

1. SituaT

- 1 Responde a estas preguntas: Qué quiero, qué pasa, dónde estoy y qué puedo conseguir.
- 2 Evalúa tu situación para encontrar trabajo: tu localidad, situación del mercado de trabajo, tus competencias, tu formación y experiencia, tu estado personal...
- 3 Elabora una lista de pros y contras de esta situación. Actúa con los pros y no pierdas de vista los contras.

*P. Ej.: Quiero trabajar de mecánico, no tengo título, tengo experiencia en el taller de mi padre, tengo que formarme. En mi localidad hay 4 talleres mecánicos.
+ Tengo experiencia y es un sector con empleo.
- Me falta formación.*

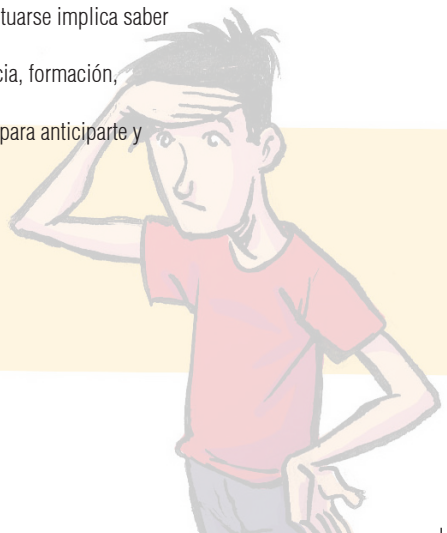


Evalúa la situación

- Es importante conocer los síntomas para poder actuar. Así que situarse implica saber qué factores influyen en la búsqueda de empleo.
- Hay factores que dependen directamente de ti, como tu experiencia, formación, intereses y expectativas.
- Otros no dependen de ti, pero conociéndolos podrás afrontarlos para anticiparte y controlarlos mejor, como el mercado de trabajo.

Situarte implica que aquí ahora buscas empleo y para eso debes pensar en estrategias para conseguirlo.

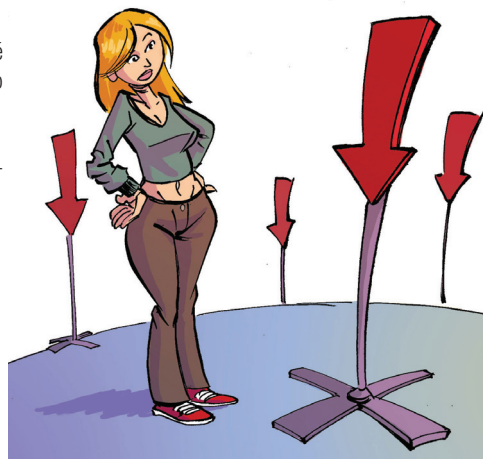
- Reflexiona sobre qué quieres.
- Planifica con estrategias los itinerarios para lograr tus metas.
- Comprueba por ti mism@ tus posibilidades de éxito.



2. ConoceT

- 1 Respóndete a estas preguntas: Cómo quiero trabajar, qué puedo aportar, puedo conseguir mis expectativas, cuánto tiempo me costaría...
- 2 Haz balance de tus logros en formación, experiencia, habilidades, etc.
- 3 Cuenta con las barreras y calcula si puedes saltarlas.

P. Ej.: Quiero un horario de mañana, pues tengo un hijo al que cuidar. Tengo formación en mi campo, pero nada de experiencia. Necesito el dinero, no puedo trabajar en prácticas.

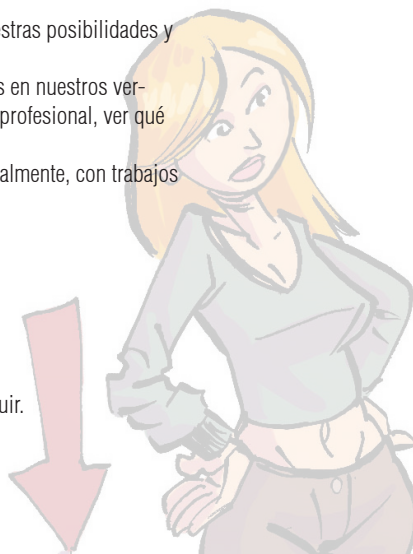


Conoce tus posibilidades

- Uno de los primeros pasos y que mejor funciona es conocer nuestras posibilidades y nuestras expectativas.
- En ocasiones nos dejamos llevar por la situación y no invertimos en nuestros verdaderos intereses. Así que, es importante definir nuestro objetivo profesional, ver qué podemos aportar y qué nos rodea para poder conseguirlo.
- Nadie mejor que tú para saber si rindes más en grupo o individualmente, con trabajos manuales o intelectuales.

