

# Entrenaments en habilitats sociolaborals

5.1.1 Que son les habilitats sociolaborals: Podem definir les habilitats sociolaborals com el conjunt de coneixements, actituds, experiències i hàbits necessaris per accedir a una feina o ocupació i mantenir-les. Quatre grans blocs: -Les habilitats d'autonomia personal. -Les habilitats socials. -Les habilitats laborals. -Les habilitats de recerca de feina activa. 5.1.2 Entrenament en habilitats socioalborals :

**Fases del procés d'adquisició d'habilitats sociolaborals:** Seqüència que s'organitza en els passos següents: **-Preparació:** Motivar a l'usuari a tenir una bona predisposició envers els aprenentatges nous. Es treballa des de la primera entrevista i es concreta en la signatura del contracte de compromís. **-Aprenentatge:** S'adquireixen els coneixements i s'aprenen a executar correctament les conductes desitjades. Es tradueix en activitats o tallers que aplicarem. **-**

**Automatització:** Ha de reconèixer la conducta que cal aplicar en cada circumstància i dur-la a terme efectivament, es a dir, assolir l'autonomia real de la realització. **-Consolidació:** Generalització de les habilitats en diferents situacions. Suposa la incorporació de les conductes adequades com a hàbits. **5.2 ENTRENAMENT D'HABILITATS D'AUTONOMIA PERSONAL:** Es un dels primers factors que faciliten l'empleabilitat. Es important seleccionar quines habilitats d'autonomia personal son rellevants: Coneixement de l'entorn i de la comunitat: es important per a que la persona pugui tirar endavant amb autonomia. Es tracta d'identificar els serveis socials als quals es poden adreçar, persones que els poden orientar, utilització de mitjans de transport, etc. Autogovern i autodirecció:

Inclouen habilitats relatives a dur a terme eleccions personals ,com aprendre a planificar les activitats pròpies, iniciar activitats adequades al context i a l'horari, etc. Aquestes habilitats faciliten l'adaptació d'una persona al seu entorn, es a dir, la seva capacitat per regular l'activitat pròpia i per prendre decisions, seleccionant les opcions que considera mes adequades un cop analitzades diverses alternatives. Motivació envers l'aprenentatge i envers la feina: Es un element indispensable perquè les persones s'impliquin en el seu procés de millora de l'empleabilitat. La motivació es pot treballar des de dos enfocaments: El terreny individual, al llarg de les entrevistes i tutories de seguiment es potencia la motivació. Dins el grup, mitjançant activitats o dinàmiques. Organització i gestió del temps: Reflexionar sobre que s'enten per organització i analitzar com gestiona el temps cada persona. Es fonamental durant el llarg procés de recerca de feina. Col·lectius amb mes dificultats respecte la gestió del temps son les dones amb carregues familiars,.

**5.3 ENTRENAMENT D'HABILITATS SOCIALS:** es un metode de canvi conductual per a la millora i l'aprenentatge d'habilitats de relació interpersonal. Distribueix les habilitats en cinc categories:

Habilitats bàsiques d'interacció social: L'expressió facial: mirada, somriure. La postura corporal o posició del cos. Els components paralingüístics de l'expressió verbal de la parla: articulació, volum, velocitat, entonació. La distància personal. L'escolta activa. L'actitud amistosa i cordial. Aquestes habilitats s'han de preomoure especilament amb el col·lectiu de persones amb discapacitat. Les fases d'entrenament que s'haurien de seguir son: Identificar el comportament que cal canviar. Mostrar situacions correctes. Practicar. Modelar. Mantenir i generalitzar. Habilitats conversacionals: S'hi inclouen les habilitats per iniciar, mantenir i acabar una interacció. En tots els casos cal saber reaccionar adequadament als nostres desitjos o a la demanda de l'altre part.

Habilitats per cooperar i compartir: Saber demanar favors i saber-ne quan ens en demanen o quan considerem que algu necessita ajuda. Seguir les normes o regles establertes en l'entorn social. Tenir una actitud cordial amb les persones, ser amable, etc. Habilitats relacionades amb les emocions i els sentiments: Aquestes habilitats fan possible que la persona sapiga identificar les seves emocions i sentiments, que sigui capaç d'expressar-los adequadament i que pugui regular la seva manifestació. Entre aquestes habilitats s'inclouen: reconèixer els estats d'ànim propis. Expressar-los per mitja del llenguatge verbal i no verbal. Afrontar l'hostilitat, l'escepticisme o el desànim. Encaixar crítiques i opcions adverses. Habilitats d'autoafirmació: Son un grup de competències que capaciten la persona

per saber: defensar les opinions i drets propis. Respectar els drets i opinions dels demes. Refrçar els altres, felicitant, elogiant, renconeixent els seus encerts. Saber autoreforçar-se un mateix. Acceptar felicitacions o elogis.

**5.4 ENTRENAMENT D'HABILITATS LABORALS:** Habilitats professionals espcifiques: La formacio es l'instrument principal per millorar l'empleabilitat de les persones i te com a objectiu millorar les competencies professionals. Dues vesants: Una centrada en els aspectes formatius professionals o tecnicos especifics de cada feina. Una altra que prioritza els aspectes educatius o de desenvolupament personal i social, per millorar les habilitats d'autonomia personal i les hab.socials. La capacitació professional: actualitzar els coneixements professionals o entrenar-los una cimca. Aquests cursos els ofereix: l'Administració pública per mitjà de serveix públics d'ocupació, l'entorn empresarial, els sindicats. Els pretallers o formacio prelaboral: les persones que presenten nivells mes baixos d'empleabilitat necessiten eines per saber identificar les tasques i funcions propies de cada lloc de treball. Tenen com objectiu el desenvolupament integral de la persona, mitjançant formació general, en habilitats socials i personals i habits laborals. Habilitats realiconades amb la feina: Competencies transversals. Son necessaries per a tots els llocs de treball i son molt valorades en els entorns sociolaborals, per que comporten una aportacio personal molt valuosa. Es poden treballar a partir de tallers molt concrets