

# suport a la recerca de feina sessió 1

## objectiu professional i mercat de treball

Auxiliar de reparació i manteniment de bicicletes.  
“Districte de Sant Martí- Serveis Personals”

## OBJECTIUS DE LES SESSIONS I DEL CURS

---

### Objectius del curs

**Definir un perfil (cv) específic sumant tots els valors cv, c.ocult, formació al curs i pràctiques (clau)**

**Per tant, afegir una formació bàsica + pràctiques que complementin el vostre perfil, que us apropin al vostre objectiu laboral**

**Adaptant a les vostres necessitats i expectatives, treballarem**

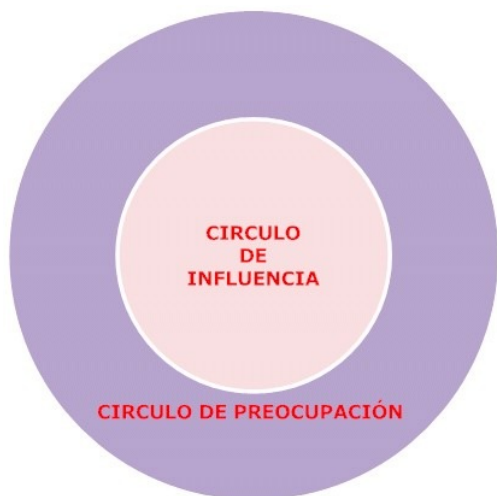
**Recerca de feina estratègica.**

**El CV com a eina de màrqueting.**

**Treballar l'entrevista. Role playing**



## Si pots canviar-ho, OCUPA'T, si no, no et PREOCUPIS



*Necesito serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia..!*

**cercle d'influència**, allò que està al nostre abast fer, canviar... quan ampliem el procés de recerca de feina utilitzant nous recursos estem fent créixer el nostre cercle d'influència

és on la nostra energia pot donar fruits, és on hem d'invertir i fer-lo créixer

**cercle de preocupació**, són aquells factors que no depenen de nosaltres.

Que el mercat de treball ha canviat, les poques ofertes i l'elevada competència és un fet, la recerca de feina no es pot centrar en això que no podem canviar, si no en la nostra estratègia a seguir

si ens enfoquem aquí desperdiciem la nostra energia i esforços

## Què faig quan m'he quedat a l'atur?

- Ha canviat el mercat, he de canviar la meva forma de trobar feina... He de construir una estratègia de recerca
- Hem cal un/dos/tres objectius laborals clars sobre els que construir-la
- Avaluo on soc, què sé...
- Investigo el mercat, les ofertes, què demanen
- Prenc decisions: tinc un perfil actiu?, he de formar-me?, no hi ha feina de lo meu...què faig?
- Faig un pla de treball que em porti al meu objectiu i li poso data de caducitat
- Mentre em segueixo formant, vaig creant la meva marca personal i estic en actiu, encara que sigui de voluntari



- Visio: el meu somni, com m'imagino a mi mateix
- Missió: per a què
- Objectiu professional: de què vull treballar
- Perfils actius: de què puc buscar feina

## Com definir l'objectiu professional

---

Quan busquem feina és molt important tenir clar en quina o en quines ocupacions volem treballar. És evident que la necessitat econòmica fa que s'hagi d'optar per la primera oportunitat laboral que es presenta, però això no és incompatible amb saber què volem/podem fer.

Les tres preguntes bàsiques per iniciar aquest procés són:

**Com sóc?** (punts forts -competències personals).

**Què m'agrada?** (què vull fer -aptituds).

**Quina és la meva formació i/o experiència?** (què puc fer -competències professionals).

De fet, **és un exercici d'autoconeixement professional i personal** (què volem -interessos i motivacions- i què podem fer -aptituds, actituds, formació, experiència...) **al que li segueix un procés de presa de decisions** que concreti els objectius professionals a curt, mitjà i llarg termini.



*Perfils de llocs de pràctiques, omplir fitxes*

# TENIR UN OBJECTIU LABORAL, Per què?

Per definir una estratègia, com arribar d'on sóc fins al meu objectiu



Ens permet escollir els canals i la forma de buscar feina, sinó la recerca pot ser infinita i infructuosa.

Puc arribar més lluny en la recerca: recerca activa.

Em defineixo millor com a professional, és un procés d'empoderament que em permet defensar millor la meva candidatura. MARCA PERSONAL

Vídeo: "*Te atreves a soñar?*" [https://www.youtube.com/watch?v=i07qz\\_6Mk7g](https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g)

*Conceptes clau: zona de confort i zona d'aprenentatge, recursos personals*

*Metàfora del arbre  
Anclatge de recursos*



# AUTOCONEIXEMENT- Competències

## Competències tècniques:

**A l'empleador l'interessa saber què sé fer ara, com m'he reciclat**

- habilitats en un context concret que conec i he practicat
- que és el que millor sé fer
- el que puc aportar que els altres no poden, en què sobresurto
- quan m'han felicitat
- el que més m'agrada fer

Estudis i experiència (càrrec, tasques realitzades): També és important però pot ser obsoleta

El títols poden ser una barrera de filtre en la selecció, un requisit, però no imprescindibles ni suficients

