

## ESCOLA DE COMPETÈNCIES

Campus Montilivi M20-031  
ocupacio@udg.edu - T. 972 41 96 84

### Lloc de realització:

Campus Montilivi - Mòduls centrals  
Aula M22-001

Campus Barri Vell - Facultat de Lletres  
i Turisme - Aula B1 (2a planta)

UdG **Ocupació**

[www.udg.edu/udgocupacio](http://www.udg.edu/udgocupacio)



Universitat  
de Girona

Universitat de Girona  
Càtedra de Joves  
Emprenedors

**SOC** Servei d'Ocupació  
de Catalunya

Generalitat  
de Catalunya



Aquestes càpsules es duen a terme en el marc del conveni subscrit entre el Departament d'Empresa i Coneixement de la Generalitat de Catalunya i les universitats catalanes per l'impuls a la inserció i la millora de l'ocupabilitat dels joves estudiants i graduats universitaris. El programa està subvencionat/ finançat pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya, amb càrrec als fons del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.

ESCOLA DE COMPETÈNCIES · 1r Semestre 2018-19

# DESMARCA'T!



## Càpsules gratuïtes per trobar feina

**Millora les teves competències professionals**

**LIDERATGE · COMUNICACIÓ · MOTIVACIÓ  
AUTOCONFIANÇA · NETWORKING  
NEGOCIACIÓ · EMPRENEDORIA**

UdG **Ocupació**

[www.udg.edu/udgocupacio](http://www.udg.edu/udgocupacio)

# ESCOLA DE COMPETÈNCIES

## CURS 2018-19

En un mercat laboral cada vegada més competitiu **les competències professionalitzadores són les que marquen la diferència entre els candidats, són les més ben valorades** pels seleccionadors de personal i les que **fan que l'empresa et seleccioni**. Per aquest motiu, UdGOcupació de la Universitat de Girona t'ofereix la possibilitat de formar-te en **7 competències, en 15 càpsules totalment gratuïtes**.

<b>Comunicació</b>	5 càpsules	20 hores de formació
<b>Motivació</b>	2 càpsula	6 hores de formació
<b>Networking</b>	1 càpsula	3 hores de formació
<b>Lideratge</b>	1 càpsula	8 hores de formació
<b>Autoconfiança</b>	1 càpsula	8 hores de formació
<b>Negociació</b>	1 càpsula	4 hores de formació
<b>Emprenedoria</b>	4 càpsules	12 hores de formació

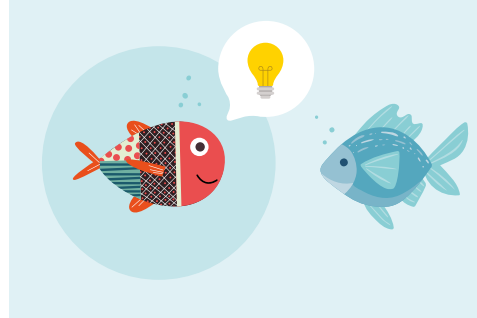
L'**objectiu** del programa és **donar-te l'impuls** que necessites perquè **trobis la feina o les pràctiques que desitges**.

### Calendari:

Les càpsules tindran lloc, el primer semestre, del 11 d'octubre de 2018 al 13 de desembre de 2018, i el segon semestre del 15 de febrer al 15 de maig de 2019.

## PROGRAMACIÓ 1r SEMESTRE 2018-19

- 1 Elevator Pitch. Ven la teva idea en 90 segons**  
COMUNICACIÓ
- 2 Genera oportunitats de networking en situacions quotidianes**  
NETWORKING
- 3 Introducció al mètode Canvas-Lean Startup**  
EMPRENEDORIA
- 4 Personal Branding. Crea la teva marca personal**  
COMUNICACIÓ
- 5 Motiva't per a l'acció**  
MOTIVACIÓ
- 6 Storytelling: Crea històries per vendre la teva idea i connecta emocionalment amb el teu client**  
EMPRENEDORIA
- 7 Potencia el lideratge personal a la vida professional**  
LIDERATGE
- 8 Programació neurolingüística (PNL) aplicada al món laboral**  
COMUNICACIÓ I AUTOCONFIANÇA
- 9 Organització i estratègia empresarial**  
EMPRENEDORIA
- 10 Programació neurolingüística (PNL) aplicada al món laboral**  
AUTOMOTIVACIÓ I COMUNICACIÓ
- 11 Transformant les inseguretats en oportunitats a la vida professional**  
AUTOCONFIANÇA
- 12 Converses efectives i habilitat negociadora**  
NEGOCIACIÓ
- 13 Millora les teves habilitats de comunicació en públic**  
COMUNICACIÓ
- 14 Eines de comunicació per a emprenadors i empreses**  
EMPRENEDORIA
- 15 La intel·ligència no verbal per a convèncer**  
COMUNICACIÓ