Escribe qué tipo de trabajo quieres y qué tienes que hacer para conseguirlo. Escribe también qué aspectos aportas y cómo puedes mejorarlos.

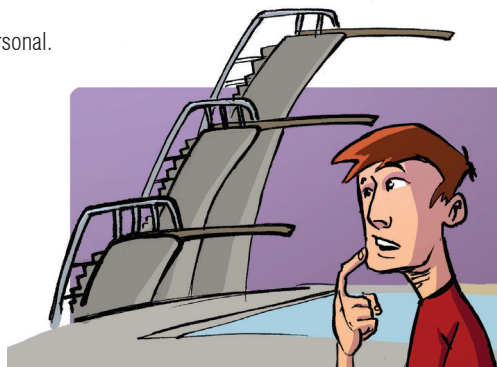
- Adapta tus capacidades al tipo de trabajo que quieres conseguir.
- Evalúa tu Formación, Experiencia y Competencias.
- Apuesta por tus fortalezas



3. DefineT

- 1 Márcate un objetivo profesional claro, realista y flexible.
- 2 Ajústalo a tus expectativas, intereses y realidad personal.
- 3 Planifica el itinerario para conseguirlo.

P. Ej.: Ser enfermera en una clínica en Badajoz provincia.

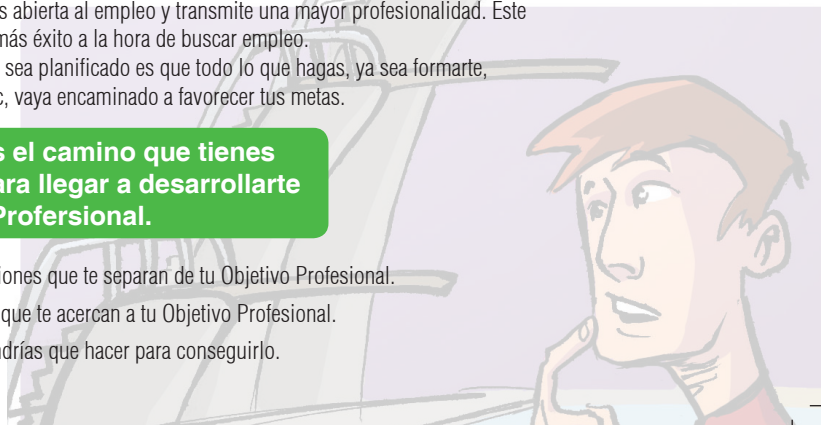


Define tu Objetivo Profesional

- Uno de los factores de éxito en la búsqueda de empleo es tener definido nuestro objetivo profesional. Parece fácil, pero en la mayoría de las ocasiones nos pierde la urgencia de trabajar en "lo que sea".
- La gente que tiene más claro su objetivo profesional y que disfruta con su profesión, muestra una actitud más abierta al empleo y transmite una mayor profesionalidad. Este tipo de personas tiene más éxito a la hora de buscar empleo.
- La importancia de que sea planificado es que todo lo que hagas, ya sea formarte, adquirir experiencia, etc, vaya encaminado a favorecer tus metas.

Un itinerario es el camino que tienes que recorrer para llegar a desarrollarte en tu Objetivo Profesional.

- Controla las situaciones que te separan de tu Objetivo Profesional.
- Planifica las cosas que te acercan a tu Objetivo Profesional.
- Enumera lo que tendrías que hacer para conseguirlo.



4. EquipaT

- 1 Estrategia – planificación.
- 2 Valorar el Tiempo.
- 3 Gestionar la Información.
- 4 Usar Agenda de búsqueda.
- 5 Buen Currículum Vitae.
- 6 Entrenamiento en entrevistas de selección.

P. Ej.: Voy a dedicar los lunes a buscar, los martes a visitar empresas y los miércoles a quedar para las sesiones grupales del Ayuntamiento. Voy a actualizar el Currículum vitae. Me voy a crear una agenda de contactos y registraré dónde y cuándo mandé cada currículum vitae.

