



FUNDACIÓN ADECCO



# ¿BUSCAS EMPLEO? TE AYUDAMOS

[rutadelempleo.org](http://rutadelempleo.org)

**Fortalezas**

**Debilidades**



**Viajes laborales  
Fundación Adecco**

**Destino: tu meta profesional**

Escribe tu meta profesional aquí:

**Elevator Pitch**

Establece los puntos para presentarte en un discurso de un minuto para una entrevista de trabajo.



## LÍNEA 1. Prepárate social, personal y emocionalmente

### Parada 1.

Afrontá la búsqueda de empleo con **ilusión y optimismo**. Si tienes un bloqueo emocional apóyate en profesionales

### Parada 2.

**Actívate, implicate, comprométete.** La búsqueda de empleo tiene que ser un proceso muy dinámico.

### Parada 3.

**Toma consciencia** de que nadie va a buscar empleo por ti. Es tu responsabilidad.

### Parada 4.

Fortalece tus contactos y amistades. **La relaciones personales** son claves para buscar empleo con éxito

## LÍNEA 2. Autoconocimiento

### Parada 8.

**Autoconocimiento:** descubre tu esencia como profesional. ¡Recuerda! todas las personas tenemos talento. ¿Cuáles son tus fortalezas?

### Parada 9.

**La meta profesional:** Márcale una meta profesional realista y redáctala para tenerla muy presente. Ponla en un lugar visible

### Parada 10.

Encuentra tu **propósito profesional**, tu "Ikigai". Aquella actividad que da sentido a tu vida.

## LÍNEA 4. Propuesta de valor profesional

### Parada 13.

Con toda la información que has recogido en el apartado de autoconocimiento elabora tu propuesta de valor única, la que te hace imbatible.

Integra en esta propuesta:  
Tu propósito profesional  
Tu trayectoria/experiencia más relevante  
Tu meta  
Las fortalezas que te diferencian

Deberás integrar tu propuesta de valor en las principales herramientas de búsqueda de empleo

## LÍNEA 6. Investiga el mercado laboral

### Parada 18.

Conoce el **mercado laboral**: Investiga y conoce el ecosistema del empleo y el mercado laboral en tu zona de búsqueda.

Nichos de empleo  
Necesidades de la empresa  
Fuentes de empleo

### Parada 19.

**Las condiciones de trabajo**  
¿Sobre qué te pueden preguntar en la entrevista y debes llevarlo pensado?

## LÍNEA 8. Búsqueda activa de empleo

### Parada 21.

**Networking:** teje tus redes de oportunidad ampliando tu red de contactos. Muchas oportunidades nacen del boca a boca

### Parada 22.

**Candidatura y autocandidatura:**  
(1) Inscríbete a ofertas de empleo  
(2) Presenta tu autocandidatura a empresas en las que estás interesado/a.

### Parada 23.

**Prepara y entrena la entrevista**  
(1) Entrena las preguntas más habituales  
(2) Conoce y domina todos los formatos  
Presencial | Virtual | Grupal | Individual  
(3) Investiga a la empresa  
(4) Entrena distintos tipos de pruebas

#### Parada 5.

La **actitud** multiplica tus probabilidades: evita las quejas, busca soluciones y sé paciente

#### Parada 6.

**Aliados para el empleo:** Solo/a no podrás conseguirlo. Busca el apoyo de personas expertas en empleo.

#### Parada 7.

**Hábitos: el autocuidado**  
Haz un plan para cuidar tu salud (alimentación, actividad física, descanso, ocio...)

### LÍNEA 3. El plan para buscar empleo

#### Parada 11.

Conoce todas las **fases del proceso de búsqueda de empleo** y qué debes preparar en cada una de ellas.

Preparación de la marca personal  
Investigación y prospección del mercado laboral  
Networking: relaciones para el empleo  
Presentación de candidaturas  
La entrevista de trabajo  
Contratación  
Habilidades para el mantenimiento del trabajo

#### Parada 12.

Define tu propia estrategia

Qué quieres conseguir.  
El horario y la rutina diaria.  
Técnicas de búsqueda de empleo  
Qué canales vas a utilizar.  
Lista de personas aliadas  
lista de personas y empresas clave

### LÍNEA 5. Tu marca personal

#### Parada 14.

Prepara tu **Kit de empleo:** email, versiones de CV, cartas de presentación, Redes sociales profesionales, títulos, vida laboral...

#### Parada 15.

**Tu discurso:** trabaja tu discurso a la hora de presentarte y de presentar tu propuesta de valor personal.

#### Parada 16.

**Imagen personal.** Es importante trasladar una buena imagen personal en todas las fases del proceso de búsqueda de empleo.

#### Parada 17.

Identifica los mejores **canales para buscar empleo.** Portales, redes sociales, webs, ferias ...

Tipo de contrato |  
La jornada laboral |  
El horario: los descansos y turnos  
Banda salarial  
Conciliación laboral |  
Beneficios corporativos |  
Disponibilidad para viajar

### LÍNEA 7. Formación

#### Parada 20.

Diseña un **plan de formación** continua  
(1) Identifica tus carencias formativas e intereses  
(2) Conoce la oferta formativa existente  
(3) Busca becas y ayudas  
(4) Busca formaciones gratuitas  
(5) Inscríbete en cursos

Recuerda cuidar en la entrevista:

- A) Lugar, horario y puntualidad
- B) Imagen personal: vestimenta, higiene y aseo |
- C) Actitud positiva |
- D) Amabilidad y educación |
- E) Buena comunicación y expresión corporal |
- F) El discurso

Ten presente las fases de la entrevista: saludo, diálogo, preguntas, dudas y despedida.

#### Parada 24. La entrevista

#### Parada 25.

**Contratación:** ¿qué deberás tener en cuenta?  
(1) Date de alta en la Seguridad Social  
(2) El contrato de trabajo: características y tipos  
(3) El convenio colectivo  
(4) El salario: el sueldo bruto y el sueldo neto  
(5) Las condiciones de trabajo.





FUNDACIÓN ADECCO

[rutadeempleo.org](http://rutadeempleo.org)

