

Guía de orientación

FUNDACIÓN ADECCO · JUNIO 2012

TU
NUEVO
trabajo a partir
de **este** momento
será
buscar
empleo

ANTES DE EMPEZAR
debemos conocernos

...

Elaboración de mi CV
Carta de presentación
Dónde enviar mi CV
Diario de acciones
Tipos de entrevista
Preparación de la entrevista

PLANIFICACIÓN,
CONSTANCIA
E ILUSIÓN

ANTES DE EMPEZAR, DEBEMOS CONOCERNOS

INVENTARIO PROFESIONAL Y PERSONAL

Si identificas aspectos personales relacionados con el mundo laboral, así como profesionales, podrás evaluar qué es lo que te ofrece el mercado laboral y si se ajusta a tus expectativas.

Por ello te proponemos pensar y reflexionar sobre dos aspectos fundamentales a la hora de buscar un puesto de trabajo; tus recursos personales y profesionales.

Recursos personales

Fomenta tu capacidad de autoanálisis, valoración y de reflexión personal, aumentando de esta manera tu autoestima y el conocimiento de ti mismo

Elige las metas que quieres conseguir

Decide las actividades y tareas más significativas para ti mismo.

PREGUNTA	EJEMPLO DE RESPUESTA	TU RESPUESTA
¿Qué metas quiero conseguir?	Ej. Quiero encontrar un trabajo en el sector	
¿Qué actividades o tareas se me dan mejor? Mis habilidades personales	Ej. 1: Soy una persona muy manitas, que me gusta arreglar cosas... Ej. 2: Me gusta estar con gente, hablar con ellos	
¿Qué me gusta hacer? Mis intereses, valores	Ej. 1: Me gusta solucionar problemas Ej. 2: Me gusta trabajar en equipo	
¿Cuáles son mis prioridades en la vida?	Ej. 1: Tener tiempo por las tardes para estar con mis hijos..Ej. 2: actualmente mi prioridad es trabajar, independientemente del horario	

Recursos profesionales

Realiza en un inventario los conocimientos, capacidades y habilidades adquiridas a través de gran cantidad de experiencias; académicas, laborales, domésticas, sociales, de ocio y tiempo libre, etc.

Esto te servirá para:

- Reformula qué tipo de cosas te gusta hacer y se te dan mejor
- Elabora tu currículum
- Observa si puede ser interesante hacer alguna formación

ELABORACIÓN DE UN CURRICULUM VITAE

INFORMACIÓN BÁSICA INCLUIDA EN LOS CURRICULUM

Nombre completo

Dirección

Teléfonos de contacto

E-mail

Objetivo profesional

Formación académica

Formación complementaria

Experiencia profesional:

Fecha/Empresa/Funciones

Datos de interés que aporten valor a la candidatura

.

Tu CV debe ser...

Breve. No sobrepases nunca las dos hojas.

Bien redactado. No utilices frases excesivamente largas; escribe de forma coherente y puntúa bien.

Exacto. Sé muy claro con los datos y las fechas. En caso contrario podrías despertar desconfianza.

Ordenado. La información ha de estar bien estructurada para facilitar la tarea al seleccionador.

Buena presentación. Siempre mecanizada, nunca manuscrito, salvo indicación expresa. Clara, limpia y profesional. No abuse de los tipos de letra y de los efectos especiales.

Cuidado con la ortografía. Cuídala al máximo. Un error puede hundir todo tu esfuerzo. Utiliza los revisores ortográficos de los procesadores de texto.

Original. Nunca envíes fotocopias; en caso de hacerlo, cuida al máximo la calidad de las mismas.

DÓNDE ENVIAR MI CURRÍCULUM VITAE

Red de contactos

Familiares y amigos

Compañeros de estudios o de anteriores trabajos

Vecinos y conocidos

Profesores o monitores de cursos en los que participamos

Clientes y proveedores de las empresas en las que estás trabajando o has trabajado

Autocandidatura

Correo postal

Por e-mail

En persona

Por teléfono

Búsqueda de empleo por internet

Páginas web de empleo

Páginas web de empresas

ETTs

Redes sociales (Linkedin, Twitter)

Intermediarios

Servicio Público de Empleo (SEPE) / Servicio Regional de Empleo

ETTs (Empresas de Trabajo Temporal)

Empresas de Selección / Consultoras

CATIs de Fundaciones, Asociaciones, Cámaras de Comercio

Prensa

Gratuita

Especializada

Generalista

DIARIO DE ACCIONES

Dado que la búsqueda de empleo es un proceso complejo y que puede alargarse en el tiempo, es de vital importancia tener un registro de las acciones que voy poniendo en marcha.