**Dijous 11 d'octubre**  
**De 12.00 a 15.00 h**

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

## **Elevator Pitch.** **Ven la teva idea en 90 segons**

Adquiriràs pautes i eines bàsiques per aconseguir una comunicació òptima. Posarem exemples de les diferents formes de comunicar, posarem en pràctica les habilitats socials, aprendrem a escoltar i respondre, a persuadir, a corregir els errors comuns al vendre'ns i coneixerem les eines per parlar en públic.

### **Objectius**

- Disposar de les eines bàsiques per comunicar el teu projecte.
- Comunicar una idea en 90 segons.
- Captar l'atenció de la persona que t'escolta.
- Saber respondre preguntes d'un jurat.

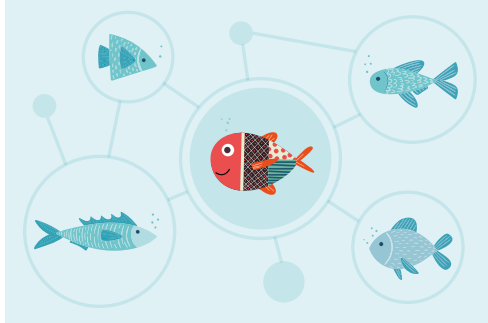
### **Ponent**

**Albert Brosa**, periodista, presentador de televisió i ràdio, i expert en comunicació. Director, cap d'informatius i de programes a Olot Televisió. Assessor en comunicació i formador de portaveus.

### **Perfil dels assistents**

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

## NETWORKING



**Dijous 18 d'octubre**  
**De 12.00 a 15.00 h**

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** UdG - Campus Barri Vell  
Facultat de Lletres i Turisme  
Aula B1 (2a planta)

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Oportunitats de networking en situacions quotidianes

En el procés de cerca de feina i/o pràctiques fer un bon networking és fonamental. El networking es basa en una actitud de generositat, és a dir, compartir informació, coneixements, idees i projectes. En aquest taller aprendràs eines que t'ajudaran a facilitar el networking per crear així una bona xarxa de contactes professionals. Només caldrà que aprofitis les situacions quotidianes de la teva vida.

#### Objectius

- Crear estratègies per generar un networking actiu, online i offline.
- Augmentar els contactes en el teu entorn més immediat.
- Saber crear xarxes professionals a través d'un vincle emocional.

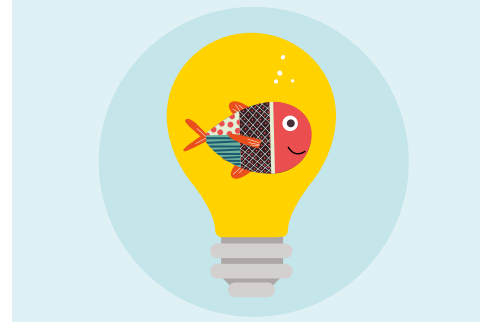
#### Ponent

**Baldi Figueras**, formador i conferenciant. Expert en desenvolupament d'habilitats i competències per a la gestió del canvi, treball en equip i autolideratge.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

## EMPREDORIA



**Dijous 18 d'octubre**  
**De 12.00 a 15.00 h**

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Introducció al mètode Canvas-Lean Startup

Establir una metodologia per definir un model de negoci basat en un conjunt de pràctiques pensades per ajudar als emprenedors a incrementar les probabilitats de crear una startup d'èxit.

