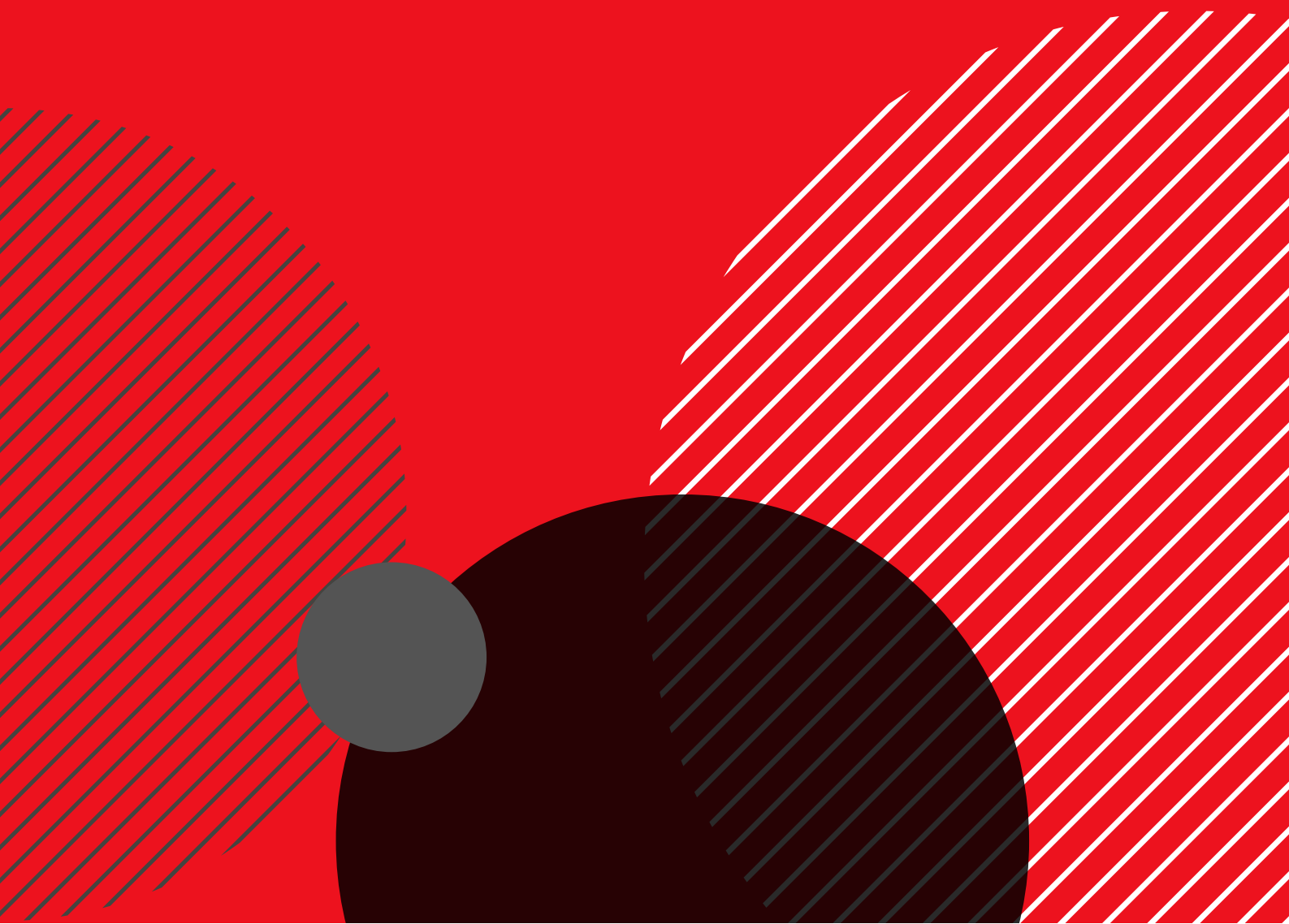


# TALLERS I FORMACIONS 2023

The logo for AVALOT, featuring a black star to the left of the word "AVALOT" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is stylized with a white and black striped pattern.




# PRESENTACIÓ

Des de l'[Avalot - Joves de la UGT de Catalunya](#), coneixem la realitat sociolaboral del jovent del nostre país, per tant, presentem la següent proposta de xerrades i tallers relacionades amb temàtiques sociolaborals, ja que considerem que és el nostre deure preparar al jovent pel món laboral amb el qual coexistim.

Per una banda doncs, hem pensat en temes tals com drets i deures laborals, així com els passos per a una recerca de feina òptima, com superar una entrevista amb èxit o com treure el màxim partit de les competències pròpies, passant per definir què és un sindicat i perquè és necessari dins la nostra societat, destinades pròpiament a joves d'entre 14 a 18 anys, que estan als instituts realitzant algun estudi de formació acadèmica o formació professional i que ben aviat entraran al mercat de treball. Considerem que els temes escollits són els que més poden ajudar a millorar les competències necessàries per a introduir-se al mercat laboral i entendre com funciona, també canalitzant eines per a defensar-nos laboralment.

Cal tenir present, que les activitats i formacions que tot seguit presentarem estableixen un marc orientatiu, ja que ens adaptem a les demandes de les joves o del personal tècnic referent de les mateixes en cada cas, ja que entenem que hem de proporcionar un feedback entre nosaltres i les joves per tal que siguin elles mateixes qui demanin el que necessiten, ja que entenem que hi ha molta diversitat en tot el territori així com diferents col·lectius a cada territori. Podríem dir doncs que, partint d'una mateixa base, realitzarem sessions a mida per cadascun dels diferents grups i que ens adaptarem a aquests, per exemple, aportant especificitats del sector en el qual les joves s'emmarquin. També adaptarem les xerrades i la seva temàtica a la legislació vigent en cada moment.



Metodològicament, totes aquestes activitats estan plantejades com a dinàmiques participatives on les joves esdevinguin les coprotagonistes i les agents actives en la construcció dels continguts tractats, i no pas agents passives merament receptores d'uns continguts prèviament elaborats per una altra persona.

I és que partim del supòsit que és d'aquesta manera quan hi ha possibilitat d'un intercanvi fructífer veritablement transformador, que s'allunya del rol d'alumna habitual a l'educació reglada, i que estimula la receptivitat del jovent.

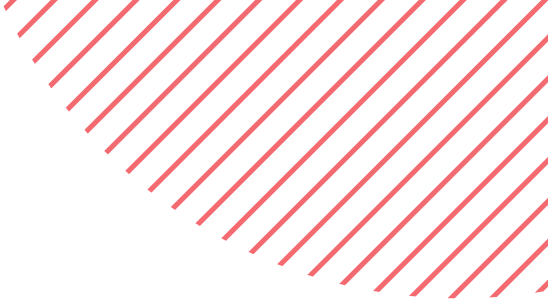
Tanmateix, totes les xerrades i els tallers proposats estan pensats per poder realitzar-se de manera presencial i/o virtual.

També ens adaptem a les necessitats i demandes de cada grup concret, elaborant els tallers o monogràfics a mida segons les característiques del grup avaluades i pactades prèviament.

A continuació exposem els tallers i xerrades.

# ELS TALLERS

---



● “ASSETJAMENT SEXUAL O PER RAÓ DE GÈNERE: SAPS COM IDENTIFICAR-LO I COMBATRE’L?”

---

● “DRETS I DEURES LABORALS: DEFENSA’T”

---

● “PROCESSOS DE SELECCIÓ: TOTES LES CLAUS PER A SUPERAR-LOS AMB EXIT”

---

● “VULL TREBALLAR: PERÒ... PER ON COMENÇO?”

---

● “PREVENCIÓ DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES”

---

● “LLUM I OMBRES DEL TELETREBALL”

---

● “MÉS ENLLÀ DE LINKEDIN”

---

● “CONEIX-TE”

---

● “LA DIVERSITAT AL MÓN LABORAL”

---



“ASSETJAMENT PER IDENTITAT DE GÈNERE I/O  
ORIENTACIÓ SEXUAL A LA FEINA”



“PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS A L'EMPRESA”



“LES COMPETÈNCIES QUE NECESSITES SI FAS TELETREBALL:  
POSA-LES EN PRÀCTICA!”



“L'AUTOCANDIDATURA: PREN LA INICIATIVA!”



“EL NETWORKING I LA RECERCA DE FEINA: TREU-NE TOT EL  
PROFIT!”



“LA BRETXA SALARIAL NO ÉS EL QUE PENSÀVES!”




“COM FER UN CANVI DE SECTOR: REINVENTAR-SE ÉS POSSIBLE!”



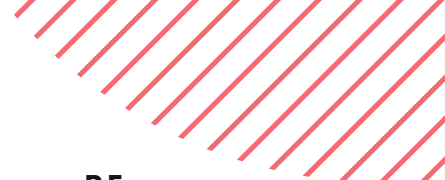
“COM CALCULAR L'ATUR, LA VIDA LABORAL I LA DECLARACIÓ D'IRPF!”



“LA DECLARACIÓ DE L'IPRF 2022: TOT EL QUE HAS DE SABER!”



“DAVANT UN PROBLEMA LABORAL: APODERA'T!”



“COM INTERPRETAR LES FACTURES DE  
SUBMINISTRAMENTS?”



“COM INTERPRETAR ELS CONTRACTES DE LLOGUER?”



# 1

## TALLER “ASSETJAMENT SEXUAL O PER RAÓ DE GÈNERE: SAPS COM IDENTIFICAR-LO I COMBATRE’L?”

Taller participatiu que té com a finalitat identificar les situacions d’assetjament sexual i/o per raó de gènere que poden passar en l’entorn laboral, ja sigui des de conductes que passen desapercebudes per moltes persones, com l’afrontament de conductes que ens arriben a incomodar, i que es poden donar tant per part dels caps com dels companys del mateix rang o persones usuàries, si treballem de cara al públic.

Els punts que treballarem són:

1. Diferències entre sexe i gènere.
2. Construcció heteropatriarcal dels gèneres.
3. Concepte de l’assetjament sexual.
4. Concepte de l’assetjament per raó de gènere.
5. El component estructural de l’assetjament en l’àmbit laboral.

**Objectius de la sessió:**

- Identificar les situacions que poden esdevenir assetjament sexual o per raó de gènere en l’àmbit laboral.
- Establir mecanismes individuals de denúncia contra l’assetjament.
- Establir mecanismes de conducta i denúncia col·lectius contra l’assetjament.
- Adonar-nos de la necessitat de començar un procés de deconstrucció personal.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d’una part teòrica per tal de conèixer els conceptes bàsics i una part pràctica amb dinàmiques que tenen per finalitat identificar l’assetjament i, de manera col·lectiva, pensar mecanismes per la seva erradicació.

**Població destinatària:** Persones joves interessades a conèixer més sobre el tema.

# 2

## TALLER “DRETS I DEURES LABORALS: DEFENSA’T”

Taller de format participatiu per donar a conèixer les condicions de treball actuals que comprenen els drets i deures i els principals mecanismes de defensa. A l'Avalot, partim sempre de la base que la informació és poder, per tant, el que ens interessa és que les joves estiguin informades sobre la legislació laboral que les afecta (encara que hi hagi aspectes amb els quals no estem d'acord) perquè puguin prendre les decisions laborals que creguin oportunes.

La sessió constarà d'una part teòrica per tal de traslladar els coneixements però treballada de manera dinàmica i participativa.

Les temàtiques que es treballaran seran:

1. La normativa laboral.
2. Els continguts dels contractes laborals.
3. Les diferents tipologies de contractes laborals.
4. La finalització contractual: tipus i conseqüències.
5. Les nòmines i els conceptes salarials.
6. La quitança.

**Objectius de la sessió:**

- Apoderar i conscienciar el jovent perquè coneguin els seus drets i puguin defensar-los.
- Donar a conèixer els documents legals que regulen una relació laboral entre la treballadora i l'empresa.
- Saber què podem fer quan ens trobem davant el trencament d'una relació laboral i/o del contracte de treball.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de traslladar els diversos coneixements intercalats amb diverses activitats participatives.

**Població destinatària:** Persones joves independentment de si estan treballant o no en el moment actual.



# 3

## TALLER “PROCESSOS DE SELECCIÓ: TOTES LES CLAUS PER A SUPERAR-LOS AMB EXIT”

Taller participatiu dirigit a joves per tal que coneguin quins són els tipus de processos de selecció, proves i continguts que es poden trobar en la seva recerca de feina.

La sessió constarà d'una part teòrica per tal de traslladar els coneixements i una part pràctica que consistirà en la realització de diverses dinàmiques participatives.

Les temàtiques que inclouen aquesta activitat són:

1. L'entrevista individual.
2. L'entrevista grupal.
3. Les proves psicotècniques i altres tipus de proves de selecció.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer quins són els tipus de processos de selecció i de recerca de feina actuals.
- Facilitar la informació necessària per afrontar amb èxit un procés de selecció.
- Prendre consciència de la importància de seguir unes pautes de comportament prèvies a l'hora d'iniciar un procés de selecció (respecte, atenció, vocabulari adequat, entre altres).
- Reflexionar i apoderar les participants sobre possibles situacions discriminatòries per raons de sexe, edat, gènere, cultura, ideologia, constitució física i religió, i dotar d'eines per revertir-les.
- Conèixer què són els testos psicotècnics i saber els objectius dels processos de selecció grupals.
- Practicar les diferents tipologies d'entrevista.

**Durada de la sessió:** 4 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de traslladar els coneixements esmentats anteriorment i una part pràctica que consistirà en la realització de diverses dinàmiques, tot i que s'intentarà la participació de les persones assistents i la construcció de conceptes de manera conjunta, mitjançant la formulació de preguntes per resoldre els dubtes al moment, durant l'exposició teòrica.

**Població destinatària:** Persones joves preferentment en recerca de feina activa. També grups de programes que s'estiguin portant a terme al territori.

# 4

## TALLER “VULL TREBALLAR: PERÒ... PER ON COMENÇO?”

Taller de format participatiu dirigit a joves que comencen per primera vegada a la seva vida la recerca de feina intentant treballar tots els aspectes que hi tenen a veure, des del moment d'iniciar el procés fins a la consecució de la feina.

El temari per aquesta activitat consisteix en l'anàlisi de:

1. Les competències personals.
2. El currículum.
3. La carta de presentació.
4. Els canals per a la recerca de feina.
5. Els processos de selecció.
6. El mercat de treball i noves professions.

### Objectius de la sessió:

- Conèixer recomanacions sobre les eines bàsiques per a la recerca de feina (CV i carta de presentació).
- Conèixer els canals de recerca de feina més habituals i utilitzats.
- Identificar els tipus de processos de selecció actuals i facilitar la informació necessària per afrontar amb èxit un procés de selecció.
- Despertar l'interès de les joves cap al món laboral.
- Donar a conèixer el marc bàsic de les relacions laborals i la realitat del mercat de treball juvenil actual.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** Xerrada de format participatiu on s'espera que les joves participin activament mitjançant preguntes o, en cas que no passi, la facilitadora incentivarà la seva participació mitjançant preguntes obertes.

**Població destinatària:** Taller dirigit a joves que comencen per primera vegada la recerca de feina. El perfil ideal són de joves de 16 a 20 anys sense experiència laboral amb formació o sense.

# 5

## TALLER “PREVENCIÓ DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES”

Taller participatiu que té com a finalitat identificar quan una persona pot estar patint violència masclista en un àmbit diferent del de la feina, com pot ser, per part de la seva parella. Quan una dona pateix aquest tipus de violència, la seva vida en conjunt es veu afectada, i és evident que pot tenir repercussions en l'àmbit professional, tant en l'àmbit de les relacions personals com de rendiment, entre altres aspectes.

Els punts que treballarem són:

1. Apropar-nos amb empatia al que pot estar patint una dona víctima de violència masclista.
2. Identificar situacions de violència masclista que puguin estar patint les dones en àmbits diferents del laboral, però que poden afectar-hi.
3. Per què la societat no creu a les víctimes?
4. Eines per a l'ajuda.
5. Confiem en la justícia patriarcal?

**Objectius de la sessió:**

- Aprendre a detectar situacions de violència masclista.
- Tenir una visió crítica i conèixer les seves implicacions a nivell personal, laboral, social, econòmic, etc.
- Adonar-nos que sense un procés de deconstrucció no serem capaces de construir una societat veritablement feminista.

**Durada de la sessió:** 3 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part pràctica amb dinàmiques consistents en la identificació de violències en situacions quotidianes, reflexionar de manera conjunta i pensar mecanismes col·lectivament per la seva erradicació.

**Població destinatària:** Persones joves en general, ja siguin estudiants, treballadores, persones en recerca de feina o persones que estiguin desenvolupant projectes autogestionats.