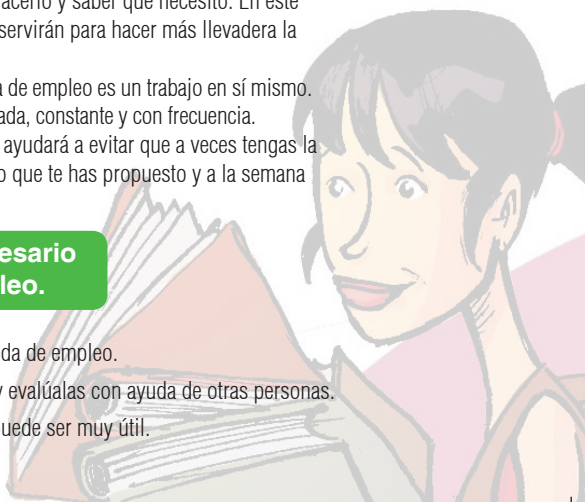


Herramientas de búsqueda de empleo

- Afrontar una situación de desempleo se soluciona estando preparada para superarla.
- Hay que dedicarle tiempo, tener pensado cómo hacerlo y saber qué necesito. En este material encontrarás algunas herramientas que te servirán para hacer más llevadera la búsqueda de empleo.
- Como habrás oído en más ocasiones, la búsqueda de empleo es un trabajo en sí mismo. Así que, será más eficaz si lo haces de forma ordenada, constante y con frecuencia.
- Tener una planificación y dosificar esfuerzos nos ayudará a evitar que a veces tengas la sensación de que te falta tiempo para hacer todo lo que te has propuesto y a la semana no tengas nada que hacer.

Prepara todo el instrumental necesario para activar tu búsqueda de empleo.

- Plantéate días fijos para dedicarle a la búsqueda de empleo.
- Actualiza tus herramientas (CV, Agenda, etc) y evalúalas con ayuda de otras personas.
- La búsqueda de empleo en grupos, también puede ser muy útil.



5. EnteraT

- 1 Elabora listados de empresas.
- 2 Ten en cuenta la forma de contactar con las empresas de tu sector.
- 3 Selecciona bien la información que te pueda beneficiar de cada empresa para comprobar cuáles se ajustan más a tus expectativas.

Guía de las empresas que ofrecen empleo:
www.quierounbuentrabajo.com

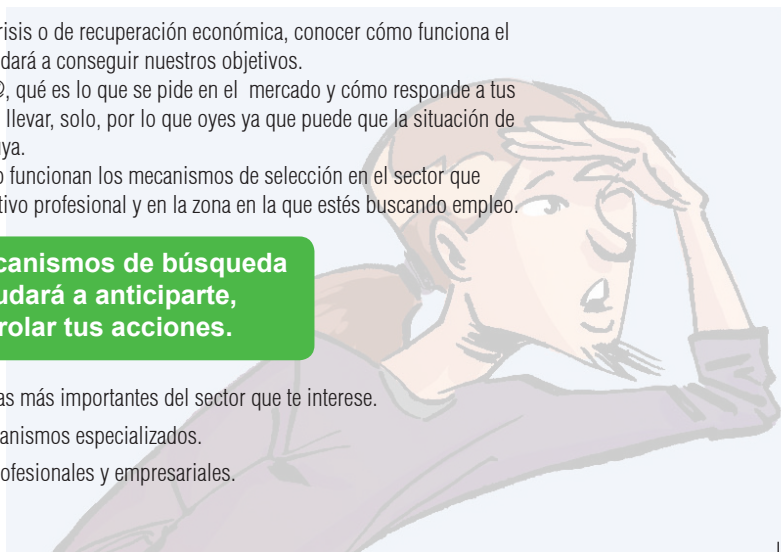


Observa cómo funciona el Mercado de trabajo

- Ya sea en tiempos de crisis o de recuperación económica, conocer cómo funciona el mercado laboral nos ayudará a conseguir nuestros objetivos.
- Descubre por ti mism@, qué es lo que se pide en el mercado y cómo responde a tus expectativas. No te dejes llevar, solo, por lo que oyes ya que puede que la situación de otra gente difiera de la tuya.
- Céntrate y analiza cómo funcionan los mecanismos de selección en el sector que corresponda con tu objetivo profesional y en la zona en la que estés buscando empleo.