#### Objectius

- Empresa vs startup.
- El procés d'una startup.
- Presentació dels elements fonamentals del procés Lean Startup.
- Model de negoci: disseny, mètode Canvas, proposta de valor.
- Desenvolupament de clients: etapes, arquetipus, validació.
- Metodologia/producció àgil.
- Taller pràctic: fes el Canvas del teu projecte.

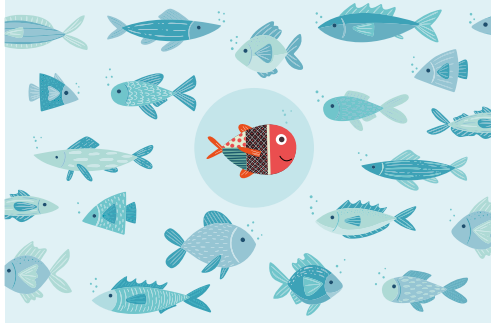
#### Ponent

**Jordi Bayer Trias**, Dr. Enginyer Industrial (UdG). Ha estat professor associat a la UAB, UPC, UdG i director de formació i desenvolupament en societats multinacionals. Actualment vinculat a l'Associació Gironina d'Orientació Empresarial (AGOE).

#### Perfil dels assistents

Estudiants i/o titulats universitaris amb esperit emprenedor.

## COMUNICACIÓ



**Dijous 25 d'octubre**  
De 12.00 a 15.00 h

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

## Personal Branding. Crea la teva marca personal

Aprenderàs a convertir el teu nom propi en una autèntica marca personal de valor i amb valors. També aprendràs com gestionar-la un cop creada.

### Objectius

- Millorar el coneixement d'un mateix, les fortaleses i motivacions.
- Definir bé el teu missatge, el teu relat, allò que volem compartir amb els demés.
- Treure profit de les eines digitals (bloc, web, xarxes socials i altres eines...) per potenciar la teva marca personal.
- Saber aplicar aquest missatge a diferents elements de comunicació personal: CV, entrevistes, imatge personal, networking, entre altres.

### Ponent

**Xavier Roca**, llicenciat en ADE i MBA per ESADE, expert en marketing i personal branding. Director de marketing, consultor i docent tant a universitats com a empreses privades. Té més de 17 anys d'experiència en el camp del personal branding.

### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

## MOTIVACIÓ



**Dijous 8 de novembre**  
De 12.00 a 15.00 h

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** UdG - Campus Barri Vell  
Facultat de Lletres i Turisme  
Aula B1 (2a planta)

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

## Motiva't per l'acció

L'automotivació és una de les habilitats més poderoses. Aprenderàs a motivar-te i tenir una actitud més positiva en el teu dia a dia per assolir els teus reptes personals i professionals. Impulsa't cap a l'èxit!

### Objectius

- Aprendre eines de motivació.
- Adquirir recursos que et permetran tenir una actitud més positiva.

### Ponent

**Ivo Güell i Torné**, col·laborador acadèmic i mentor al Mentoring Programme d'ESA-DE. Formador i coach en habilitats directives i competencials en empreses i institucions com el Departament d'Economia i Coneixement de la Generalitat de Catalunya, Barcelona Activa i universitats.

### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

## EMPRENEDORIA



**Dijous 8 de novembre**  
De 12.00 a 15.00 h

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Storytelling: Crea històries per vendre la teva idea i connecta emocionalment amb el teu client

Amb l'Storytelling, l'art de crear una història i comunicar-la, treballarem les eines del relat amb l'objectiu d'establir una relació emocional amb qui ens escolta o ens llegeix: client, públic i/o lector de la pàgina web. L'Storytelling ens permet persuadir, emocionar, motivar i convèncer.

#### Objectius

- Connecta amb la teva essència i l'essència del teu projecte emprenedor o idea de negoci.
- Aprendre de què està feta una bona història, a on posem el focus de la trama? Què li importa al teu públic o client?
- Taller pràctic: presentació de l'storytelling del teu projecte.

#### Ponent

**Assumpció Guardiola**, especialista en escriptura creativa. Cofundadora de La Mecànica del Canvi, formacions en habilitats per a la vida, i de Factoria de Lletres, formacions en escriptura creativa i serveis literaris. Formada en escriptura creativa a l'Escola d'Esctura de l'Ateneu Barcelonès i Llicenciada en Filologia Catalana a la Universitat de Girona.

