1999-2014
15 AÑOS CAMBIANDO VIDAS

15 Aniversario fundación Adecco

GUÍA PRÁCTICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

15 EJERCICIOS QUE TE AYUDARÁN A TENER ÉXITO EN TU PROCESO DE BÚSQUEDA DE EMPLEO

INTRODUCCIÓN

Ya conoces 15 consejos para afrontar la búsqueda de empleo, ahora solo falta ponerlos en práctica, tarea para la cuál este documento te resultará de gran ayuda. Con este cuadernillo te ayudaremos a trasladar los consejos teóricos a la búsqueda activa de empleo.

Si eres mayor de 45 años parado de larga duración, si tienes un certificado de discapacidad en vigor, eres mujer con responsabilidades familiares no compartidas, mujer víctima de violencia de género o estás en riesgo de exclusión social, en la Fundación Adecco podemos ayudarte a buscar un trabajo, regístrate en nuestro portal de empleo:

www.fundacionadecco.es

Puedes mantenerte al día de toda la actualidad sobre el mercado laboral para personas con especiales dificultades para encontrar un empleo a través de los canales de la Fundación Adecco:

www.facebook.com/fundacionadecco

@fund_adecco (actualidad)

@adecco_fundac (ofertas de empleo)

www.linkedin.com/company/fundaci-n-adecco

www.fundacionadecco.org/blog

www.youtube.com/fundacionadecco

Si buscas empleo pero no perteneces a los grupos que hemos mencionado, puedes registrar tu curriculum en la página web de Adecco: www.adecco.es y seguir toda la actualidad en las redes sociales:

www.facebook.com/AdeccoEs

@adecco_es

www.linkedin.com/company/adecco-espana

www.adeccorientaempleo.com

www.youtube.com/AdeccoEspana

INSTRUCCIONES

ORIENTA TU BÚSQUEDA	ACTITUD	PERSEVERANCIA
Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº4 elabora una lista de debilidades y fortalezas, pon en valor tus fortalezas y trabaja para mejorar en tus puntos débiles.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: *Todo el día* En la página nº5, haz una lista de 10 cosas que te hagan sonreir. Intenta hacer, al menos, 5 de ellas al día.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: *Todo el día* En la página nº6, identifica 3 logros que hayas conseguido en tu vida después de mucho esfuerzo.
PLANIFICACIÓN	**PACIENCIA**	**BÚSQUEDA MULTICANAL**
Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº7, confecciona tu lista de tareas diarias/semanales. Apóyate en los ejemplos que ofrecemos en la Guía Teórica.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: *Todo el día* En la página nº8, haz una lista de cosas que te causan impaciencia y después identifica aquéllas que dependen de ti.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº9, anota los avances que has realizado en el uso de cada canal.
REDES SOCIALES	**NETWORKING**	**CURRICULUM**
Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº11, marca con una cruz los hitos que vayas consiguiendo y plantéate objetivos.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº12, identifica amigos y conocidos que puedan ayudarte en tu búsqueda y ve subrayando el nombre de todos aquellos con los que contactes.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº13, diseña la estructura de tu CV, con las pautas que te hemos dado en la Guía Teórica y completa los epígrafes que te proponemos.
ENTREVISTA DE TRABAJO	**LENGUAJE NO VERBAL**	**CONTROLAR LOS NERVIOS**
Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº14, y después de haberte leído bien el manual, te haremos una serie de preguntas sobre tí que nos gustaría que contestases con sinceridad.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº15, evalúate a ti mismo en los aspectos propuestos, para detectar dónde debes mejorar.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... Cuando consigas tu primera entrevista, completa los apartados que encontrarás en la página nº16.
FORMACIÓN	**TRANSFORMAR DEBILIDADES**	**VIDA SALUDABLE**
Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº17 anota, en cada caso, los cursillos que podrías hacer para aumentar tu formación, en aquellos aspectos que lo necesites.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº18, con las pautas de la Guía Teórica, identifica tus debilidades y esfuérzate por transformarlas en un pensamiento positivo.	Tiempo que dedico cada día a esta tarea: ..... En la página nº19, márcate objetivos para cumplir con las diferentes pautas.

