

# GUIA BREU DE RECERCA DE FEINA



## EL PUNT DE PARTIDA: ESTABLIR L'OBJECTIU LABORAL

*Sense tenir clar un objectiu laboral, difícilment podrem definir una estratègia de recerca de feina concreta.*

### DEFINIR L'OBJECTIU LABORAL

Per trobar quina és la feina que més encaixa amb una persona, cal que es compleixi la fórmula següent:

Feina més adequada = VOLER + PODER + SABER

**Voler:** De què vull treballar, quines són els meus interessos, les meves preferències professionals, quines són les condicions laborals que estic disposat/da a acceptar. Per això l'autoconeixement és molt important.

**Poder:** Què puc fer. Fa referència a les meves *competències* (capacitats, habilitats i aptituds) innates o apreses a través de l'experiència, formació, etc. Realitzar un balanç competencial ens permetrà fer els encaixos entre el meu perfil laboral i el perfil que es requereix per a desenvolupar una feina determinada.

**Saber:** Què sé fer. Fa referència als coneixements adquirits a través de la nostra experiència personal i laboral al llarg de tota la vida.

### CONÈIXER LES OCUPACIONS

S'han de conèixer els requisits de les ocupacions que m'interessen per ajustar el meu perfil professional al requerit per desenvolupar una feina determinada.

### MERCAT DE TREBALL

És important conèixer el Mercat Laboral, quines ocupacions són les més demandades, quins són els requisits de les ofertes de treball que m'interessen per continuar ajustant el meu perfil al requerit per treballar.

### L'ACTITUD DAVANT LA RECERCA DE FEINA

*EL GRAU DE MOTIVACIÓ, EL NIVELL D'IMPLICACIÓ, LA CONSTÀNCIA, L'ACTIVACIÓ, SÓN FACTORS MOLT IMPORTANTS PER A QUE EL PROCÉS DE RECERCA SIGUI UN ÈXIT*



## LES EINES DE RECERCA DE FEINA

*Una vegada definim els nostres objectius laborals hem de fer ús de les diferents eines per realitzar la recerca de feina i planificar les accions a realitzar.*

### Pla d'acció per aconseguir el nostre objectiu laboral:

- Una bona planificació pot marcar la diferència entre aconseguir un treball i no aconseguir-ho.
- Tenir una agenda aporta seguretat en la planificació de la recerca de feina, permet organitzar els objectius, planificar les accions i realitzar el seguiment de les mateixes.
- Organitzar el temps que es dedicarà a la recerca de feina.
- En funció del/s objectiu/s laborals farem servir els canals de recerca més adequats (autocandidatura, portals d'ocupació, ETT, Borses de Treball, Xarxes Socials).
- Portar un registre de les candidatures i autocandidatures que realitzem.

### El CV:

- L'objectiu de fer el CV és aconseguir l'entrevista de treball.
- Disposar d'un CV mare. Descripció detallada de:
  - Dades personals.
  - Formació.
  - Experiència.
  - Competències.
- Adaptar el CV en funció de l'oferta de treball, l'empresa i l'estil propi de cadascú.
- El vídeo CV, el portafolis professional i la targeta de vista entre d'altres ens ajudarà a diferenciar-nos i a crear una imatge personal.

### La Carta de Presentació:

- És la primera font d'informació que l'empresa tindrà de nosaltres.
- S'ha de tenir cura en la forma i contingut.
- Ha de convidar a llegir el CV.
- Descriure els aspectes d'adequació al lloc de treball.
- Adaptar la carta a cada oferta i / o empresa.

### El procés de selecció:

- És important preparar l'entrevista de treball: recollir informació del lloc de treball, de l'empresa, preparació de possibles preguntes, etc...
- Preparar les proves psicotècniques que s'utilitzen per valorar les competències del/a candidat/a.
- Vetllar per donar la millor imatge alhora que ens comuniquem de forma eficaç.

*La nostra marca personal ens anirà acompanyant en tot el procés de recerca de feina, així com la utilització d'eines 2.0 web que ens ajudarà en la nostra fita.*



NOM I COGNOMS: \_\_\_\_\_

### EL TEU ITINERARI PERSONAL

AUTOCONEIXEMENT	
	Definició del objectiu laboral
	Balanç competencial
	Valors, motivacions, interessos professionals i condicions laborals.
	Coneixement de les ocupacions (què es requereix).
	Conèixer el mercat laboral (demanda del perfil professional).
PLANIFICACIÓ RECERCA DE FEINA	
	Planificació Recerca de Feina
	Seguiment de les candidatures
	Seguiment de les autocandidatures
CANALS DE RECERCA DE FEINA	
	<b>Altres portals d'ocupació:</b>
Inscripció a Xaloc	<input type="checkbox"/>
Inscripció a Feina Activa	<input type="checkbox"/>
Inscripció a Infoempleo	<input type="checkbox"/>
Inscripció a Infofeina	<input type="checkbox"/>
Inscripció a Infojobs	<input type="checkbox"/>
<b>Inscripció en empreses de treball temporal</b>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Autocandidatures a empreses:</b>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Apps</b>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cornerjob	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Job Today	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> B4Work	<input type="checkbox"/>
Assaig trucada telefònica	
Networking: Contactes personals	
EINES RECERCA DE FEINA	
CV	CV per competències
Carta de presentació	VideoCV
Targeta de visita	Portafolis professional
XARXES SOCIALS	
Perfil LinkedIn	<b>Altres:</b>
Perfil Facebook	<input type="checkbox"/>
Perfil Twitter	<input type="checkbox"/>
Perfil Instagram	<input type="checkbox"/>
PROCÉS DE SELECCIÓ	
Preparació entrevista	Assaig comunicació verbal i no verbal
Preparació entrevista videotrucada	Preparació Storytelling
Preparació psicotècnics	Assaig Elevator Speech

# CIRCUIT D'ÈXIT LABORAL