#### Perfil dels assistents

Estudiants i/o titulats universitaris amb esperit emprenedor.

# 6

## LIDERATGE



**Dijous 8 i 15 de novembre**  
De 15.30 a 19.30 h

**Durada:** 8 hores (2 sessions de 4 h)

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Potencia el lideratge personal a la vida professional

Aprenderàs tècniques per exercir l'autolideratge i gaudir més dels reptes professionals i/o personals que hagis de fer front.

#### Objectius

- Generar l'energia i la il·lusió necessària per afrontar els reptes professionals.
- Mantenir una visió clara i potenciar la flexibilitat davant els canvis.
- Desenvolupar l'impacte sobre els altres, a través de l'empatia i la connexió.
- Proporcionar tècniques que permetin desenvolupar eines personals per a superar situacions de repte professional.
- Compartir aprenentatges de les diverses experiències dels participants.

#### Ponent

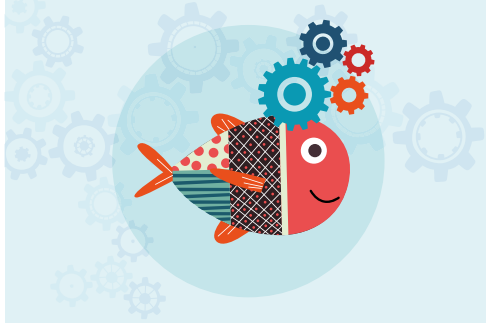
**Jorge Cuervo**, llicenciat en farmàcia (UB), MBA per ESADE i coach certificat. Especialista en desenvolupament d'equips, lideratge i gestió del canvi. Té 20 anys d'experiència com a directiu en àrees de marketing i vendes a diverses companyies multinacionals. Consultor i formadors des del 2001 i executive coach des del 2007.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

# 7

## COMUNICACIÓ I AUTOCONFIANÇA



**Dijous 15 novembre**  
**De 10.00 a 14.00 h**

**Durada:** 4 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** UdG - Campus Barri Vell  
Facultat de Lletres i Turisme  
Aula B1 (2a planta)

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Programació neurolingüística (PNL) aplicada al món laboral

Aquest taller introductor de PNL posa a la teva disposició algunes tècniques més actuals i efectives per orientar-te cap a l'èxit en l'entorn laboral. La Programació Neurolingüística és una metodologia de transformació personal que ens fa comprendre com ens comuniquem i ens ajuda a entendre com és el nostre funcionament intern per poder canviar els comportaments que no ens agraden i enfocar-nos cap a nous objectius.

#### Objectius

- Adquirir coneixements i tècniques de PNL.
- Descobrir com funcionem les persones internament.
- Millorar la comunicació i tenir més eines per realitzar canvis laborals.

#### Ponents

**Núria Orriols**, terapeuta i formadora de PNL a l'Institut Gestalt de Barcelona i membre de l'Associació Espanyola de PNL. Màster i trainer en PNL. Coach Wingwave certificada i formadora de Coaching Wingwave. Formació en hipnosi clínica.

**Judit Padrès**, coach personal i docent, educadora social, Màster en PNL, Màster en PNL i Coaching, certificada en Coaching Wingwave, formada en coaching corporal, formada en hipnosi clínica, finalitzant la formació en constel·lacions familiars.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

# 8

## EMPRENEDORIA



**Dijous 15 de novembre**  
**De 12.00 a 15.00 h**

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Organització i estratègia empresarial

L'organització i estratègia empresarial són factors claus i què hem de conèixer i descriure molt bé per al bon funcionament d'una empresa. Explicarem eines per treballar l'organització i estratègia empresarial: l'organigrama; el diagrama de fluxe; la previsió econòmico-financera; i el quadre de comandament.

#### Objectius

- Donar a conèixer de manera pràctica els principals instruments d'organització, planificació, control i estratègia per al creixement i consolidació de les activitats empresarials.
- Dotar als emprenedors i empresaris de les competències que els permetin establir eficientment el fil conductor que ha de guiar el comportament d'una empresa i el seu creixement.

#### Ponent

**Sandra Teixidor**, llicenciada en Dret. Consultora d'emprenedoria i empresa amb 20 anys d'experiència en assessorament i formació per a la constitució i gestió empresarial.

#### Perfil dels assistents

Estudiants i/o titulats universitaris amb esperit emprenedor.

# 9



## AUTOMOTIVACIÓ I COMUNICACIÓ



**22 de novembre**  
De 10.00 a 14.00 h

**Durada:** 4 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Programació neurolingüística (PNL) aplicada al món laboral

Aquest taller introductor de PNL posa a la teva disposició la manera com aborda els objectius la PNL per orientar-te cap a l'èxit en l'entorn laboral. La Programació Neurolingüística és una metodologia de transformació personal que ens fa comprendre com ens comuniquem i ens ajuda a entendre com és el nostre funcionament intern per poder canviar els comportaments que no ens agraden i enfocar-nos cap a nous objectius.

#### Objectius

- Adquirir coneixements de PNL.
- Descobrir com funcionem les persones internament.
- Tenir més eines per realitzar canvis laborals.
- Saber com crear un bon disseny d'objectius.

#### Ponents

**Núria Orriols**, terapeuta i formadora de PNL a l'Institut Gestalt de Barcelona i membre de l'Associació Espanyola de PNL. Màster i trainer en PNL. Coach Wingwave certificada i formadora de Coaching Wingwave. Formació en hipnosi clínica.

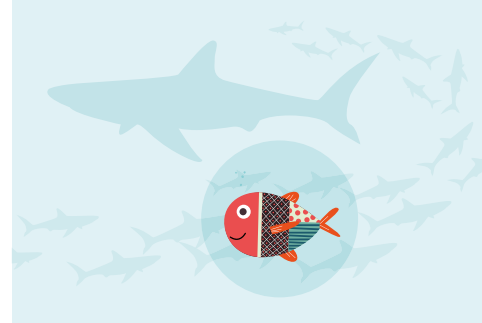
**Judit Padrès**, coach personal i docent, educadora social, Màster en PNL, Màster en PNL i Coaching, certificada en Coaching Wingwave, formada en coaching corporal, formada en hipnosi clínica, finalitzant la formació en constel·lacions familiars.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

# 10

## AUTOCONFIANÇA



**Dijous 22 i 29 de novembre**  
De 15.30 a 19.30 h

**Durada:** 8 hores (2 sessions de 4 h)

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Transformant les inseguretats en oportunitats a la vida professional

Descobriràs, acceptaràs i aprendràs a vèncer els teus sabotjadors inconscients, és a dir, les teves pors i inseguretats.

#### Objectius

- Enfortir el teu autoconeixement.
- Modificar la pauta de resposta a les inseguretats i les pors, passant de lluitar contra elles, a gestionar-les.
- Reforçar la teva confiança.

#### Ponent

**Jorge Cuervo**, llicenciat en farmàcia (UB), MBA per ESADE i coach certificat. Especialista en desenvolupament d'equips, lideratge i gestió del canvi. Té 20 anys d'experiència com a directiu en àrees de marketing i vendes a diverses companyies multinacionals. Consultor i formadors des del 2001 i executive coach des del 2007.

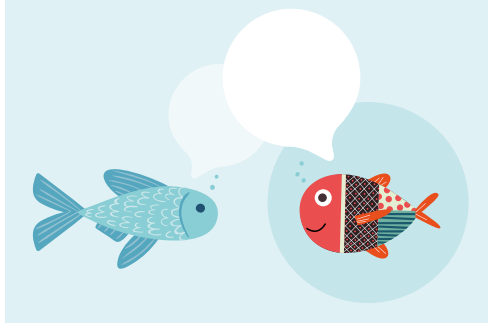
#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

# 11



## NEGOCIACIÓ



**Dijous 29 de novembre**  
**De 10.00 a 14.00 h**

**Durada:** 4 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** UdG - Campus Barri Vell  
Facultat de Lletres i Turisme  
Aula B1 (2a planta)

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Converses efectives i habilitat negociadora

T'explicarem com generar les converses que necessites per potenciar la teva habilitat negociadora i assolir els teus reptes professionals.