ORIENTA TU BÚSQUEDA

DELIA SALINERO

FORTALEZA ☺	DEBILIDAD ☹
EJEMPLO: *Soy organizado.*	EJEMPLO: *Soy perezoso.*

ACTITUD

LOURDES VARGAS

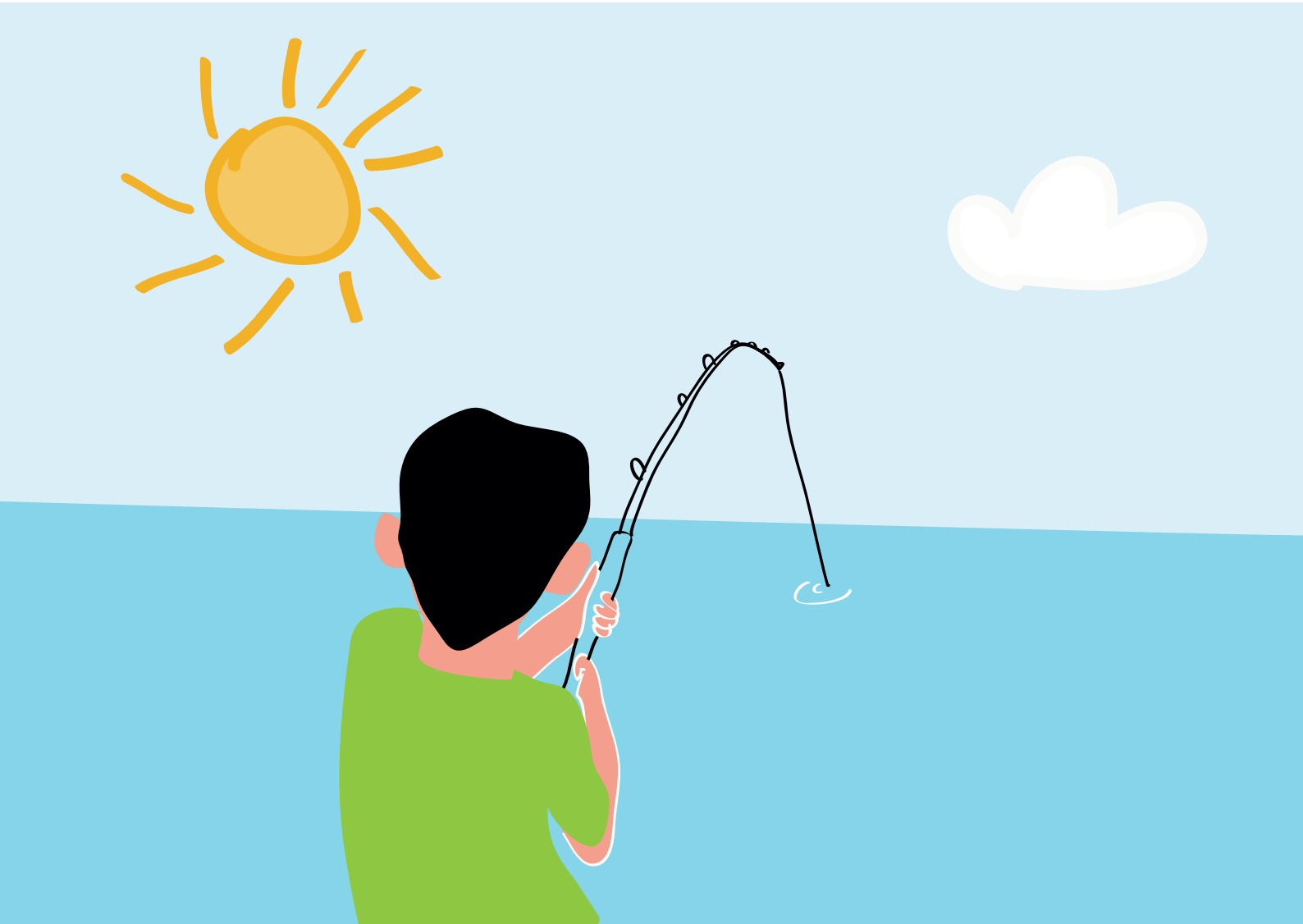
LISTA DE COSAS QUE ME HACEN SONREIR
EJEMPLO: *saber que lo mejor está por venir.*
1. –
2. –
3. –
4. –
5. –
6. –
7. –
8. –
9. –
10. –

