

#PreparateParaElEmpleo

Guía de 15 días para prepararte para buscar empleo

Si estás desempleado, en estos días de aislamiento, no te detengas. Desde el Grupo Adecco y su Fundación te proponemos un checklist con acciones que puedes llevar a cabo desde casa para retomar la búsqueda de empleo fortalecido.

Horario tipo 15 días | 8 horas diarias

							
Despertarse	Asearse y desayunar	Planifica el día	Jornada mañana: Tareas del día	Comida y descanso	Jornada de tarde Tareas del día	Cultura, ocio, actividad física	Acostarse
8.00	8.00-9.00	9.00-9.30	9.30- 13.00	13.00-14.00	14.00-18.00	18.00-23.00	23.00-00.00

Checklist de tareas

Prepárate para tener una actitud positiva.

- DÍA 1** No te aisles. Mantente conectado y activo aunque sea de manera digital.
- Aprovecha para fortalecer tus lazos familiares y tus amistades durante estos días de incertidumbre para todos.
- Si tienes un bloqueo emocional apóyate en profesionales (psicólogos, psiquiatras, orientadores,...). El equipo de la Fundación Adecco os apoyará telefónicamente durante el tiempo que dure el aislamiento.
- Evita las quejas, busca soluciones de manera positiva.
- Concíciate: nadie va a buscar empleo por ti, es tu responsabilidad.
- Responsabilidad sí, culpabilidad no.

Define tu propósito, metas y objetivos

- DÍA 2-3** Analiza tus debilidades y fortalezas y tus intereses y motivaciones para definir el plan para buscar empleo.
- Define tu propósito (Es aquello que da sentido a tu vida).
- Márcate una meta (aquello que te propones llevar a cabo para alcanzar tu propósito).
- Establece unos objetivos (Objetivos concretos que debes ir cumpliendo para alcanzar la meta).
- Busca aliados. No podemos conseguirlo solos (Piensa en quién te vas a apoyar)
- DÍA 4-5** Diseña un plan para cuando se normalice la situación (¿Cómo, cuándo y donde vas a buscar empleo?)

Aprovecha para fortalecer tu marca personal

- DÍA 6-7** Revisa tu curriculum y dedícale tiempo.
- Trabaja tu discurso a la hora de presentarte y de presentar tu propósito y tu candidatura.
- DÍA 8** Haz un plan para cuidar tu salud (alimentación, actividad física, descanso, ocio...)
- Cuida tu higiene y aseo personal.
- Mejora la imagen personal (expresión corporal, vestuario para buscar empleo y trabajar, cuidado de la piel, el pelo, la barba...)
- DÍA 9-10** Analiza las mejores redes sociales para ayudarte a buscar empleo.
- Si ya estás en redes sociales, aprovecha para mejorar tus perfiles de manera que te ayuden a buscar empleo y para que no te perjudiquen.
- Si no tienes redes sociales o no sabes cómo utilizarlas para buscar empleo es un buen momento para formarte.

Digitaliza la búsqueda de empleo

- DÍA 11** Investiga y conoce el ecosistema del empleo y el mercado laboral en internet.
- Selecciona los portales de empleo más interesantes para tu búsqueda de empleo
- Inscríbete introduciendo contenidos de calidad y creando un perfil atractivo.
- DÍA 12** Entrénate para buscar empleo en redes sociales.

Fórmate

- DÍA 13-15** Diseña un plan de formación: ¿Qué carencias tienes? Existen muchas formaciones gratuitas en internet. Aprovecha y fórmate