

Dissenya el teu futur professional

Dates: del 2 de febrer al 6 de març de 2026.

Modalitat: En línia; No hi ha horari excepte per la taula rodona.

El curs consisteix en:

- **Píndoles:** Visualitzar, quan i on vulgueu, les píndoles formatives d'uns 15 i 20 minuts de durada.
- **Qüestionari d'autoavaluació:** un cop visualitzada cada píndola haureu de respondre un qüestionari d'autoavaluació. Per poder superar el curs haureu de superar satisfactòriament cadascun dels qüestionaris. És important tenir en compte que tindreu un màxim de 3 intents per superar els qüestionaris.
- **Taula rodona en línia:** Assistència obligatòria en directe. Dia: 17 de febrer, de 16h a 18h.
- **Pel·lícula:** Es recomana la visualització de la pel·lícula [El mètode Grönholm - 3Cat \(ccma.cat\)](http://el.metode.gronholm-3cat.ccma.cat).
- **Avaluació:** Respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha aconseguit les vostres expectatives. **Data límit: 13 de març.**

Recordeu: Per tal que us puguem validar el curs, heu de visualitzar totes les píndoles, respondre i superar tots els qüestionaris d'autoevaluació, assistir a la taula rodona en directe, fer totes les tasques relacionades amb la taula rodona, i respondre l'avaluació final del curs.

Descripció del curs: en aquest curs aprendràs tot allò necessari per planificar el teu procés de cerca de feina fins aconseguir la teva inserció en el món laboral.

Coordinació: Nuri Sanllehí, tècnica d'orientació professional, nuri.sanllehi@udg.edu

Píndola	Títol	Ponent
1	Com definir l'objectiu professional	Íngrid Santos , llicenciada en psicologia a la Universitat de Girona, especialitzada en l'àmbit dels recursos humans, concretament en l'àrea de la selecció de personal a escala nacional i internacional.
2	CV i carta de presentació: destaca el teu talent!	Elisenda Dou , psicòloga de formació amb més de 20 anys d'experiència en l'àmbit de l'ocupació com a professional de l'orientació laboral.

3	Per on circulen les ofertes de treball?	Nuri Sanllehí , pedagoga, tècnica d'orientació professional a la Universitat de Girona.
4	LinkedIn, eina de networking necessària per a la carrera professional	Gemma Martínez , educadora social especialitzada en l'orientació professional.
5	Com superar una entrevista de feina: marca la diferència!	Cristina Mataix , psicòloga, experta en selecció de personal i acompanyament de canvis professionals.
6	Desenvolupa't professionalment: com enfrontar amb confiança les avaluacions psicoprofessionals	Sílvia Mascarós , psicòloga de les organitzacions, experta en el desenvolupament dels recursos humans i del benestar organitzacional. Susanna Vidal , psicòloga, amb més de 25 anys d'experiència acompanyant a les persones a oposar.
7	Coneix el món del funcionariat i busca la teva plaça dins l'administració	Susanna Vidal
8	Avança professionalment amb el SOC	Ana Lucía Olivos , tècnica de seguiment de programes. Àrea d'Ocupació Juvenil del Servei Públic d'Ocupació de Catalunya. Eva Expósito , responsable de l'Àrea de Serveis d'Atenció i Suport als Joves Gemma Colom , responsable de Planificació i Assistència Tècnica Juvenil de l'Àrea d'Ocupació Juvenil. Lluís Santamarta , tècnic de l'Àrea de Programes Internacionals del SOC.
9	Troba l'estada a l'estranger que més encaixi amb tu!	Laura Brugués , pedagoga, tècnica de joventut i una de les responsables del Servei de Mobilitat Internacional de l'Estació Espai Jove, Ajuntament de Girona.
10	Impulsa la teva recerca de feina amb Xat GPT	Ariadna Viguera , llicenciada en psicologia i psicopedagogia per la Universitat Autònoma de Barcelona, màster en formació de persones adultes i postgrau en social media management. Formadora, orientadora professional i consultora especialitzada en recerca de feina en àmbits digitals, gestió de marca personal i comunicació digital.

11	Per fi signo un contracte laboral!	Joaquim Torrecillas , llicenciat en dret i màster en dret del treball i seguretat social. Especialitzat en dret laboral i dret esportiu.
-----------	------------------------------------	---

17/02/26 a les 16 h	Taula rodona en línia, d'assistència i visionat obligatòria.	
----------------------------	--	--