PERSEVERANCIA

TATIANA FERREYRA

LISTA DE LOGROS QUE HE CONSEGUIDO CON ESFUERZO E INSISTENCIA
EJEMPLO: *he aprendido a controlar los nervios.*
1. –
2. –
3. –
4. –
5. –
6. –
7. –
8. –
9. –
10. –

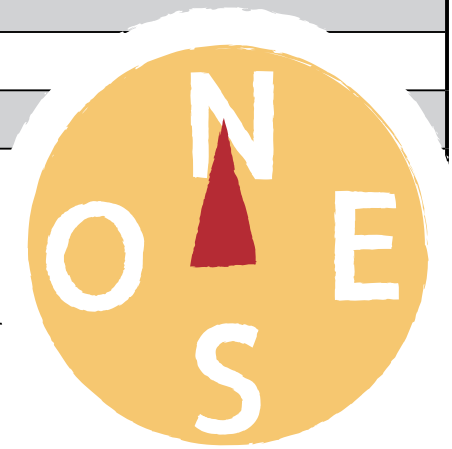
OBJETIVO: *conseguir un empleo.*



PLANIFICACIÓN

MAIDER BLANCO

LISTA DE TAREAS
EJEMPLO: *hacer una lista de lugares en los que buscar empleo.*
1. –
2. –
3. –
4. –
5. –
6. –
7. –
8. –
9. –
10. –



PACIENCIA

MARINA ARMIJO

LISTA DE COSAS QUE ME PRODUCEN IMPACIENCIA	¿DEPENDE DE MI?	
	SI	NO
1. –		
2. –		
3. –		
4. –		
5. –		
6. –		
7. –		
8. –		
9. –		
10. –		

BÚSQUEDA MULTICANAL

CRISTINA PÉREZ

CANAL	LOGROS
INTERNET (PORTALES EMPLEO)	PORTALES EN LOS QUE ESTOY INSCRITO: .... OBJETIVO: APUNTARME A .....OFERTAS AL DÍA.
NETWORKING	OBJETIVO 1: CONTACTAR CON LOS SIGUIENTES AMIGOS/FAMILIARES: .... OBJETIVO 2; BUSCAR EN MI RED AL MENOS ..... PERSONAS, ENTRE MIS CONOCIDOS A QUIEN COMUNICARLES MI SITUACIÓN.

