

MATERIALES PARA LA PERSONA FACILITADORA

MÓDULO I

**“Orientación para la Construcción de un Proyecto Ocupacional”
Temario de Anexos**

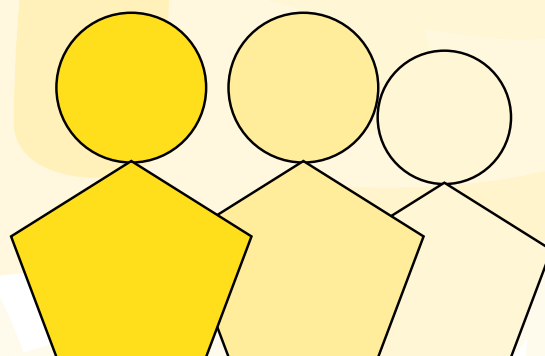
1. Técnica de las Siluetas.
2. Guía de Trabajo: “Análisis del Punto de Partida”.
3. Técnica: El Autorretrato.
4. Guía para trabajar Autoestima.
5. Esquema para la elaboración del Proyecto Vocacional-Ocupacional.

ANEXO

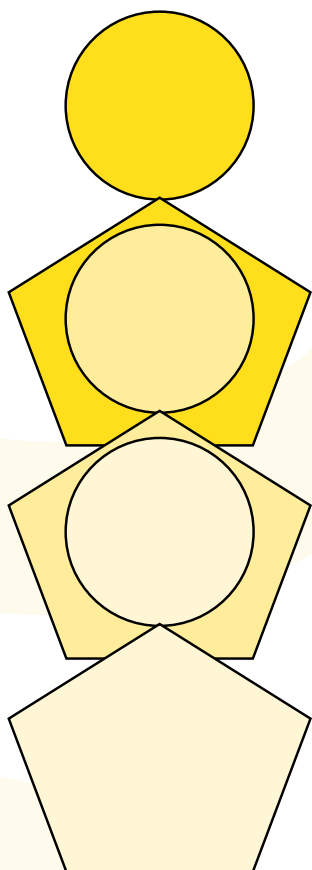
1

TÉCNICA DE LAS SILUETAS¹

" Mi expectativa es tener la oportunidad de capacitarme, para poder tener un empleo. Considero importante socializar con otras personas".

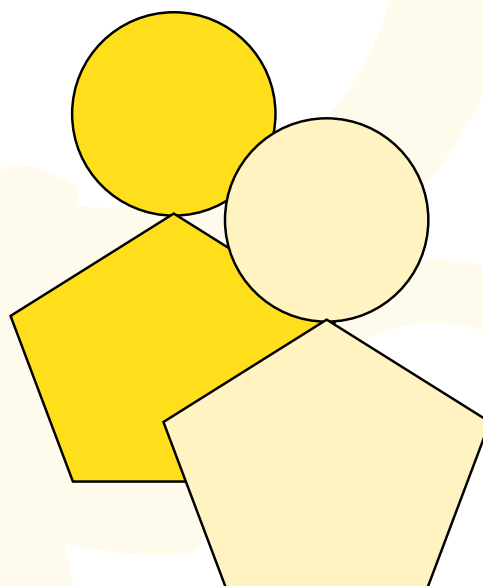


"Mi expectativa es superarme, aprender para trabajar en lo que me sienta bien"



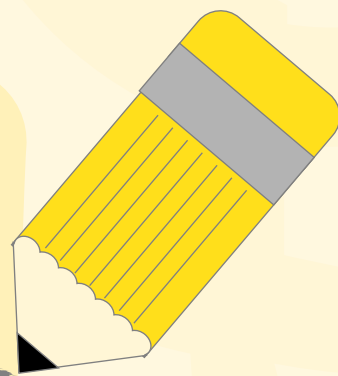
"Asistí a este taller porque quiero obtener mayores conocimientos. De esta forma manejaré mejor la empresa de comidas que tengo"

"Expectativas: Desarrollarme social e intelectualmente, destacando mis habilidades. Quiero aprender, para destacarme en cualquier labor."