#### Objectius

- Millorar el teu estil relacional per generar millors acords.
- Generar relacions i converses constructives.
- Millorar el teu poder d'influència.

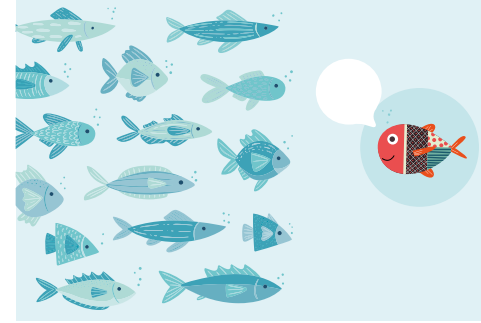
#### Ponents

**Joana Frigolé**, psicòloga, coach i conferenciant. Experta en transformació emocional de les persones, dels equips i les organitzacions. Té més de 25 anys d'experiència en l'àmbit de recursos humans. Actualment focalitzada en el coaching.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

## COMUNICACIÓ



**Dijous 13 desembre**  
**D'11.00 a 14.00 h**

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Millora les teves habilitats de comunicació en públic

Aprendràs a comunicar amb eficàcia en presentacions, reunions, actes d'empresa, entre altres. Captaràs millor l'atenció del teu públic i passaràs de tenir por de fer presentacions a gaudir-ne.

#### Objectius

- Controlar els nervis i guanyar seguretat a l'hora de parlar en públic.
- Saber mantenir l'atenció del públic.
- Prendre consciència dels diferents llenguatges del nostre cos.
- Utilitzar un llenguatge verbal positiu.

#### Ponent

**Teresa Baró**, experta formadora en habilitats de comunicació personal i comunicació no verbal, filòloga, tècnica superior en publicitat i Màster en Protocol i Relacions Públiques.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.

## EMPRENEDORIA



**Dijous 29 de novembre**  
De 12.00 a 15.00 h

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### Eines de comunicació per a emprenedors i empreses

Definiràs el pla de comunicació de la teva empresa.

#### Objectius

- Definir un pla de comunicació efectiu segons les característiques del teu negoci o idea de negoci.
- Donar a conèixer quines són les accions de comunicació que poden dur a terme els emprenedors.
- Fer entendre la importància de definir molt bé el producte i, conseqüentment, el client o clients potencials interessats en aquest producte o servei per escollir les accions de comunicació.

#### Ponent

**Gemma Cots**, llicenciada en Periodisme (UPF), Grau Superior en Realització d'Audiovisuals i Espectacles (EMAV) i Grau en Filologia Catalana (UB) amb experiència professional en departaments de comunicació i màrqueting de diverses empreses, administracions i entitats duent a terme la redacció de continguts, elaboració i execució de plans de comunicació, creació de campanyes i gestió de xarxes socials, entre d'altres.

#### Perfil dels assistents

Estudiants i/o titulats universitaris amb esperit emprenedor.

## COMUNICACIÓ



**Dijous 13 de desembre**  
De 15.00 a 18.00 h

**Durada:** 3 hores

**Modalitat:** presencial

**Lloc:** Universitat de Girona  
Campus Montilivi - Aula M22-001

**ACTIVITAT GRATUÏTA**  
amb inscripció prèvia

### La intel·ligència no verbal per a convèncer

Connectaràs amb l'altre per tenir una bona comunicació des del principi de la conversa. La connexió depèn molt més d'aspectes no verbals que del contingut del missatge. L'objectiu és que inspiris confiança des del primer segon i que aprenguis a reaccionar adequadament en situacions delicades.

#### Objectius

- Tenir més influència en els altres.
- La importància del llenguatge no verbal.
- Planificar la part més inconscient de la comunicació.

#### Ponent

**Teresa Baró**, experta formadora en habilitats de comunicació personal i comunicació no verbal, filòloga, tècnica superior en publicitat i Màster en Protocol i Relacions Públiques.

#### Perfil dels assistents

Estudiants en cerca de pràctiques en empresa i/o feina, i titulats universitaris que vulguin millorar aquesta competència.