BÚSQUEDA MULTICANAL

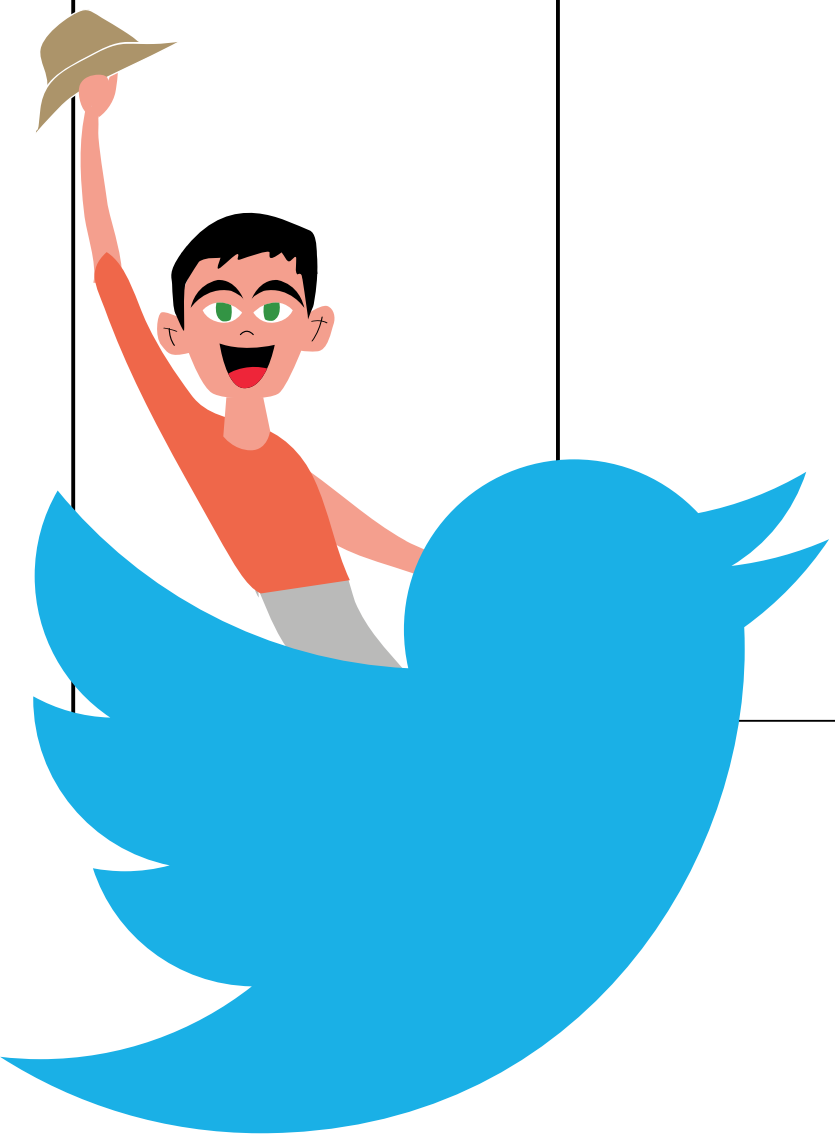
CRISTINA PÉREZ

CANAL	LOGROS
REDES SOCIALES	PERFILES QUE ME HE CREADO: .... OBJETIVO: ..... CONTACTOS AL DÍA
AUTOCANDIDATURA EMPRESAS	ESCRIBE 10 EMPRESAS EN LAS QUE CREES QUE PODRÍAS ENCAJAR. CONSIGUE EL CONTACTO Y ANÓTALO. LUEGO CONTACTA. EMPRESA CONTACTO 1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. ..... 8. ..... 9. ..... 10. .....
ORGANISMOS OFICIALES	ANOTA LOS ORGANISMOS OFICIALES CON LOS QUE VAS A CONTACTAR: ....
FERIAS DE EMPLEO, EVENTOS	IDENTIFICA 3 EVENTOS PRÓXIMOS EN EL TIEMPO A LOS QUE TE INTERESA ACUDIR. AHORA TU OBJETIVO ES INSCRIBIRTE: 1. ..... 2. ..... 3. .....
AGENCIAS DE COLOCACIÓN Y FUNDACIONES	IDENTIFICA 3 EVENTOS PRÓXIMOS EN EL TIEMPO A LOS QUE TE INTERESA ACUDIR. AHORA TU OBJETIVO ES INSCRIBIRTE: 1. ..... 2. ..... 3. .....

REDES SOCIALES

DAVID MORALES

	TWITTER	LINKEDIN
CREAR PERFIL		
OBJETIVO: CONSEGUIR .....CONTACTOS		
INTERACTÚA CON ELLOS A DIARIO	OBJETIVOS	OBJETIVOS



NETWORKING

ESTEFANÍA FERNÁNDEZ

FAMILIARES	AMIGOS	CONOCIDOS	EX COMPAÑEROS DE TRABAJO	VECINOS Y OTROS

EL CURRÍCULUM

JOAN CARRIZOSA

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Nombre:
Apellidos:
Teléfono:
E-Mail:
Redes sociales/blog:

DESCRIPCIÓN PROFESIONAL

FORMACIÓN ACADÉMICA

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Idiomas:
Informática:
Cursillos:

EXPERIENCIA PROFESIONAL

OTROS DATOS DE INTERÉS

Disponibilidad para viajar
Disponibilidad horaria
Aptitudes

LA ENTREVISTA DE TRABAJO

PILAR GONZÁLEZ

DEFINETE A TI MISMO

Recuerda que debes definirte a nivel profesional y no personal.

