



## Eines i Habilitats:

### Ofimàtica, Competències Professionals i Ocupabilitat

Aquest itinerari formatiu està dissenyat per a persones que busquen reinventar-se professionalment després dels 45 anys. Milloraràs en les eines ofimàtiques actuals, aprendràs a identificar les teves habilitats i competències i també a construir una marca personal sòlida que et permeti explorar noves oportunitats laborals.

#### Ofimàtica

##### Microsoft Word

- ✓ Creació i edició de documents.
- ✓ Formateig de text i paràgrafs.
- ✓ Inserció d'imatges, taules i gràfics.
- ✓ Gestió de capçaleres, peus de pàgina i índexs.

##### Microsoft Excel

- ✓ Creació i edició de fulls de càlcul.
- ✓ Inserció de dades i fórmules.
- ✓ Creació de gràfics i taules dinàmiques.
- ✓ Gestió de formats i estils de cel·la.

#### Marca Personal i Reinvençió Professional

- Autoconeixement i identificació de competències.
- Construcció de la teva marca personal.
- Identificació i anàlisi de noves oportunitats laborals.
- Estratègies per a la reinvençió professional.

#### CV i Preparació per a Entrevistes

- Creació i optimització de CV i carta de presentació.
- Adaptació del CV a ofertes laborals específiques.
- Preparació i simulació d'entrevistes de treball.
- Tècniques per a una comunicació efectiva durant les entrevistes.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Fondos Europeos



## Comunicació i Argumentació

- Introducció a la comunicació no violenta.
- Desenvolupament de l'assertivitat en la comunicació.
- Eines i tècniques d'argumentació persuasiva.
- Pràctica de situacions de comunicació i debat