En este diario haré apunte de los siguientes aspectos:



DÓNDE ENVÍO MI CV	DATOS DE CONTACTO	RESULTADO	ACCIONES FUTURAS
Empresa S.L.	Pedro Rodríguez rodriguez@empresasl.com / 923098284	Por ahora no seleccionan personal, quizá para finales de año	Llamar en tres meses
Vercoar S.L.	María Nieva mnieva@vercoar.es 948830231	Quizá abran un proceso de selección el mes que viene	Llamar el 4 de septiembre
Rótulos Pérez	Andrés Martín amartin@rotulosperez.com 912309184	Hay un proceso abierto. Posible entrevista	Llamar mañana para fijar día de entrevista

TIPOS DE ENTREVISTA

ENTREVISTA TELEFÓNICA

Se educado y toma nota
Agradece la llamada
Si no puedes hablar, pide su teléfono y llama TÚ
Importante: te están evaluando

DINÁMICA DE GRUPO

Busca que el grupo avance más que el lucimiento personal
No seas agresivo/No te empeñes en tus propias ideas
Extrema la educación y la cortesía
Escucha a los otros con atención

ENTREVISTA PERSONAL

ANTES

- Repasa tus puntos fuertes y puntos de mejora
- Recopila de información de la empresa
- Sé puntual (Asegúrate bien del día y la hora de la entrevista)
- Recuerda que tienes que dar una buena primera impresión
- Lleva la documentación adecuada
- Sigue las reglas del entrevistador

DURANTE

- Escucha activa
- Voz calmada, sin rodeos, cuida el vocabulario, evitando los monosílabos, el vocabulario demasiado coloquial o rebuscado
- Siéntate en la silla cuando te den permiso para hacerlo. Siéntate de forma correcta, apóyate en el respaldo de la silla.
- No domines la entrevista ni dejes que el entrevistador la domine. Que sea interactiva.
- Muestra interés, optimismo y entusiasmo. Mantén contacto visual durante la entrevista (indica sinceridad)

AL FINAL

- Agradece el tiempo que te han dedicado
- Cuando salgas, haz una valoración de la entrevista: piensa en cuáles han sido tus puntos fuertes y tus puntos a mejorar.

ACTITUD POSITIVA EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Para vivir día a día la situación de búsqueda de empleo debemos ser POSITIVOS.

¿Qué es ser positivo?

Ten **confianza** en ti mismo

Ten una alta **autoestima**

No **personalices** los fracasos o malas experiencias

Sé **flexible**, ten buena adaptación al cambio

Confía en los demás

Sonríe

¿Cómo ser positivo?

Ten un **pensamiento positivo**. Ejemplo: "Tengo una entrevista esta tarde y voy muy bien preparado" VS "Tengo una entrevista esta tarde y estoy nervioso"

Confía en tus capacidades, no dudes en lo que sabes hacer bien.

Cuida tu **imagen exterior**, mejora la percepción de ti mismo: arréglate para la entrevista, esto mejorará tu autoestima.

Haz un **análisis objetivo de por qué** no te han cogido: ejemplo: No me han cogido porque había otro candidato mejor preparado que yo. VS No me han seleccionado porque mi perfil no encaja con las ofertas.

Pon en marcha tus **habilidades sociales**: ser simpático, comunicativo, etc. por ejemplo cuando vamos a presentar nuestro cv.

Piensa que el resto de personas también **quieren**



ACTITUD POSITIVA EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

A PESAR DE LA SITUACIÓN ACTUAL...

Vive el presente, cada día es una nueva oportunidad para encontrar un empleo.

Sé proactivo no esperes a que la oferta te llegue, búscala.

Enfócate en las ofertas que realmente te interesan y que encajan con tu perfil.

Cuando tengas una entrevista de empleo actúa como si te fueran a seleccionar, vacía tu mente de prejuicios inútiles.