Conocer los mecanismos de búsqueda de empleo te ayudará a anticiparte, planificar y controlar tus acciones.

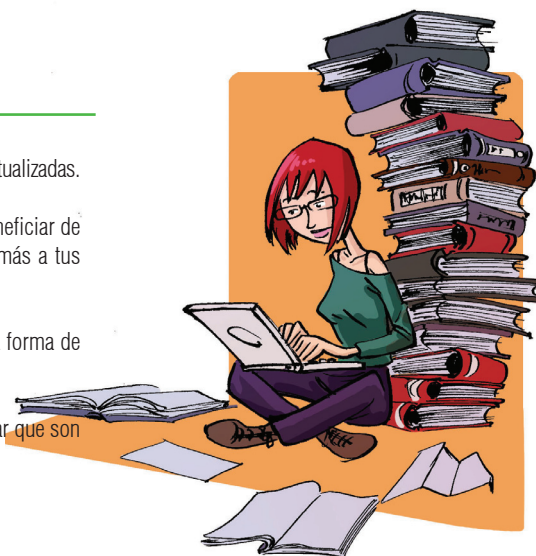
- Enumera las empresas más importantes del sector que te interese.
- Consulta guías y organismos especializados.
- Investiga en redes profesionales y empresariales.



6. InformaT

- 1 Maneja fuentes de información útiles, prácticas y actualizadas.
- 2 Selecciona bien la información que te pueda beneficiar de cada empresa para comprobar cuáles se ajustan más a tus expectativas.
- 3 Elabora listados de empresas y ten en cuenta la forma de contactar con ellas.
- 4 Compara los datos en varias fuentes para verificar que son correctos.

www.redtrabaja.es

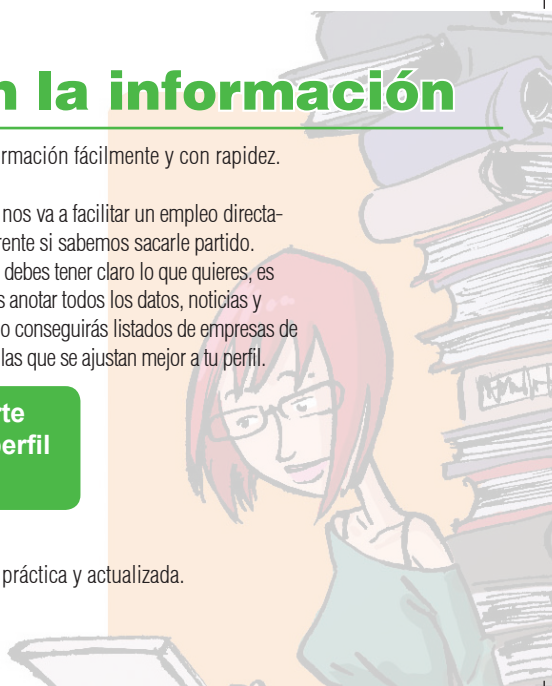


Selecciona bien la información

- Hoy en día tenemos la posibilidad de conseguir información fácilmente y con rapidez. Internet posibilita eso y más cosas.
- No toda la información que hay disponible nos sirve ni nos va a facilitar un empleo directamente, pero sí nos puede colocar en una situación preferente si sabemos sacarle partido.
- Para discriminar la información que realmente te sea útil, debes tener claro lo que quieres, es decir, buscar sobre un objetivo concreto y definido. Podrás anotar todos los datos, noticias y recursos relacionados con tu perfil profesional. Así, no solo conseguirás listados de empresas de tu sector, además podrás saber las que están más activas, las que se ajustan mejor a tu perfil.

Controla la información para situarte en una situación preferente en tu perfil profesional.

- Planifica y organiza la búsqueda de información.
- Maneja fuentes fiables que manejen información práctica y actualizada.
- Prioriza la información según tus necesidades.



7. DirigeT

- 1 Hay una serie de organismos donde conseguir información directa sobre cursos, bolsas de trabajo, becas, oposiciones, prácticas, orientación, etc.
- 2 Pregunta por las personas especializadas en temas de empleo, ellas te podrán ayudar.
- 3 En muchas ocasiones estos organismos tienen su información en páginas web.



