

Curso

Cómo afrontar una entrevista de trabajo



Manejo de la ansiedad

Una entrevista de trabajo es un momento muy importante en tu desarrollo laboral, y es la ocasión para demostrar tu capacidad y tu valía profesional. Manejar la ansiedad ante estas situaciones es una de las claves para conseguir tus objetivos.

En una entrevista de selección de un candidato, más allá de tu curriculum, es fundamental que demuestres tus habilidades y capacidades, como la regulación de las emociones o el control del estrés.

Si quieres sacar todo el partido a tus recursos, aprender y entrenar habilidades de comunicación y adquirir estrategias para manejar tu equilibrio y seguridad, este es tu curso: una excelente inversión en tu carrera profesional.

Objetivos

Identificar y disminuir la ansiedad ante una entrevista de trabajo, aprendiendo a saber cómo y qué decir, mejorando los recursos personales y entrenando habilidades de comunicación

Programa

1. Explicación teórica de la ansiedad y aspectos claves en una entrevista de trabajo.
2. Entrenamiento en técnicas de relajación.
3. Identificación y manejo de los pensamientos durante la entrevista.
4. Entrenamiento en habilidades de comunicación.

Destinatarios

Adultos que estén interesados en aprender y entrenar técnicas para reducir su ansiedad ante una entrevista de trabajo.

Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)