

## APOYO DE COACHING PARA DESEMPLEADOS

en tiempos Covid-19

El COVID-19 ha irrumpido de forma inesperada y repentina en nuestras vidas, provocando una crisis sanitaria, económica y social que nos paraliza, genera incertidumbre, miedo, angustia y estrés. Además, no a todas las personas les afecta de igual forma. Es necesario afrontar de forma adecuada estos duros momentos y gestionarlos para poder, no sólo superarlos sino también salir reforzados de ellos. Aún en las situaciones más duras podemos encontrar oportunidades, pero no siempre podemos hacerlo nosotros sólo, ya sea por la de la situación o porque en esos momentos estemos faltos de recursos. Entonces, necesitamos la ayuda de profesionales para poder conseguirlo y es importante que sepamos PEDIR AYUDA.

En Mancomunitat Camp de Túria estamos a vuestra disposición para ayudaros en todo aquello que esté en nuestra mano. **PODEMOS TENER SESIONES INDIVIDUALES O DE GRUPO, TELEFÓNICAS O INCLUSO ONLINE PARA AYUDARTE A GESTIONAR LOS CAMBIOS Y PREPARARTE PARA LAS OPORTUNIDADES.**

**LLÁMANOS AL: 627645037**

Algunos ejemplos de temas que podemos trabajar en esas sesiones:

- **PREPARAR LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO**
- **DESARROLLAR COMPETENCIAS Y FORTALEZAS PARA TENER MÁS CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS Y CREER EN NOSOTROS**
- **GESTIONAR NUESTRO ESTRÉS Y NUESTRAS EMOCIONES QUE PUEDEN AYUDARNOS O PERJUDICARNOS**
- **APRENDER A ADAPTARNOS A LOS CAMBIOS Y A ENCONTRAR OPORTUNIDADES**
- **DESARROLLAR UN PENSAMIENTO MÁS POSITIVO**
- **APRENDER A AUTO-MOTIVARNOS.**
- **OTROS TEMAS QUE CONSIDERES IMPORTANTES PARA TU DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL**