Dcha.
15009 A Coruña
Telf.: 981 29 40 97
galicia@fundacionmujeres.es

Navalmoral de la Mata

Avda. Constitución 2, 2º.
Aula 5.
10300 Navalmoral de la Mata
Telf.: 927 62 91 94
extremadura@fundacionmujeres.es

Oviedo

Juan Antonio Vallejo Nájera Botas 4.
Bajo de Oviedo
(La Argañosa-Pórticos II)
33013 Oviedo
Telf.: 985 22 02 76
asturias@fundacionmujeres.es

Gijón

Bélgica 9 y 11.
33210 Gijón
Telf.: 985 09 00 02
asturias@fundacionmujeres.es

Madrid

Ponzano 7, 2º y 4º.
28010 Madrid
Telf.: 91 591 24 20
mujeres@fundacionmujeres.es