# 6

## TALLER “LLUM I OMBRES DEL TELETREBALL”

Taller participatiu que té per objectiu conèixer quina és la normativa legal que regula aquesta modalitat de treball i com es desenvolupa en el moment actual i els canvis organitzatius que suposarà aquesta modalitat en el futur més immediat.

Els punts que treballarem són:

1. La definició de conceptes.
2. La regulació del treball a distància.
3. L'acord de treball a distància.
4. Els drets de les treballadores a distància.
5. Preguntes freqüents.
6. Coneixement dels reptes que suposa el teletreball.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer les diferències entre treball a distància, treball presencial i teletreball.
- Entendre com s'ha de desenvolupar el teletreball.
- Atorgar competències per a negociar les condicions individuals del teletreball.
- Saber què ha d'incloure un acord de teletreball.
- Identificar els drets de les treballadores a distància.
- Conèixer drets i deures bàsics del teletreball.
- Conèixer els recursos per a buscar assessorament laboral.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** Es preveu una metodologia participativa amb preguntes obertes per tal d'incentivar la participació i crear els conceptes d'una manera col·lectiva, proposant que les persones assistents siguin protagonistes de la construcció dels conceptes adquirits.

**Població destinatària:** Preferentment persones joves que estiguin en actiu i a les quals se'ls hagi proposat aquesta modalitat des del seu centre de treball. Tanmateix, però, totes les persones joves interessades es poden apuntar.

# 7

## TALLER “MÉS ENLLÀ DE LINKEDIN”

Internet està ple d'ofertes laborals i plataformes que podem utilitzar per cercar feina, però cal tenir en compte el seu funcionament i un seguit de qüestions i conèixer les xarxes socials que ens poden ser útils per tal de treure'n el màxim profit.

L'estructura de l'activitat contempla l'anàlisi de:

1. Les apps per cerca feina.
2. Com crear una xarxa de contactes.
3. La marca personal i la identitat digital.
4. El currículum digital.
5. LinkedIn: la xarxa professional per excel·lència.
6. Instagram, Twitter i Facebook: com em poden ajudar?
7. La petjada digital: a internet res no s'esborra!
8. Errors freqüents en l'ús de les xarxes socials per cercar feina.

### Objectius de la sessió:

- Conèixer els canals de recerca i plataformes de feina digitals més utilitzades.
- Conèixer com potenciar una candidatura en funció dels diferents canals de recerca utilitzats.
- Conèixer els tips per a realitzar una bona recerca de feina de manera autònoma (Autocandidatura).
- Aprofitar els avantatges que ens proporcionen les xarxes socials i potenciar la nostra imatge a la xarxa.
- Elaborar un CV digital complet.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** Es preveu una metodologia participativa col·lectiva de manera que elaborarem conjuntament una estratègia de recerca de feina online.

**Població destinatària:** Preferentment persones joves que estiguin duent a terme un procés de recerca de feina utilitzant o vulguin utilitzar les plataformes digitals i/o les xarxes socials.

# 8

## TALLER “CONEIX-TE”

Els continguts per a aquesta sessió estan fonamentats en dotar a la persona participant de mecanismes de coneixement personal per tal que pugui, sigui durant la sessió o en altres moments de la seva vida, definir la seva trajectòria laboral de manera realista o per plantejar-se un canvi de trajectòria professional.

### Objectius de la sessió:

- Aconseguir un autoconeixement personal més profund.
- Identificar i definir els desitjos personals.
- Prendre consciència de les competències pròpies.
- Creuar la informació entre desitjos i competències per a valorar si aquests desitjos són realistes.
- Definició d'objectius professionals (Eina mapa conceptual).
- Reconeixement de les característiques i de les exigències de cada sector professional aplicades a la situació personal (Eina DAFO).
- Conèixer per a què serveixen les metes a curt termini.
- Planificació de la trajectòria professional personal.
- Dotar de mecanismes per disminuir l'estrès laboral.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** Es tracta de fer breus presentacions dels diferents continguts esmentats anteriorment, mitjançant explicacions teòriques participatives així com, després de cada definició plantejar exercicis individuals a les persones participants per tal que puguin fer aquesta introspecció, mitjançant l'exercici de les esferes personals, qüestionari de desitjos professionals i plantilla d'objectius i puguin, un cop finalitzada la sessió, integrar-les de manera definitiva.

**Població destinatària:** L'ideal seria poder agrupar a persones joves amb demandes específiques, és a dir, persones que no han iniciat la seva trajectòria laboral, persones que ja han iniciat la seva trajectòria laboral, però que no les satisfà i volen reorientar la seva carrera professional o que porten un llarg període de temps a l'atur.

## TALLER “LA DIVERSITAT AL MÓN LABORAL”

Taller participatiu que té com a finalitat identificar les característiques i les deficiències en l'àmbit de la diversitat aplicades al món laboral. La realitat és diversa, però sovint les empreses no reflecteixen aquesta realitat.

La sessió planteja:

1. La identificació dels conceptes més rellevants.
2. L'anàlisi de l'estat actual de la diversitat en relació amb el món laboral.
3. El reconeixement de la diversitat com a valor positiu i com a element determinant de les condicions laborals que cada vegada agafa més pes (també cada vegada més ben valorada pel jovent).
4. Valoració d'exemples i de bones pràctiques.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer els conceptes bàsics relacionats amb la diversitat al món laboral.
- Identificar les mancances del món laboral en l'àmbit de la diversitat i les discriminacions que poden venir associades.
- Identificar bones pràctiques que serveixin com a exemples.
- Analitzar l'eficàcia dels protocols de prevenció de la discriminació i les polítiques de discriminació positiva que s'han dut a terme fins al moment.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una primera part teòrica per tal de conèixer les definicions i els conceptes relacionats amb la diversitat en l'àmbit laboral. La sessió constarà d'una part pràctica per identificar exemples de bones pràctiques i exemples de millora.