Reconoce los pequeños logros de cada día y prémiate por hacerlo.

Siempre tienes que tener en cuenta que una persona con una actitud positiva tiene más éxito en todos los aspectos de la vida, incluida la búsqueda de empleo.

Sonríe
a pesar de no
tener ganas*

*Cuando reímos, aunque no sintamos nada positivo, nuestro cerebro lo entiende como una señal de que todo va bien y libera hormonas que hacen que nos sintamos mejor.

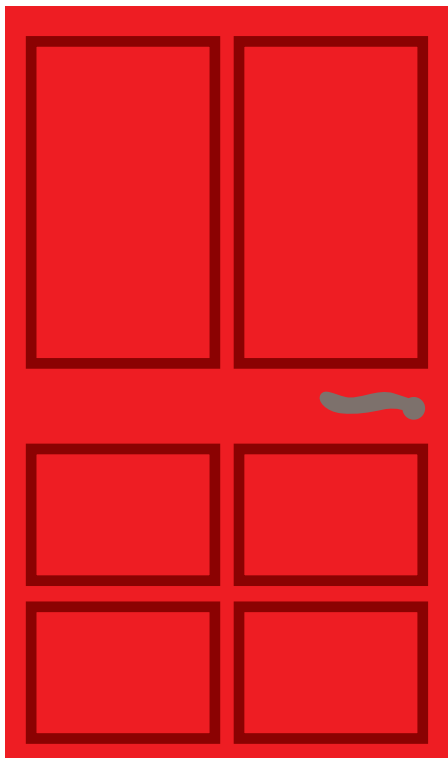
La

CONSTANCIA

es la clave del

EXITO

A cuantas más



PUERTAS

llames, más

POSIBILIDADES

TENDRÁS

fundación



Guía desarrollada por Fundación Adecco. 2012

www.fundacionadecco.es

Sede

C/Príncipe de Vergara,37
28001, Madrid
Teléfono 91 700 18 76
Fax 91 700 18 77

Oficinas:

Alicante

c/ Reyes Católicos, 50, entreplanta A
03003, Alicante
Teléfono 96 598 50 85
Fax 96 512 31 22

Málaga

Avda. Obispo Herrera Oria, 20
29007, Málaga
Teléfono 95 206 05 22
Fax 95 207 12 07

Tarragona

c/ Pere del Cerimoniós, 8
43204, Reus
Teléfono 977 77 07 76
Fax 977 75 24 31

Barcelona

c/ Bac de Roda, 58 - Edificio C
08019, Barcelona
Teléfono 93 255 24 11
Fax 93 255 24 19

Mallorca

c/ Eusebi Estrada, 35
07004, Palma de Mallorca
Teléfono 971 28 24 58
Fax 971 780 672

Tenerife

c/ Numancia, 35
38004, Santa Cruz de Tenerife
Teléfono 922 53 20 24
Fax 922 24 62 03

Bilbao

c/ Berastegi, 5, 1º Izquierda
48001, Bilbao
Teléfono 94479 22 70
Fax 94 479 22 41

Navarra

Avda. Barañain, 10, 1º Of. C
31008, Pamplona
Teléfono 948 19 93 73
Fax 948 19 82 88

Valencia

Avda. Antiguo Reino de Valencia, 3
28004, Madrid
Teléfono 96 335 63 53
Fax 96 333 47 86

Las Palmas

c/Más de Gaminde, 8, bajo
35006 Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono 928 22 55 03
Fax 928 26 17 78

San Sebastián

c/ Vergara, 23, 1ºplanta, centro-derecha
20005, San Sebastián
Teléfono 94 344 57 80
Fax 94 342 08 13

Zaragoza

c/ Manuel Lasala, 44, 1ºC
50006, Zaragoza
Teléfono 976 20 15 80
Fax 976 46 73 66

Madrid

c/Príncipe de Vergara,37, bajo
28001, Madrid
Teléfono 91 700 18 76
Fax 91 700 18 77

Sevilla

Avda. Ramón Carande, 3
41013, Sevilla
Teléfono 954 28 02 75
Fax 954 28 62 41

c/ Doctor Esquerdo, 174
28007, Madrid
Teléfono 91 552 97 58
Fax 91 551 03 10