DESCRIPCIÓN PROFESIONAL

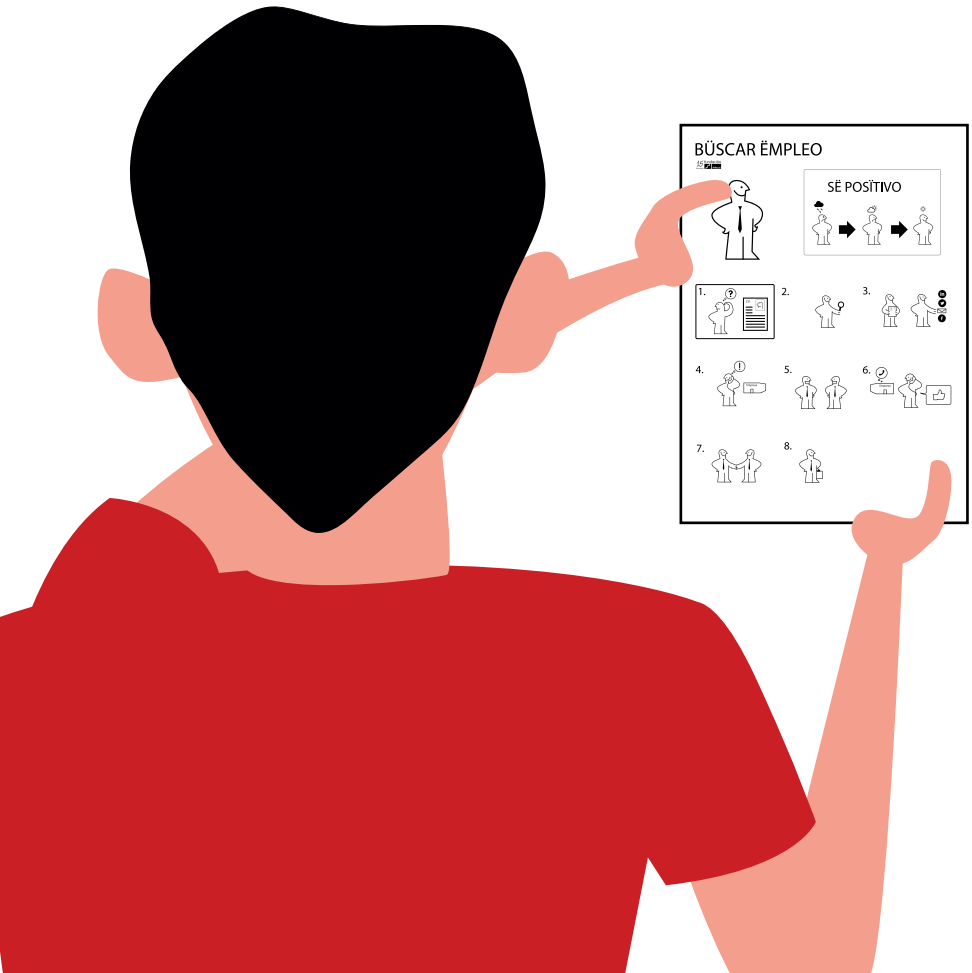
Sé sincero, no te alabes demasiado ni tampoco tires piedras sobre tu propio tejado.

¿POR QUÉ BUSCAS TRABAJO?

¿POR QUÉ TE GUSTARÍA TRABAJAR EN ESTA EMPRESA?

¿POR QUÉ CREES QUE DEBERÍAMOS ELEGIRTE?

¿QUÉ DESTACARÍAS DE TU CURRICULUM?



