

# Escuela de fortalecimiento

Talleres para la mejora de la empleabilidad



**REPSOL**  
Fundación

Ficha-manual

# Escuela de fortalecimiento

Talleres para la mejora de la empleabilidad



## Descripción

Fundación Repsol colabora con [Fundación Integra](#) en su *Escuela de fortalecimiento*, un programa integral de formación y empoderamiento personal dirigido a mujeres que han sido víctimas de violencia de género, permitiéndoles redescubrir sus capacidades y habilidades y canalizarlas hacia su búsqueda de empleo.

Estas mujeres llegan a Fundación Integra derivadas por distintas ONG's y entidades públicas colaboradoras. Tras conocer a cada persona, diseñan un itinerario personalizado que incluye un proceso formativo en la *Escuela de fortalecimiento*, con intermediación laboral y seguimiento.

En esta nueva edición serán **30 mujeres** las que participen en la *Escuela de fortalecimiento*, residentes en Madrid, Valencia, Barcelona y Sevilla.

# Escuela de fortalecimiento

## Objetivo y cronograma

### Objetivo

A través de este programa, **podrás colaborar impartiendo diversas sesiones a partir de tus conocimientos y experiencia profesional**, como preparación de CV, marca personal, entrevistas de trabajo, educación legal básica, economía doméstica, etc.

No se trata sólo de **transmitirles conocimientos teóricos**, sino también de **fortalecer su identidad como personas con derecho a una vida plena y llena de posibilidades**. Los talleres les aportarán las herramientas necesarias para desenvolverse en la búsqueda de empleo y procesos de selección y alcanzar así un trabajo que les permitirá convertirse en las protagonistas de su futuro.

### Fechas, horarios y disponibilidad

**La Escuela de fortalecimiento se llevará a cabo entre los meses de enero a julio** y los voluntarios/as impartirán los talleres según su experiencia y disponibilidad, tantas veces como lo deseen (al menos en una ocasión). **Cada taller tendrá una duración de hora y media** y se impartirán en **horario de 10 a 13:30 h.**

Una vez inscritos/as en el programa, Fundación Integra se pondrá en contacto con los voluntarios/as para detallar su participación (fecha, horario y taller/es).

Durante la **primera quincena de febrero**, los voluntarios/as recibirán una **formación** antes de impartir el taller designado.

Todos los talleres se impartirán en **formato virtual**.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 a 11:30		MI CV, MI MARCA PERSONAL	COMUNICACIÓN PARA LA CONFIANZA	ENFRENTARSE A UNA ENTREVISTA DE TRABAJO	MIS DERECHOS Y OBLIGACIONES COMO EMPLEADO
DESCANSO					
12:00 a 13:30	MOTIVARSE PARA EL CAMBIO	MI CV, MI MARCA PERSONAL	MI NUEVO PUESTO DE TRABAJO	PRACTICANDO LA ENTREVISTA DE TRABAJO	CÓMO GESTIONAR MIS PRIMEROS INGRESOS

# Escuela de fortalecimiento

## Talleres que impartirán los Voluntarios/as Repsol (1/2)

- **Motivarse para el cambio:**

Las mujeres han vivido realidades difíciles en entornos muy desfavorables y situaciones económicas precarias. Resulta un reto para ellas encontrar la motivación para seguir adelante y continuar con su proceso de búsqueda de empleo. En este taller hablamos sobre el valor del autoconocimiento y el optimismo inteligente como forma de motivarse para la vida.

- **Mi CV, marca personal:**

Con este taller se pretende que las mujeres sean conscientes de que el CV es su presentación ante el mercado laboral, por lo que es muy importante que el documento que redacten lo puedan defender y se lo sepan de memoria, de manera que, en el momento de transmitirlo, se note que es su historia.

- **Comunicación para la confianza:**

Con esta formación, las mujeres sabrán cómo utilizar las técnicas de comunicación y gestionar de una manera rápida y eficaz las necesidades de los clientes. Aprenderán la importancia de la comunicación, qué hacer y no hacer para que la comunicación sea efectiva y mejorar las competencias laborales más demandadas.

- **Mi nuevo puesto de trabajo:**

Es importante saber cómo debemos actuar en nuestros primeros días de trabajo. Una vez conseguido el trabajo, ¿cómo mantenerlo? En este módulo queremos transmitir la importancia de la actitud, tanto en el primer día del nuevo puesto de trabajo como en cualquier aspecto de la vida.



# Escuela de fortalecimiento

## Talleres que impartirán los Voluntarios/as Repsol (2/2)

- **Enfrentarse a una entrevista de trabajo**

Es importante causar una buena impresión en una entrevista de trabajo y cuidar todos los aspectos que evalúan las empresas. En este taller se trabajan consejos útiles para ayudar a las mujeres a desenvolverse con éxito en una entrevista de trabajo, tanto presencial como telefónica.

- **Practicando la entrevista de trabajo**

El role playing es una técnica a través de la cual se simula una situación que se presenta en la vida real como es la entrevista de trabajo. Este taller les ayuda a pensar y practicar cómo se presentan en una entrevista de trabajo, qué decir y cuáles serán sus respuestas. También les enseña a ponerse en el papel del entrevistador y pensar qué le interesará saber y qué valora de sus candidaturas.

- **Mis derechos y obligaciones como empleado/a**

Este taller se centra en dar a las mujeres una educación legal básica para que conozcan y comprendan cuáles son las obligaciones y derechos derivados de un contrato de trabajo.

- **Cómo gestionar mis primeros ingresos**

En este taller el objetivo es que las mujeres reciban una formación básica para saber llevar su economía doméstica. Se abordan conceptos bancarios (cuenta corriente, cuenta de ahorro, tarjetas de crédito y de débito, etc.), se aportan consejos para, por ejemplo, elegir un banco y se les enseña a realizar un presupuesto personal, aconsejándoles sobre la prioridad de los gastos.



# Escuela de fortalecimiento

## Requisitos para participar

### Requisitos para participar

- Ser empleado/a o jubilado/a de la Compañía.
- Estar registrado en la [web](#) como Voluntario/a Repsol e inscribirte en la iniciativa *Escuela de fortalecimiento*.
- Se valorarán positivamente los perfiles profesionales de sostenibilidad, medioambiente y eficiencia energética, así como haber participado en otras ediciones de este proyecto. Si lo deseas, puedes enviarnos tu perfil profesional y de voluntariado a [voluntariado@fundacionrepsol.com](mailto:voluntariado@fundacionrepsol.com).

**Inscríbete y ¡contribuye con tus conocimientos y experiencia a crear una sociedad mejor!**

Si tienes cualquier duda, envíanos un correo electrónico a  
[voluntariado@fundacionrepsol.com](mailto:voluntariado@fundacionrepsol.com)