Organismos útiles

A parte de la información en Internet, hay una serie de organismos que te pueden proporcionar información fiable y actualizada.

Estos organismos son:

- Servicio Extremeño Público Empleo (SEXPE)
- Servicio Público de Empleo Estatal (SPEE - INEM)
- Diputación de Badajoz
- Diputación de Cáceres
- Red Eures (trabajo en Europa)
- Administración General del Estado
- CCOO
- UGT
- CSIF
- Ayuntamiento de tu localidad

www.extremaduratrabaja.es
www.redtrabaja.es
www.dip-badajoz.es
www.dip-caceres.es
www.europa.eu.int/jobs/eures
www.060.es
www.ccoo.es
www.ugt.es
www.csi-csif.es



8. FormaT

- 1 Elige bien los cursos que haces y procura que te acerquen a tu objetivo profesional.
- 2 Asegúrate de los contenidos y no te dejes guiar solo por el título del curso.
- 3 Piensa también en la duración del curso. Calcula los plazos y valora si puedes invertir ese tiempo en formarte.



Formación para el empleo

- Formarse es una de las mejores opciones para encontrar un empleo. Está claro que hay algunos sectores y algunos puestos para los que es necesario una formación básica, por lo que te conviene analizar bien qué requisitos se necesitan en tu objetivo profesional e intentar completarlos.
- Lo bueno de la formación es que proporciona nuevos conocimientos, competencias técnicas, información y facilita la relación con la gente dedicada al sector que te interesa (prácticas, resto de alumnado con experiencias anteriores, etc).
- Además formarte implica activarte y te permitirá estar alerta ante cualquier posibilidad de empleo.

Elige bien la formación que te interesa en función de tu objetivo profesional.

- Completa tu formación reglada en la línea de tu objetivo profesional
- Amplia con la formación ocupacional para especializarte en sectores clave.
- Discrimina entre formación útil para un empleo y otra formación que suponga perder tiempo.

9. Autoempleo

- 1 No descartes de entrada la posibilidad de trabajar por cuenta propia.
- 2 Analiza tu situación con las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades.
- 3 Déjate asesorar por alguien profesional: ventanilla única empresarial.

P. Ej.: Montar una tienda de chucherías en el local cerrado de mi madre.

www.extremaduraempresarial.es

www.neex.org

www.ventanillaunicaempresarial.org



Valora la opción del autoempleo

Una de las fórmulas que puede proporcionarte un empleo es crearlo tú mism@. Una persona emprendedora tiene sus riesgos, pero también sus beneficios. Antes de negar esta opción, valora todas las opciones e infórmate de todas las posibilidades. Un empleo por cuenta propia no tiene por que proporcionarte una empresa para toda la vida. También puede proporcionarte un empleo durante un tiempo determinado, lo que te dará experiencia y conocimiento de primera mano de cómo funciona el sector al que te quieres dedicar.

El autoempleo puede proporcionarte la satisfacción de hacer realidad un proyecto y trabajar para ti mism@.

Puedes poner en marcha una iniciativa empresarial:

- Si tienes una idea de negocio viable y novedosa.
- Aprovechando una oportunidad de negocio o un traspaso.
- Si estás trabajando en un sector que conoces.



10. CuidaT

- 1 Mantén hábitos saludables y una buena alimentación.
- 2 Evita el uso de las drogas y el alcohol como forma de evadirse de los problemas.
- 3 Infórmate de los riesgos laborales y evítalos, ya sea en la búsqueda de empleo o cuando ya estés trabajando.