LENGUAJE NO VERBAL

LOURDES SÁNCHEZ

DEL 1 AL 4: necesito mejorar.
DEL 5 AL 7: necesito perfeccionar.
DEL 8 AL 10: aspecto dominado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MIRAR SIEMPRE A LOS OJOS										
NO CERRAR LOS PUÑOS										
SALUDAR AL ENTREVISTADOR DE FORMA AMABLE Y TRANSMITIENDO SEGURIDAD										
GESTICULAR DE FORMA MODERADA										
LLEVAR EL PELO SIEMPRE ARREGLADO										
HOMBROS DERECHOS Y ESPALDA RECTA										
NO CRUZAR LAS PIERNAS										
CAMINAR A UN RITMO REGULAR Y NORMAL										

CONTROLA LOS NERVIOS

ISABEL PÉREZ

DOCUMÉNTATE SOBRE LA EMPRESA

Anota la información y después anota la información que sabes sobre ella, así aumentará tu sensación de control.

- A qué se dedica:

- Cuáles son sus valores:

- Qué cualidades buscan en sus trabajadores:

CONOCE EL SECTOR

- Quiénes son sus principales competidores:

- Qué importancia tiene en el sector:

- Qué se dice sobre ella:

ESCRIBE 5 LOGOS QUE HAYAS CONSEGUIDO EN LO PROFESIONAL Y EN LO PERSONAL

1.
2.
3.
4.
5.

PREPARA LA ENTREVISTA

Recuerda las preguntas de la página 14.

LA FORMACIÓN

Mª JOSÉ CASTELLOTE

A continuación te sugerimos ideas sobre los cursillos que podrías realizar para mejorar tu formarción en aspectos cuyo dominio, por lo general, es deseable en la mayoría de trabajos:

- Internet

- Paquete Office (Word, Excel, Power Point, Outlook, Acces)

- Paquete Adobe

- Redes sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn...)

- Técnicas de marketing y ventas

- Idiomas

- Oficios (carretillero, soldador, manipulación de alimentos...)

DEBILIDADES Y FORTALEZAS

ELIA DURÁN

Recuerda las debilidades que identificamos en la página 4 y transfórmalas en una oportunidad de mejorar, en una fortaleza. De esta manera convertiremos pensamientos erróneos en pensamientos positivos.

PENSAMIENTO ERRÓNEO	PENSAMIENTO POSITIVO
EJEMPLO: *los idiomas se me dan fatal.*	EJEMPLO: *me voy a apuntar a Inglés y pronto notaré los avances.*

VIDA SALUDABLE

ROCÍO LÓPEZ

En este apartado te sugerimos una serie de pautas que te ayudarán a llevar una vida saludable, recuerda que es recomendable llevar una vida saludable siempre, tanto en periodo de búsqueda de empleo, como cuando nos hayamos incorporado a un puesto de trabajo.

HAZ EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

- La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar, por lo menos, 30 minutos de actividad física diaria (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/).
  - ¿Qué ejercicio?
  - ¿Dónde?
  - ¿Cuándo?¿Cuánto tiempo?
  - ¿Con quién?

BEBE MUCHA AGUA

- Los expertos recomiendan beber unos 2 litros de agua al día. Te proponemos que lleves siempre una botella de agua, debes bebértela para que deje de pesar.

COME SANO

- Procura evitar alimentos excesivamente grasos y recuerda que debemos tomar 5 piezas de fruta y verdura al día:
  - Haz 5 comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
  - Intenta comer fruta entre horas.
  - Siempre es más saludable comer alimentos a la plancha en lugar de fritos.

LEE

- Piensa qué libros te han recomendado o qué temas te interesan para elegir tu lectura.

TEN CONTACTO CON LA NATURALEZA

- Si vives en una ciudad, también puedes ir a dar un paseo al parque, te ayudará a lograr tus objetivos de actividad física.

DATE ALGÚN CAPRICHO

- Busca momentos para tí, para hacer cosas que te gusten y te ayuden a sentirte bien contigo mismo.