**Població destinatària:** Preferentment persones joves que estiguin en actiu al món laboral. Tanmateix, però, totes les persones joves interessades es poden apuntar.

## TALLER “ASSETJAMENT PER IDENTITAT DE GÈNERE I/O ORIENTACIÓ SEXUAL A LA FEINA”

Taller participatiu per donar a conèixer les diferents identitats de gènere existents així com les orientacions sexuals i les discriminacions a les quals ha de fer front el col·lectiu LGTBIQ+ en el seu dia a dia, i, per descomptat, dins de l'àmbit laboral.

Els punts que treballarem són:

1. El binarisme de gènere versus altres formes d'expressió.
2. La identitat de gènere.
3. Les orientacions sexuals.
4. L'assetjament per identitat i/o orientació sexual.
5. La LGTBI-fòbia i les seves conseqüències en l'àmbit laboral.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer les diferents realitats d'identitat de gènere i/o orientació sexual.
- Detectar els diferents tipus de discriminacions que pateix el col·lectiu LGTBI.
- Entendre la relació entre masclisme i LGTBI-fòbia, el seu component estrural i les conseqüències.
- Valoració de bones pràctiques i iniciatives.

**Durada de la sessió:** 3 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part pràctica amb dinàmiques on coneixerem diverses realitats amb la finalitat d'identificar l'assetjament i, de manera col·lectiva, pensar mecanismes per la seva erradicació. Farem èmfasi en el fet que sigui un taller molt participatiu en el qual les persones assistents puguin reflexionar de manera col·lectiva, posar exemples de situacions del dia a dia per tal d'adonar-nos que, segurament, hem participat sense ser-ne conscients en algun tipus de discriminació.

**Població destinatària:** Persones joves en general, ja siguin estudiants, treballadores, persones en recerca de feina o persones que estan realitzant projectes autogestionats.



## TALLER “PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS A L'EMPRESA”

Taller participatiu per identificar els riscos laborals i poder fer una correcta prevenció al lloc de treball.

Els punts que treballarem són:

1. Concepte de prevenció de riscos laborals i factors de risc.
2. La cultura preventiva.
3. Tipologia de riscos laborals.
4. La incidència del teletreball en l'àmbit de la prevenció de riscos laborals.
5. Dinàmiques participatives.

**Objectius de la sessió:**

- Reconèixer els elements de prevenció de riscos laborals a l'empresa analitzant els factors de risc i els danys professionals.
- Avaluar els riscos derivats de l'activitat professional, analitzant les condicions de treball i els factors de risc presents en l'entorn laboral.
- Identificar els organismes públics, els drets, els deures i les responsabilitats en matèria de prevenció de riscos laborals.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part participativa amb dinàmiques on posarem en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general, siguin estudiants, treballadores o persones en recerca de feina.

## TALLER “LES COMPETÈNCIES QUE NECESSITES SI FAS TELETREBALL”

El teletreball és una realitat que ha vingut per a quedar-se. Aquest canvi de modalitat de treball ha obligat a adaptar-nos a una nova manera de treballar.

Taller participatiu per conèixer les competències necessàries per desenvolupar-se a la feina de manera telemàtica a través del teletreball.

Els punts que treballarem són:

1. Les competències i el teletreball.
2. Radiografia del nou escenari laboral i les seves principals característiques i afectacions.
3. Els tipus d'eines pràctiques per treballar les competències.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer les competències més demandades en la modalitat de teletreball i com practicar-les.
- Fomentar l'autoconeixement i la diagnosi individual de les mateixes competències.
- Fomentar un espai de participació i reflexió per esdevenir la llavor que generi un canvi en el treball de competències de les persones assistents.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part participativa amb dinàmiques on posarem en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general, ja siguin estudiants, treballadores, persones en recerca de feina.

## TALLER “L'AUTOCANDIDATURA: PREN LA INCIATIVA!”

Taller participatiu per conèixer els canals necessaris per a desenvolupar una recerca de feina de manera autònoma i exitosa. L'autocandidatura és una manera de cercar feina molt desconeguda però molt eficaç i que per tant, és important que les persones que cerquen feina la coneguin.

Els punts que treballarem són:

1. Què vol dir autocandidatura?
2. El procediment per a dur a terme una bona autocandidatura per a la recerca de feina.
3. Els canals més utilitzats.
4. Exemples pràctics i consells.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer aquesta manera de cercar feina de manera autònoma.
- Fomentar un espai de participació i reflexió entre les assistents per fomentar el treball conjunt.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part participativa amb dinàmiques on posarem en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general que es trobin en un procés de recerca de feina. Tanmateix, persones joves que estiguin interessades en aquest tema poden participar-hi.

## TALLER “EL NETWORKING I LA RECERCA DE FEINA: TREU-NE TOT EL PROFIT”

Taller participatiu per conèixer com cercar feina mitjançant la utilització de la xarxa de contactes.

Els punts que treballarem són:

1. Què vol dir networking?
2. El procediment per a crear i mantenir la xarxa de contactes.
3. La marca personal i el networking digital.
4. Exemples pràctics i consells.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer aquesta manera de cercar feina de manera autònoma.
- Conèixer quines són les pautes per a dur a terme una estratègia de networking efectiva.
- Fomentar un espai de participació i reflexió entre les assistents per fomentar el treball conjunt.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part participativa amb dinàmiques on posarem en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general que es trobin en un procés de recerca de feina. Tanmateix, persones joves que estiguin interessades en aquest tema poden participar-hi.

