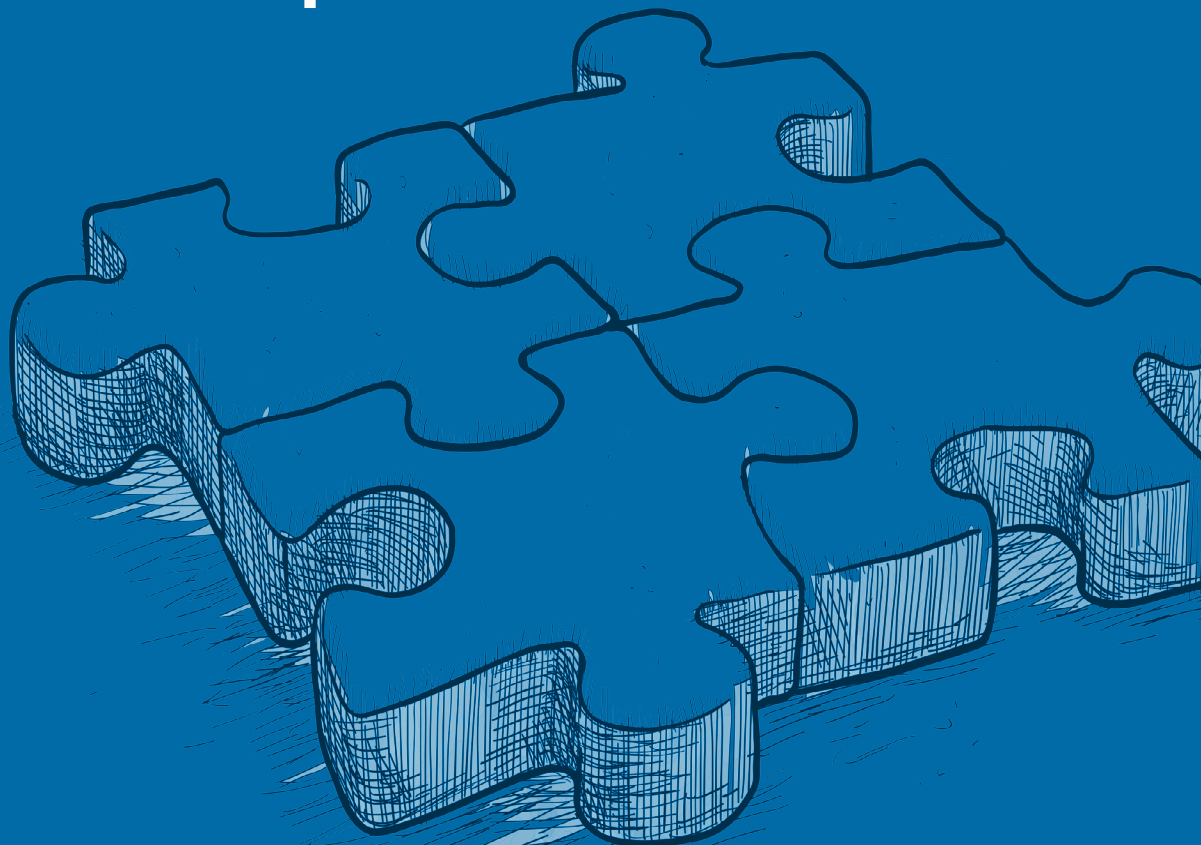


Plan UCM

# de formación para el empleo



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID



OFICINA DE  
PRÁCTICAS Y EMPLEO  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

[www.ucm.es/ope](http://www.ucm.es/ope)

# Plan UCM de formación para el empleo

Una de las áreas estratégicas de la Oficina de Prácticas y Empleo de la Universidad Complutense es la formación y orientación para el empleo.

Los conocimientos específicos que se imparten en nuestras titulaciones deben de ser complementados necesariamente con una formación destinada a incrementar la empleabilidad del estudiante, a través de la adquisición de competencias fundamentales para el mercado de trabajo y del conocimiento y práctica de herramientas y técnicas de vital importancia para la búsqueda de empleo.

El Plan UCM de Formación para el Empleo comprende una serie de cursos cortos o seminarios, denominados “**Claves para el empleo**”, que se imparten en una sola sesión de 3 horas o dos sesiones de 3 horas cada una. Tras la realización de distintas “claves” que sumen un total de 15 horas se puede solicitar el reconocimiento de 1 crédito ECTS.

Las personas interesadas en profundizar en alguna temática concreta, cuentan con el “**Programa de Desarrollo Profesional**”, que incluye actividades formativas de 30 horas (6 sesiones), por las que se puede solicitar un reconocimiento de 2 créditos ECTS.

Todas las actividades propuestas tienen un gran componente práctico, por lo que están diseñadas para grupos formados entre 8 y 15 estudiantes.

Por otro lado, y como complemento a estas alternativas formativas, la Oficina de Prácticas y Empleo pone a disposición de los estudiantes y titulados un **servicio de atención individualizada** para orientar o reorientar su carrera profesional.

