



# PROGRAMA DIANA

Capacitació del talent  
i activació per a l'ocupació



Diputació  
Barcelona

AJUNTAMENT DE  
VILADECANS





## Destinatàries

Dirigit a dones en situació d'atur de més de 30 anys, prioritzant majors de 45 anys i aturades de llarga durada.

## Objectiu

Millorar l'ocupabilitat i l'ocupació de les dones a través de la implementació d'actuacions amb una visió holística que promoguin la seva participació activa en l'accés a l'ocupació fomentant la mentoria entre dones i en col·laboració amb els agents socials i econòmics.

## Objectius específics

- Millorar la qualitat i eficàcia de la incorporació de les dones en un lloc de treball, reforçant el treball competencial i l'atenció integral, per assolir un apoderament laboral sostenible.
- Fomentar la mentoria de dones, com a element clau, per orientar els processos de transició o canvi i assolir l'activació de les dones en l'accés a l'ocupació.
- Apropar les empreses i el coneixement del mercat de treball a les dones participants, a través de la participació directa de professionals de diferents sectors i empreses del territori.
- Promoure l'aprenentatge permanent i al llarg de la vida de les dones.

**T'ajudem a millorar  
les competències  
i accedir a un lloc  
de treball**



Per a dones majors de 30 anys  
en situació d'atur



Atenció integral  
Mentoria  
Creixement personal  
Apoderament  
Benestar i oportunitats  
Talent  
Networking laboral





# EXPERIÈNCIES VISCUDES

## Programa Diana 2022-2023





# PROGRAMA DIANA

Capacitació del talent  
i activació per a l'ocupació



# PROGRAMA DIANA

Setmana BIO  
Benestar  
i Oportunitats



# PROGRAMA DIANA

Dones mentores



# PROGRAMA DIANA

Networking laboral

## Línies estratègiques: FORMACIÓ COMPETENCIAL



### FORMACIÓ COMPETENCIAL

Millorar la inserció laboral a través del desenvolupament competencial i del treball pragmàtic centrat directament en la recerca de feina amb tutories individuals i acompanyament personalitzat



### SETMANA BIO

Benestar i oportunitats



### MENTORIA

Potenciar la figura de les dones mentores per acompanyar les participants



### NETWORKING LABORAL

Fomentar el treball en xarxa amb els agents socials, incentivant la seva participació i col·laboració al programa i generant aliances



### INTERMEDIACIÓ LABORAL PER COMPETÈNCIES

Oferir assessorament personalitzat a les empreses per implementar el model competencial en la gestió dels RRHH i en els processos de selecció de personal



## Formació competencial



### Competències personals

Potenciar l'autoconeixement, l'autoconfiança, la comunicació i altres competències transversals per incrementar els resultats en la recerca de feina.



### Competències sociolaborals

Eines per potenciar la recerca activa de feina i superar els processos de selecció.  
Taller d'oratòria.



### Formació TIC

Facilitar l'accés, ús de les eines informàtiques i la capacitació digital de les dones, impulsant-les a ser més actives i competitives per accedir i mantenir un lloc de treball.



Capacitació  
del talent  
i activació per  
a l'ocupació

**T'ofereim microtallers per  
assolir un apoderament  
sostenible vers la vida  
personal i professional**

Automotivació  
Art & Emocions  
Flow laboral  
Learnability  
Salut  
Mindfulness  
Benestar laboral



## Setmana BIO: Benestar i Oportunitats

### Objectiu

Oferir informació, formació i recursos en els processos de desenvolupament de competències i activació per a l'ocupació amb una mirada holística, que impacti positivament el benestar personal i emocional de les dones, també aplicable a l'entorn laboral.

### Actuacions

6 micro tallers amb la participació de diferents professionals experts/es en temàtiques relacionades amb l'entorn que envolta les dones, per aconseguir un apoderament sostenible cap a la seva vida personal i professional:

1. Mindfulness
2. Automotivació i creixement personal
3. Activació del talent
4. Salut i nutrició
5. Gestió de les emocions
6. Benestar laboral

## Taller 1:

### Mindfulness

Taller diari de mindfulness on es desenvolupen recursos personals per afrontar situacions d'estrès o de bloqueig, com el procés de recerca de feina, entrevistes de selecció o diferents situacions que podem trobar-nos a la vida diària.