¹. Técnica adaptada: Rebeca Quirós/ Programa FORMUJER, 2002

GUÍA DE TRABAJO



GUÍA DE TRABAJO

Análisis del punto de partida para la definición de mi Proyecto Personal de Formación y Empleo:

¿Explique cuáles son las principales motivaciones que la (o), impulsan a emprender un proyecto a nivel de capacitación, y posteriormente su inserción al Mercado Laboral?

Mis intereses

Mis habilidades

Saberes adquiridos

Experiencias

AUTORRETRATO

AUTORRETRATO

1. ¿Cómo me veo?

2. ¿Cómo quisiera verme?

3. ¿Cómo me ven los demás?

GUÍA DE AUTOESTIMA



La siguiente guía tiene como propósito, realizar un proceso de reflexión y análisis acerca de tu autoestima, como aspecto fundamental para el desarrollo integral y bienestar emocional.

1. ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?

2. ¿Estoy habitualmente satisfecha (o) o insatisfecha (o), de mi misma (o)?

3. ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o, por el contrario, los desestimo?

4. ¿Me valoro en lo que realmente valgo o, por el contrario no me valoro?

5. ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?

6. ¿Soy una persona autónoma?

7. ¿Soy capaz de defender mis derechos?

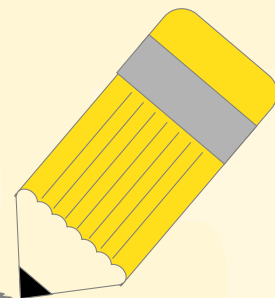
8. ¿Me cuido lo suficiente ? (aspecto físico, psicológico, espiritual)

Técnica adaptada: Manual de Autoestima. Sé amigo de ti mismo (a). Bonet, José V.

ANEXO

5

PROYECTO PERSONAL DE FORMACIÓN Y EMPLEO



Nombre: _____

Decisión de corto plazo:

1 _____

2 _____

Decisión de mediano plazo:

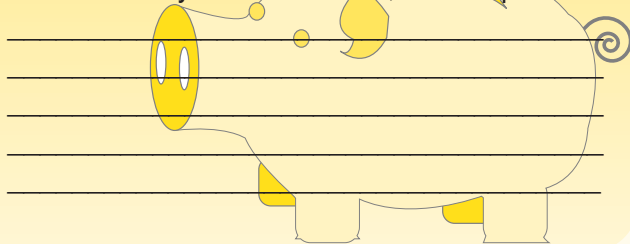
1 _____

2 _____

Plan para ejecutar mi decisión:

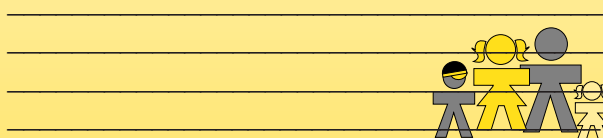
A. Aspecto Económico:

Tomo en cuenta gastos de transporte, alimentación, materiales didácticos para el o los curso (s), pago para el cuidado de los niños (as) y el cumplimiento de trámites para solicitud de ayuda económica, si la requiero.



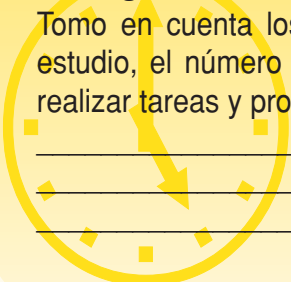
B. Aspecto Familiar:

Tomo en cuenta la distribución y el cumplimiento de tareas propias del hogar, ¿Quién cuida de los niños (as) u otros miembros de la familia?, ¿Cómo resuelvo el apoyo que doy a mis hijos (as) en el cumplimiento de las tareas y las responsabilidades escolares?



C. Organización del Tiempo para Realizar mi Capacitación:

Tomo en cuenta los cursos que llevaré, el tiempo que me requerirá trasladarme al centro de estudio, el número de horas de clase y el tiempo probable que necesitaré para estudiar o para realizar tareas y proyectos de los cursos. _____



¿Qué conocimientos y habilidades tengo que me facilitan tomar esta decisión?

MIS FORTALEZAS:

[illegible]

¿Qué limitaciones tengo que puedan afectar mi decisión?

[illegible]

MI META ES:

[illegible]

Técnica elaborada en coordinación con la Licda.
Jeannette Muñoz Bustos