## TALLER “LA BRETXA SALARIAL NO ÉS EL QUE PENSÀVES!”

La bretxa salarial és real i ens afecta a totes! És important identificar-ne les causes i com es manifesta en la vida real. En aquest taller participatiu coneixerem què és la bretxa salarial, com opera i es desenvolupa per poder fer-li front.

Els punts que treballarem són:

1. Què és la bretxa salarial?
2. La manifestació pràctica de la bretxa salarial.
3. La segregació vertical, horitzontal i ocupacional.
4. El registre retributiu: concepte i regulació.
5. El pla d'igualtat: concepte i característiques.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer el concepte de bretxa salarial i com opera a la pràctica.
- Conèixer els conceptes de segregació vertical, horitzontal i ocupacional.
- Conèixer els plans d'igualtat, les seves característiques i funcionalitat.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part participativa amb dinàmiques on posarem en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general que estiguin interessades en aquest tema poden participar-hi.

## TALLER “COM FER UN CANVI DE SECTOR: REINVENTAR-SE ÉS POSSIBLE!”

Taller participatiu per conèixer com realitzar un canvi de sector professional.

El mercat laboral és molt canviant i pot passar que després d'uns anys treballant en un sector professional tinguis ganes de reciclar-te i treballar en un nou àmbit laboral. En aquest procés el més important és prendre consciència de les oportunitats que tens al teu abast i aprendre a superar les barreres del nou sector.

Els punts que treballarem són:

1. El canvi de sector professional: Per on començo?
2. Autoconeixement personal i elaboració del pla de treball.
3. Dinàmica participativa: El mapa mental.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer els passos per reorientar la carrera professional.
- Conèixer les oportunitats i barreres existents.
- Conèixer la metodologia i els canals per trobar feina al nou sector professional.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part pràctica amb dinàmiques participatives per posar en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general que estiguin treballant i vulguin canviar de sector professional. Tanmateix les persones joves interessades en aquest tema també poden participar-hi.

## TALLER “COM CALCULAR L'ATUR, LA VIDA LABORAL I LA DECLARACIÓ D'IRPF”

Taller participatiu per conèixer com cercar i calcular la prestació d'atur, la vida laboral i la declaració de l'IRPF.

Conèixer el procediment per calcular-les és cabdal per tenir la informació de primera mà sobre obligacions tributàries i prestacions a les quals podem accedir.

Els punts que treballarem són:

1. La prestació d'atur: concepte, regulació i recursos.
2. La vida laboral: concepte, perquè és important, on cercar-la?
3. La declaració de l'IRPF: concepte, regulació i FAQs.

**Objectius de la sessió:**

- Coneixement sobre la regulació de la prestació d'atur.
- Coneixement del procediment de sol·licitud de la prestació d'atur.
- Coneixement sobre la vida laboral i la seva utilitat en l'àmbit laboral.
- Coneixement del funcionament de la declaració de l'IRPF i resolució de falsos mites.
- Coneixement dels recursos públics i privats de suport.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part pràctica amb dinàmiques participatives per posar en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general que estiguin treballant. Tanmateix les persones joves interessades en aquest tema també poden participar-hi.

## TALLER “LA DECLARACIÓ DE L'IRPF 2022: TOT EL QUE HAS DE SABER!”

Taller participatiu per conèixer tots els aspectes i novetats de la declaració de l'IRPF 2022, com afecta la percepció de la prestació d'atur per ERTO, l'ingrés mínim vital (IMV) o altres subsidis socials, com declarar factures si s'han efectuat mitjançant l'IAE .

Aprendre a fer la declaració de l'IRPF per complir amb les obligacions tributàries que tenim com a treballadores és cabdal!

Els punts que treballarem són:

1. La declaració de l'IRPF 2022: concepte, regulació i novetats.
2. Com afecta la prestació de l'ERTO a la declaració de l'IRPF?
3. Com afecta la percepció de l'ingrés mínim vital (IMV) a la declaració de l'IRPF?
3. IAE: com declarar factures a la declaració de l'IRPF.
4. FAQs i mites entorn de la declaració de l'IRPF.

**Objectius de la sessió:**

- Coneixement sobre les novetats sobre la declaració de l'IRPF 2022.
- Coneixement del procediment de sol·licitud de l'IRPF 2022.
- Resolució de falsos mites entorn de la declaració de l'IRPF.
- Coneixement dels recursos públics i privats de suport.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part teòrica per tal de conèixer els conceptes i una part pràctica amb dinàmiques participatives per posar en pràctica els coneixements assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general que estiguin treballant. Tanmateix les persones joves interessades en aquest tema també poden participar-hi.



## TALLER “DAVANT UN PROBLEMA LABORAL: APODERA'T!”

Taller participatiu que té per objectiu traslladar els coneixements i donar les eines necessàries a les participants per afrontar conflictes laborals a la feina.

Els punts que treballarem són:

1. Com identificar una problemàtica laboral.
2. Dinàmiques participatives de role-playing sobre un cas de conflicte laboral.
3. Resolució dels casos plantejats.
4. Eines d'assertivitat.

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer els recursos per a identificar qualsevol mena de problemàtica a la feina.
- Conèixer les eines d'assertivitat més eficaces a l'àmbit laboral.
- Identificar les possibles solucions davant d'un conflicte laboral.
- La planificació i la sindicalització com a eines de protecció a la feina.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una dinàmica participativa de role-playing on les participants simularan ser un personatge d'un cas de conflicte laboral. Mitjançant un aprenentatge vivencial s'aprendran quines són les possibles solucions i quines són les eines necessàries per resoldre una problemàtica laboral a la feina.