Es treballen tècniques per enfortir l'autoconfiança, desenvolupar el sentit de la pròpia eficàcia i competència, i millorar el benestar personal, sempre potenciant els recursos davant el repte de trobar la feina desitjada i l'acceptació per afrontar millor les situacions adverses.



## Taller 2:

### Automotivació i creixement personal

Dotar les dones d'eines per enfrontar-se a l'adversitat i sortir reforçades de situacions adverses que ens anem trobant al nostre dia a dia, que ens generen períodes de dolor emocional, bloqueig i estrès.

Oferir recursos perquè desenvolupin la seva pròpia resiliència, l'automotivació, l'autoregulació emocional i mantenir bona actitud davant situacions complexes com és endinsar-se en el propi procés de recerca de feina.



## Taller 3:

### Activació del talent

El treball del concepte Learnability i activació del talent vol contribuir a generar en les dones participants una actitud d'activació durant la recerca de feina i tot el seu cicle de vida professional.

Els continguts d'aquests tallers es basen en Learnability, canvi i transformació en els processos de les dones vers l'ocupació i es fonamenten en una forma d'aprenentatge àgil i eficient que promou l'alta motivació.

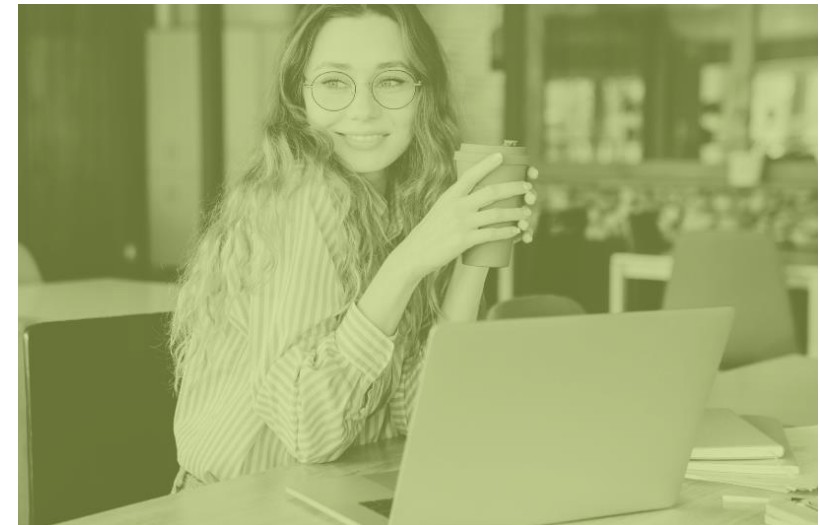


## Taller 4:

### Salut i nutrició

S'enfoca a la salut femenina i com empoderar-nos d'ella a través d'una correcta alimentació i hàbits apropiats per aconseguir benestar i harmonia en tots els aspectes de la nostra vida.

Treballa l'autocura, l'equilibri intern i el benestar, tant físic com emocional, a través d'una alimentació més conscient i saludable.



## Taller 5:

### Gestió de les emocions

Pretén contribuir a facilitar a les dones la identificació, expressió i regulació de les emocions mitjançant metodologies i experiències basades en el llenguatge artístic i la creativitat.

L'objectiu és potenciar la vivència d'emocions per promoure la resiliència i l'autoavaluació, dins un procés de canvi, i afavoreixin el creixement personal i professional vers la inserció laboral de les dones.

## Taller 6:

### Benestar laboral

Mostra a les dones com fluir laboralment, arribar a estar totalment involucrades en alguna tasca, fins a l'extrem d'oblidar-se del temps, la fatiga i tota la resta excepte de l'activitat en si mateixa que estan fent.