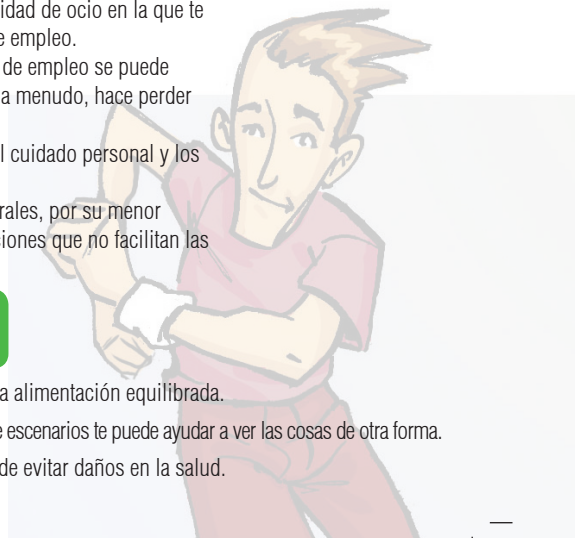


Salud e higiene

- Mantener hábitos saludables, hacer deporte y tener una actividad de ocio en la que te relaciones con gente, puede ayudarte a regular tu búsqueda de empleo.
- Cuando la presión por buscar un empleo crece, la búsqueda de empleo se puede convertir en una obsesión con la consiguiente angustia. Esto, a menudo, hace perder eficacia a las acciones que dedicas a buscar empleo.
- Por ello, es bueno dedicar a cada cosa su tiempo y el ocio, el cuidado personal y los hábitos saludables pueden ayudarte a controlar esto.
- La gente joven es el perfil de personas con más riesgos laborales, por su menor experiencia, menos conocimiento de los peligros o por actuaciones que no facilitan las medidas necesarias a la gente joven trabajadora.

**Mensana in Corpore sano:
Mente sana en un cuerpo sano.**

- Dedicar el tiempo necesario para el descanso y mantener una alimentación equilibrada.
- Practicar deporte y salir al campo a tomar aire fresco. Cambiar de escenarios te puede ayudar a ver las cosas de otra forma.
- La prevención de los riesgos laborales es la mejor forma de evitar daños en la salud.



11. Currículum Vítae

- 1 Es una herramienta fundamental para la búsqueda de empleo e imprescindible para la realización de una entrevista de trabajo.
- 2 Recoge la información más importante de tus Datos personales, Formación y Experiencia.
- 3 Ha de ser claro, conciso, estructurado, sin grandes redacciones ni errores tipográficos o gramaticales.
- 4 Actualízalo y adáptalo para cada oferta a la que te dirijas.



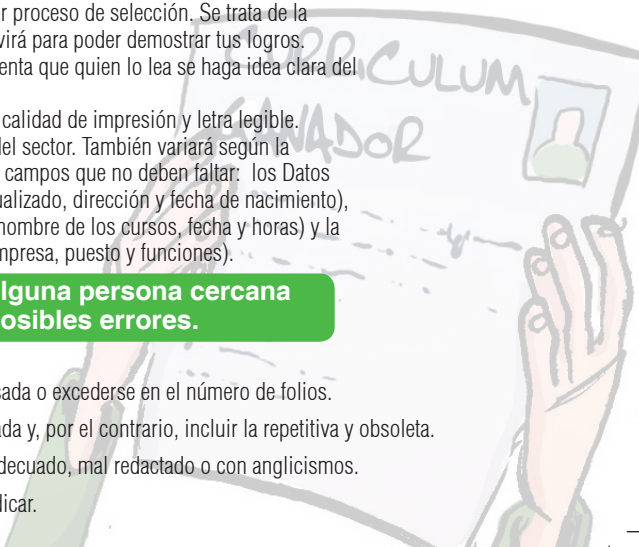
Currículum Vítae

- Es la herramienta fundamental para cualquier proceso de selección. Se trata de la información relevante estructurada que te servirá para poder demostrar tus logros.
- Redacta el Currículum vítae en positivo e intenta que quien lo lea se haga idea clara del puesto que estás buscando.
- Procura que la presentación sea limpia, con calidad de impresión y letra legible.
- El CV puede variar en función del puesto y del sector. También variará según la persona que lo redacte, pero hay una serie de campos que no deben faltar: los Datos personales (Nombre y apellidos, teléfono actualizado, dirección y fecha de nacimiento), la Formación Académica y Complementaria (nombre de los cursos, fecha y horas) y la Experiencia profesional (año, nombre de la empresa, puesto y funciones).

Evalúa tu Currículum vítae con alguna persona cercana que te pueda ayudar a corregir posibles errores.

Algunos errores al hacer el Currículum vítae:

- Estructurar el CV de manera descompensada o excederse en el número de folios.
- Omitir información importante y actualizada y, por el contrario, incluir la repetitiva y obsoleta.
- Usar un lenguaje demasiado técnico, inadecuado, mal redactado o con anglicismos.
- Incluir información que nos pueda perjudicar.



12. DistingueT

- 1 Prepara la entrevista con antelación, preparándote respuestas para las preguntas más comunes, visita el lugar de la entrevista un día antes a la misma hora.
- 2 Busca información sobre el puesto y la empresa en la que harás la entrevista.
- 3 Repasa tu Currículum vitae y destaca tus logros y puntos fuertes.

Te puede ayudar:

www.unique.es/asesoravirtualejandra/index.html

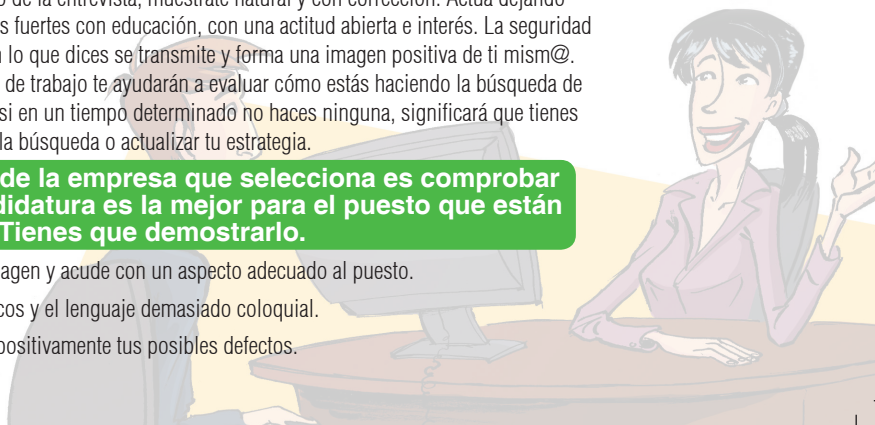


Entrevista de selección

- La entrevista de selección es una evaluación de tus competencias para un puesto de trabajo por parte de la empresa.
- Mostrar tus potencialidades, dejar claro tu objetivo profesional, demostrar tus habilidades para el empleo así como el interés, te ayudará a ser la mejor persona para ese puesto.
- En el desarrollo de la entrevista, muéstrate natural y con corrección. Actúa dejando claros tus puntos fuertes con educación, con una actitud abierta e interés. La seguridad que muestres en lo que dices se transmite y forma una imagen positiva de ti mism@.
- Las entrevistas de trabajo te ayudarán a evaluar cómo estás haciendo la búsqueda de empleo. Ya que si en un tiempo determinado no haces ninguna, significará que tienes que intensificar la búsqueda o actualizar tu estrategia.

El objetivo de la empresa que selecciona es comprobar que tu candidatura es la mejor para el puesto que están buscando. Tienes que demostrarlo.

- Cuida la imagen y acude con un aspecto adecuado al puesto.
- Evita los tacos y el lenguaje demasiado coloquial.
- Reformula positivamente tus posibles defectos.



13. MueveT

- 1 Contactos personales: amigos, familiares y conocidos.
- 2 Empresas.
- 3 Administración pública: oposiciones y bolsas de trabajo.
- 4 Oficinas de Empleo: SEXPE
- 5 Internet: Bolsas de empleo y redes sociales especializadas.
- 6 Prensa.
- 7 Autoempleo.
- 8 Empresas de Trabajo Temporal (ETT's).

www.redtrabaja.es
www.extremaduratrabaja.es



Canales de búsqueda de empleo

- Ya tenemos claro qué queremos y tenemos preparación para conseguirlo, pero ¿dónde podemos encontrarlo? Los canales de búsqueda son los lugares de los que proceden las ofertas de empleo.
- De todas las posibles ofertas, el 80% provienen de amigos, familiares y conocidos y el 20% restante de otros canales: oficinas de empleo, portales de Internet y redes sociales especializadas, administraciones públicas, empresas, bolsas de empleo, prensa, autoempleo, colegios profesionales, etc.
- Conociendo y usando estos canales, controlarás las ofertas existentes y aumentarás tus posibilidades de encontrar un empleo.

Seguro que tu próximo empleo vendrá a través de una de estas vías, así que aprende a utilizarlas para cumplir tus metas.

- Repasa todos los canales para no perder una posible oportunidad de empleo.
- Explora los canales de búsqueda de empleo de tu localidad.
- Entrega a gente que conozcas y amigos un CV y coméntales que estás buscando empleo.



14. EnredaT

- 1 Contacta con las personas que te puedan ayudar y que conocen cómo trabajas.
- 2 Enumera las personas que tienen información útil y que están vinculadas al sector que te interese.
- 3 Haz saber a la gente que te rodea que estás buscando empleo y de qué buscas.

www.linkedin.com
www.xing.com

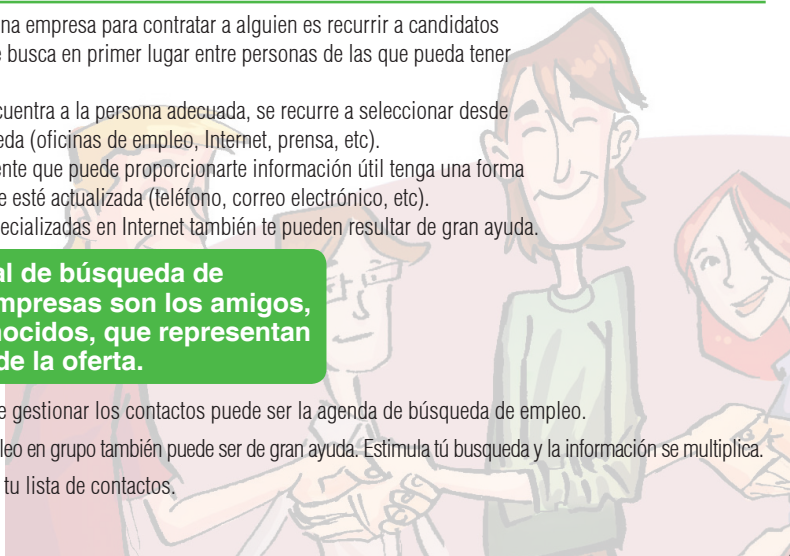


Amistades, familiares y gente conocida

- Lo primero que hace una empresa para contratar a alguien es recurrir a candidatos de confianza, por lo que busca en primer lugar entre personas de las que pueda tener referencias.
- Solo cuando no se encuentra a la persona adecuada, se recurre a seleccionar desde otros canales de búsqueda (oficinas de empleo, Internet, prensa, etc).
- Asegúrate de que la gente que puede proporcionarte información útil tenga una forma de contactar contigo que esté actualizada (teléfono, correo electrónico, etc).
- Las redes sociales especializadas en Internet también te pueden resultar de gran ayuda.

El principal canal de búsqueda de empleo de las empresas son los amigos, familiares y conocidos, que representan el 80% del total de la oferta.

- Una buena forma de gestionar los contactos puede ser la agenda de búsqueda de empleo.
- La búsqueda de empleo en grupo también puede ser de gran ayuda. Estimula tú búsqueda y la información se multiplica.
- Mantén actualizada tu lista de contactos.



15. MotivaT

- 1 La búsqueda de empleo con un objetivo profesional definido y acorde a tus intereses hará que tengas más motivación para la búsqueda.
- 2 La motivación es algo que se alimenta así misma. Planifica tus acciones de cara al empleo y tendrás nuevas motivaciones.
- 3 Enumera y analiza los motivos por los que quieres buscar empleo.



Motivación y ánimo en la búsqueda de empleo

- Tener motivación para la búsqueda de empleo implica buscar motivos por los que se genera una situación que se quiere cambiar. Esos motivos pueden ser económicos de desarrollo personal, por presión social, etc.
- La motivación para buscar empleo es diferente a la motivación para un empleo. Por lo que tienes que pensar que si lo que quieres es un empleo tendrás que planificar una estrategia para buscarlo.
- La motivación puede variar y a menudo si hay algún hecho negativo como una entrevista de selección fallida, puede influir negativamente. Pero también es importante tener una visión general de la situación y tener una actitud positiva para cambiar de situación.
- Puede ayudarte recurrir a una persona especializada en Orientación Laboral para que te ofrezca una perspectiva diferente y te evidencie nuevas motivaciones.

El mejor indicador de tu motivación es lo que haces para cambiar esa situación.

P. Ej.: No me contratan en la entrevista que acabo de hacer. Sé que la he hecho bien, así que anotaré los posibles errores y los tendré en cuenta para la siguiente en la que, seguro, conseguiré el empleo.