**Població destinatària:** Persones joves en general que estiguin treballant. Tanmateix les persones joves interessades en aquest tema també poden participar-hi.

## TALLER “COM INTERPRETAR LES FACTURES DE SUBMINISTRAMENTS?”

Taller participatiu per conèixer com interpretar les factures de subministraments bàsics i entendre els diferents conceptes que hi figuren per saber què es paga.

Els punts que treballarem són:

1. Com funciona el mercat energètic?
2. Quins tipus de contractes de subministraments existeixen.
3. Els conceptes de les factures de llum, aigua, gas i telefonia.
4. Conèixer quines són les opcions en l'àmbit de l'eficiència energètica i com fer un consum responsable.
5. Què fer davant d'una problemàtica?

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer com interpretar les factures de subministraments.
- Conèixer els diferents mercats energètics existeixen.
- Conèixer les diferents parts d'una factura: impostos i consum.
- Conèixer com es calcula el preu de la llum?
- Conèixer com es pot fer un consum responsable i quina potència s'ha de contractar.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part participativa de simulació d'un cas pràctic on les participants posaran en pràctica els coneixements teòrics assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general.

## TALLER “COM INTERPRETAR ELS CONTRACTES DE LLOGUER?”

Taller participatiu per conèixer com interpretar els contractes de lloguer i conèixer les diferents accions que tens al teu abast.

Els punts que treballarem són:

1. La regulació legal dels contractes de lloguer: La LAU.
2. Els conceptes principals que s'inclouen en el contracte de lloguer.
3. La fiança: conceptes i regulació.
4. Què són les clàusules abusives?
5. Quines opcions tens davant de la finalització del contracte?

**Objectius de la sessió:**

- Conèixer quina és la regulació legal del lloguer.
- Conèixer com interpretar els contractes de lloguer.
- identificar les clàusules abusives.
- Conèixer la regulació de la fiança.
- Conèixer les diferents accions que tens al teu abast per defensar-te.

**Durada de la sessió:** 2 hores.

**Metodologia:** La sessió constarà d'una part participativa de simulació de casos pràctics o situacions tipus on les participants posaran en pràctica els coneixements teòrics assolits.

**Població destinatària:** Persones joves en general.

# ELS MONOGRÀFICS

---

● ITINERARI 1: “PREPARA ELS TEUS PUNTS!”



● ITINERARI 2: “CLAUS PER SUPERAR AMB ÈXIT UN PROCÉS DE SELECCIÓ”.



● ITINERARI 3: “COM CREAR EL TEU CV”.



● ITINERARI 4: “IGUALTAT I NO DISCRIMINACIÓ EN L'ETORN LABORAL”.



# 1

## ITINERARI 1: “PREPARA ELS TEUS PUNTS!”

Ideat amb la finalitat de dotar a les persones assistents de les eines i recursos necessaris perquè s’assoleixin els coneixements que permetin elaborar el CV i la carta de presentació de manera adequada, seguint els paràmetres que s’estableixen al mercat actual de treball amb l’objectiu de superar amb èxit un procés de selecció laboral.

Aquest itinerari està compost per dues sessions, que estan plantejades des de la perspectiva del coneixement adquirit en l’àmbit de l’orientació laboral i tenint en compte les tendències i les demandes del mercat laboral actual.

### -Primera sessió: Com elaborar el teu CV amb èxit

Primerament, es treballaran les diferents tipologies de contracte i es donaran les pautes sobre com ha de ser un bon currículum. Exposant doncs els apartats que s’han d’incloure, quina és la informació que s’ha de fer constar en cadascun d’ells i consells d’estil, presentació i imatge.

Per posar en pràctica els nous conceptes apresos, es portarà a terme una dinàmica participativa entre totes les persones assistents, consistent en identificar d’entre un recull de CV ficticis els errors més comuns:

- Si el nombre de persones assistents és menor a 10, la dinàmica es farà entre totes les persones conjuntament.
- Si, per contra, el nombre de persones és major a 10, la dinàmica es realitzarà en grups de 4, amb la persona de referència atenta a les diverses parelles i, finalment, es posarà en comú amb la resta del grup.

## **-Segona sessió: Com elaborar la teva carta de presentació**

La primera part de la sessió serà per a la resolució de dubtes i comentaris que hagin quedat pendents de la primera sessió.

Tot seguit, es durà a terme l'explicació teòrica sobre els tipus de cartes de presentació que existeixen: la carta de presentació per respondre a una oferta laboral existent, o la carta de presentació encaminada a fer autocandidatura i postular-se per treballar a una empresa o entitat concreta sense que hi hagi una oferta laboral concreta. És a dir, aquesta part correspondrà a l'explicació sobre quin és el contingut bàsic que ha de tenir la carta de presentació.

La següent part serà per a l'elaboració de la seva pròpia carta de presentació de manera individual amb el suport de la formadora per tal de resoldre qualsevol mena de dubte.

**\*\* Per aquesta activitat, serà necessari que l'aula estigui dotada d'ordinadors i d'accés a Internet.**

### **Objectius de la sessió:**

- Conèixer les parts que ha de tenir la carta de presentació.
- Tenir clares les tipologies de cartes de presentació.
- Elaborar la carta de presentació.

**Durada de la sessió:** 2 hores cada sessió.

# 2

## ITINERARI 2: “CLAUS PER SUPERAR AMB ÈXIT UN PROCÉS DE SELECCIÓ”

Entenem que el model actual de realització d'entrevistes de feina, es mantindrà estable al llarg de l'any 2022, encara que, de totes maneres, si es canviés de tendència adaptariem les nostres formacions a la nova manera de realitzar els processos de selecció en les empreses.

La persona tècnica disposarà de la informació sobre els diferents sectors i/o activitats interessants per a les persones assistents i, per tant, les dinàmiques i comentaris cerquen aquesta especificitat.

### -Primera sessió: L'entrevista de feina individual

Començarem amb dotar a les persones participants dels coneixements teòrics bàsics per tal d'afrontar una entrevista de feina. De manera distesa i en diàleg constant, exposarem la definició i els objectius que s'hi persegueixen, la importància del llenguatge no verbal i quins aspectes s'han de tenir en compte, el moment en què s'inicia l'entrevista de feina, així com els diversos tipus d'entrevistes de feina, tenint en compte les competències, l'ús que se'n fa de les proves psicotècniques i les preguntes més freqüents que s'utilitzen.

### Objectius de la sessió:

- Conèixer què és i perquè serveix una entrevista de feina.
- Entendre què és el llenguatge no verbal i perquè és important.
- Conèixer les diverses tipologies d'entrevistes de feina.
- Saber què són els psicotècnics i el seu ús en la selecció de personal.
- Identificar les diferents competències.
- Conèixer les preguntes més freqüents en les entrevistes de feina.

Durada de la sessió: 2 hores.

## **-Segona sessió: Practica l'entrevista de feina individual i col·lectiva**

En aquesta sessió, es procedirà a la realització de diferents simulacres d'entrevista de feina (individual i grupal). Les persones participants podran escollir entre, portar el seu CV i fer l'entrevista de selecció d'acord amb aquest, o la persona tècnica en subministrerà un de fictici dins del seu sector de referència.

A més, es presentaran diverses ofertes de feina i les joves participants han d'escollir-ne una, a la qual es presentaran. Després, es començarà amb el role-playing.

Depenent del nombre de persones assistents a aquesta sessió, si el grup és de menys de 10 persones la persona tècnica farà d'entrevistadora i cada membre del grup passarà a ser entrevistat, comentant després entre totes les persones l'entrevista o, en cas que el grup sigui de més de 10 persones, es faran grups d'unes cinc persones per a fer cada grup al seu rol-playing, per finalment, posar en comú què ha passat en cada grup.

En finalitzar la dinàmica, repassarem els formats i les preguntes més rellevants, així com donarem consells per a realitzar una entrevista de feina amb èxit.

Deixarem la part final de la sessió per a la resolució de dubtes.

### **Objectius de la sessió:**

- Practicar l'entrevista de feina.
- Posar-se a la pell de la persona entrevistadora per entendre el funcionament de les entrevistes.
- Conèixer les preguntes habituals en una entrevista de feina.
- Practicar un procés de selecció grupal.

**Durada de la sessió:** 2 hores.



# 3

## ITINERARI 3: “COM CREAR EL TEU CV”

Itinerari centrat en el fet que la persona assistent aconseguixi elaborar un bon currículum i sigui capaç de detectar què ha d'incloure i què no al seu CV.

Objectius generals:

- Identificar les parts que han de constar al CV.
- Aconseguir un Currículum on hi consti tota la informació necessària.
- Conèixer quina informació no cal que aparegui al CV.
- Saber defensar el propi Currículum a l'entrevista de feina.

### Primera sessió: Dinàmica

Començarem la sessió plantejant una dinàmica per assolir els coneixements relatius a com fer el CV per acabar al final elaborant el propi CV.

La sessió està plantejada amb la següent estructura:

1. Dinàmica: Corregeix aquest CV.
2. Conceptes clau dels CV.
3. Observa el teu CV.
4. Corregeix el teu CV.
5. Dubtes i preguntes freqüents

Durada de la sessió: 3 hores.

\*\* Prèviament, s'haurà d'avisar a les joves participants que portin el seu CV en un format digital per tal de poder fer les modificacions que creguin pertinents.

**Població destinatària:** Joves preferiblement que estiguin en recerca activa de feina o vulguin iniciar el procés de recerca de feina.

# 4

## ITINERARI 3: “IGUALTAT I NO DISCRIMINACIÓ A L'ENTORN LABORAL”

Itinerari centrat en l'estudi de la regulació de la igualtat en l'àmbit laboral en el nostre ordenament jurídic i els reptes pendents que ha d'assumir tota organització en l'àmbit de la igualtat.

Objectius generals:

- Conèixer la principal regulació legal en l'àmbit de la igualtat.
- Identificar les diferents discriminacions en l'àmbit laboral.
- Conèixer què són els usos dels temps des de la perspectiva de gènere.
- Conèixer els diferents recursos per a la igualtat.

Sessions:

Les sessions es plantegen de manera teòrica per explicar conceptes i una part pràctica final que consistirà en una dinàmica.

Les sessions estaran plantejades de la següent estructura:

1. La igualtat entre dones i homes.
2. La igualtat d'oportunitats i no discriminació a la feina.
3. La no discriminació de col·lectius a la feina.
4. Els usos del temps.
5. Recursos per a la igualtat d'oportunitats i no discriminació a la feina.

Durada de la sessió: 20 hores.

**Població destinatària:** Joves preferiblement que estiguin en recerca activa de feina o vulguin iniciar el procés de recerca de feina.

*\*\* Prèviament, sempre que sigui possible, s'haurà d'avisar del perfil de les persones participants per tal de conèixer (respectant el dret a la intimitat) les circumstàncies personals que siguin rellevants per a la formadora amb l'objectiu de generar un espai segur per a totes les assistents.*

# FEM-NOS FORTES

ORGANITZA'T I CANVIA EL TEU PRESENT!

@avalotcat



**WWW.AVALOT.CAT**

---

Plaça Vázquez Montalbán, nº 4

08001 Barcelona

T. 93 304 68 18

avalot@catalunya.ugt.org