S'aconsegueix una immersió total a la feina, obtenint els més alts nivells de rendiment i qualitat d'execució. Es treballen els conceptes de flexibilitat, motivació i automotivació per trobar un equilibri entre el repte que suposa la cerca de feina i les habilitats personals, posant com a eix principal l'actitud vital en el procés de cerca de feina .





**Comptem amb la col·laboració  
de dones mentores que  
t'acompanyen per assolir el teu  
autolideratge ocupacional**

Ecologia emocional  
aplicada al  
mercat laboral  
Compromís

Eines per acompanyar  
Aprentatge mutu  
Perspectiva de gènere



## Dones mentores

### Objectiu

Participació de dones mentores compromeses i vinculades amb el benestar de les persones. L'objectiu és comptar amb la col·laboració de dones empresàries, alts càrrecs, emprenedores amb la voluntat de compartir i acompanyar a les dones participants en l'aprenentatge i apoderament per a la inserció laboral.

### Rol dona mentora

- Generar un clima de confiança que permeti crear un vincle des de l'obertura i la disposició a l'aprenentatge.
- Transmetre el coneixement des de la conversa i la vivència pròpia perquè les dones participants se sentin cocreadores i protagonistes de l'experiència.
- Acompanyar a les participants perquè vagin dissenyant el seu propi pla d'acció de millora competencial
- Apoderar-les perquè se sentin segures i autònomes duent a terme cadascuna el seu propòsit concret.

## Ecologia emocional

(Mercè Conangla & Jaume Soler)\*



- Formació prèvia a les mentores en Ecologia Emocional: enfocament centrat en l'equilibri amb una mateixa, amb els altres i amb el planeta.
- Visió constructiva i amorosa que ajuda a assolir el benestar més gran per a un mateix
- Art de transformar i dirigir la nostra energia d'una forma creativa i amorosa de tal forma que serveixi per millorar-nos com a persones, incrementar la qualitat de les nostres relacions i respectar i tenir cura del nostre entorn de manera sostenible.
- 10 hores de formació
- Amb una doble mirada:
  1. Cap a una mateixa: viatge d'auto-observació per identificar-ne el valor com a treballadores i líders de projectes, fomentant l'autoconfiança i l'autolideratge, i identificar aquells aprenentatges i competències transversals claus i que els agradaria compartir.
  2. Cap a fora: Practicar com acompanyar, des del tu a tu, respectant en tot moment el procés de cada persona, amb la finalitat d'oferir directius, però no instruccions o consells.

\* Presidents i fundadors de la Fundació d'Ecologia Emocional



## Networking laboral



### Objectiu

Apropar les empreses del territori i les dones participants mitjançant sessions formatives, on es presenta l'empresa i les seves necessitats.

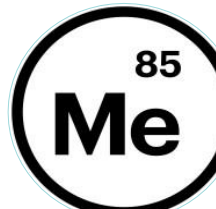
### Actuacions

Empreses multinacionals i del territori, així com entitats elegides d'acord amb el perfil professional de les dones participants, ens presenten la seva empresa i ens expliquen el seus processos de selecció.

### Empreses col·laboradores:

Creu Roja Viladecans, Fundació No Somos Invisibles, Desigual S.L.U, Kerry Logistics Spain SAU, Mesoesthetic Pharma Group S.L, Unilever España, S.A i Pimec Formació.

**T'apropem a les empreses  
per construir xarxa de  
contactes i generar noves  
oportunitats professionals**



## Indicadors Programa Diana 2023



**31 PARTICIPANTS**  
**100% DONES**

**77,4%**

dones majors  
de 45 anys

**83,3%**

desocupades de  
llarga durada



Inserció global

**90,3%**

Inserció formativa  
38,7 %

Inserció laboral  
51,6 %

### Valoracions formació

9,45

Formació  
competencial

9,54

Setmana  
BIO

10

Dones  
mentores

9,65

Networking  
laboral

9,78

Tutories  
individualitzades



# PROGRAMA DIANA

CAPACITACIÓ DEL TALENT I ACTIVACIÓ PER A L'OCUPACIÓ