## Claves para el empleo

### 01. **Define tu objetivo, el primer paso para buscar empleo**

¿Tienes claras tus metas profesionales y cómo alcanzarlas? ¿Qué puedes aportar a la empresa? Identifica tus áreas de interés. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 02. **Buscar empleo, ¿dónde y cómo?**

¿Dónde puedo trabajar? ¿Qué opciones laborales tengo? ¿Dónde conseguir información sobre empleo privado, público y autoempleo? ¡Si sabes dónde buscar, seguro que encontrarás!. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 03. **Recursos online para la inserción y el desarrollo profesional**

Aprende a buscar y a gestionar información en Internet para mejorar tu empleabilidad y acceder al mercado laboral. Conoce los recursos existentes y el modo de manejarlos de forma efectiva. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 04. **Tu tarjeta de visita: el currículum y la carta de presentación**

¿Quieres que tu candidatura destaque? Te ayudamos a elaborar tu currículum y tu carta de presentación. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 05. **Redes profesionales para buscar empleo: elabora y promociona tu perfil en Internet**

¿Conoces las posibilidades de las principales redes en Internet para buscar empleo? Aprende a elaborar tu perfil profesional y a dinamizar y promocionar tu candidatura cuidando tu identidad digital. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 06. **Ganando experiencia: voluntariado, prácticas y becas**

Conoce las posibilidades que te brindan el voluntariado, las prácticas y las becas para potenciar tu desarrollo profesional. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 07. **Prepárate para los test de los procesos de selección**

¿En qué consisten las pruebas psicotécnicas? ¿Qué información aportan? ¿Cómo se utilizan en la selección de personal? Da respuesta a estas preguntas y no temerás enfrentarte a ellas. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 08. **Lo que debes saber sobre las dinámicas de grupo**

¿Qué son las dinámicas de grupo? ¿Cómo debo actuar en ellas? Prepárate para manejarte con éxito en estas pruebas de selección. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 09. **¿Cómo afrontar una entrevista de trabajo?**

¿En qué consiste una entrevista de trabajo? Aprende a prepararla y ganarás en seguridad. Duración: 6 horas (2 sesiones)

### 10. **¿Cómo aterrizar en las prácticas?**

Tu primer contacto con el mundo profesional. Cómo sacarle el mejor partido a esta experiencia formativa. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 11. **Hablar en público y presentar trabajos de manera eficaz**

¿Te cuesta hablar en público? Te ayudamos a mejorar tus habilidades de comunicación. Duración: 6 horas (2 sesiones)

### 12. **Mejora tu estilo de comunicación**

¿Cuál es tu estilo de comunicación? Te facilitamos las claves para lograr una buena comunicación. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 13. **Aprendiendo a trabajar en equipo**

Identifica las claves para trabajar en equipo: descubre sus ventajas y aprende a desarrollarlas. Duración: 6 horas (2 sesiones)

### 14. **Gestión eficaz del tiempo**

¿Te faltan horas para llevar a cabo tus tareas? Organiza tu tiempo, prioriza objetivos y maneja imprevistos. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 15. **Networking efectivo**

Conoce las oportunidades que te proporciona el networking para la búsqueda de empleo o para tu desarrollo profesional. Acércate a los diferentes tipos de eventos y recursos para construir tu red de contactos y aprende a gestionarla con eficacia. Duración: 3 horas (1 sesión)

### 16. **Tengo una idea, ¿y ahora qué?**

¿Tienes una idea y no sabes por dónde empezar? Conoce herramientas innovadoras de emprendimiento para generar tu modelo de negocio. Duración: 3 horas (1 sesión) (Impartido por Compluemprende)

## Programa de desarrollo profesional

### 1 **Habilidades sociales**

Identifica las normas de actuación en las relaciones interpersonales para garantizar un ambiente de trabajo positivo y facilitar tu adaptación a las tareas y entornos laborales. Averigua cuáles son los roles en los que tu aportación al grupo puede ser más productiva. Duración: 30 horas (6 sesiones)

### 2 **Inteligencia emocional en el entorno laboral**

Explora las habilidades que conforman tu inteligencia emocional. Utilízalas de manera adecuada para ser eficaz en el trabajo. Duración: 30 horas (6 sesiones)

### 3 **Comunicación eficaz**

Aprende a manejar adecuadamente la comunicación verbal (oral y escrita) y no verbal en el ámbito profesional, tanto en las situaciones de relación persona a persona como en las interacciones dentro del grupo. Duración: 30 horas (6 sesiones)

### 4 **Planear la búsqueda de empleo**

Diseña tu itinerario de inserción profesional: define tu meta, conoce los recursos para alcanzarla y supera los procesos de selección. Duración: 30 horas (6 sesiones)



Oficina de Prácticas y Empleo (OPE) Moncloa

Edificio de Alumnos  
Avda. Complutense, s/n. 28040 Madrid  
Tfno.: 91 394 12 94 / 95 opeinfo@ucm.es

Oficina de Prácticas y Empleo (OPE) Somosaguas

Edificio Las Caracolas  
28223 Pozuelo de Alarcón. Madrid  
Tfno.: 91 394 24 45 / 02 opesomo@ucm.es

Inscripción en: [www.ucm.es/ope](http://www.ucm.es/ope)