## Competències clau:

**Característiques personals: transversals més demanades en el mon laboral**

**Diccionari Barcelona Activa:**

<http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp>

Iniciativa . Orientació a l'assoliment . Planificació i organització . Preocupació per l'ordre i la qualitat . Direcció de persones . Lideratge . Treball en equip i cooperació .Autoconfiança . Autocontrol . Compromís amb l'organització . Flexibilitat i gestió del Calvi . Comunicació . Empatia . Negociació . Networking . Orientació al client . Aprenentatge i utilització de coneixements . Creativitat . Orientació estratègica. Pensament analític . Pensament conceptual



# AUTOCONEIXEMENT- Eines online

---

Links per accedir a diferents eines interactives per a l'autoconeixement:

Interessos professionals:

[http://w28.bcn.cat/\\_ch\\_/pit/app.php?gAppld=pit&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb](http://w28.bcn.cat/_ch_/pit/app.php?gAppld=pit&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb)

El currículum ocult, altres habilitats

[http://w28.bcn.cat/\\_ch\\_/cvo/app.php?gAppld=cvo&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb](http://w28.bcn.cat/_ch_/cvo/app.php?gAppld=cvo&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb)

Imatge personal

<http://imolleida.com/imatgeting/aval.php>

Avaluació on line de competències:

<http://www.imolleida.com/index.php?page=eines>





# EL MERCAT DE TREBALL

---

## Tendència del mercat

- **capacitat per mostrar i trobar talent**
- **utilitzar les noves tecnologies** per la recerca de feina i la selecció de personal
- **el 80% dels futurs treballs a Catalunya seran de reposició:** substituir jubilacions amb persones més qualificades
- **Nous requisits:** noves tecnologies, competència social i comunicativa, informàtica, internet, formació contínua

## La previsió en l'àmbit europeu per al 2020 és:

- **35% nivell superior / 50% nivell mitjà / 18% nivell baix**

## Sectors que generen ocupació

- **turisme, hosteleria, restauració.**
- **comerç**, no perquè creixi, sinó perquè és el sector més gran a Catalunya
- **sector TIC**
- **atenció a les persones** - qualificar dones amb experiència, geriatria, salut, dependència
- **medi ambient:** energies renovables, nova qualificació en Mobilitat Sostenible

## Sectors més afectats: construcció, manufactures (fusta, tèxtil, calçat...), comerç, activitats administratives i auxiliars



# COMPETÈNCIA EN EL MERCAT DE TREBALL

---

La situació econòmica actual incrementa la competència i disminueix les oportunitats, ara més que mai cal:

Diversificar: tenir més d'un objectiu

Ser la millor opció en la candidatura a que optem

Canviar l'objectiu en un temps definit

Reinventar-se: transferir les nostres competències a altres perfils professionals



# EL MERCAT DE TREBALL – info online

---

**Ocupacions més demandades** – cap a on va el mercat de treball?

<http://w27.bcn.cat/porta22/cat//sectors/sectors.do>

**Cercador d'ocupacions** – per si no tenim clares les opcions que podem tenir

[http://w27.bcn.cat/porta22/cat/mercat/cercador\\_ocupacions/index.jsp](http://w27.bcn.cat/porta22/cat/mercat/cercador_ocupacions/index.jsp)

**Conèixer noves professions** – potser cal reinventar-se

[http://w28.bcn.cat/\\_ch\\_/oao/app.php?gAppld=oao&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb](http://w28.bcn.cat/_ch_/oao/app.php?gAppld=oao&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb)



# FORMACIÓ

---

## Informació de formació al web:

Itineraris de formació: <http://www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar/orientacio/itineraris>

Cursos SOC: <http://www.oficinadetreball.cat/socfuncions/CercadorCursosSimple.do>

## Competències transversals:

EOI / Català, Anglès

Escola d'adults / Accés a Cicles Formatius, GES

Acreditat

Actiu / Informàtica

## Experiència no laboral

Banc del temps, voluntariat, participació

## Estudis de continuïtat relacionats amb el curs d'Auxiliar Mecànic

### Recerca Info al WEB

- Guia en el medi natural i de temps lliure (CFGM)
- Mecanització (CFGM)
- Electromecànica de vehicles automòbils (CFGM)
- Gestió de residus urbans i industrials (QP\_n2\_2027)
- Dinamització d'activitats d'educació en el lleure infantil i juvenil (QP\_n2\_2564)



## ON SÓN LES OFERTES DE FEINA Ofertes i mercat ocult

Anuncis premsa  
Internet  
ETT's  
SOC-FeinaActiva

Ofertes  
MERCAT VISIBLE 20%

Autocandidatura  
espontànea  
Xarxa contactes  
Bosses de treball  
Emprenedoria

MERCAT OCULT 80%



## ON SÓN LES OFERTES DE FEINA? Canals per trobar-les

presencial	SOC	Estar apuntat, sellar i visitar les ofertes que tenen impreses que no tenen perquè estar a internet
	PREMSA	Interessant premsa local i similars de municipis propers La Vanguardia el Diumenges Premsa especialitzada: laboris, primeramà, el mercado de trabajp... Revistes i publicacions del sector
internet	Públiques	Red Trabaja Feina Activa Barcelona Activa- Porta 22 Diputació: Xarxa Xaloc <a href="http://www.diba.cat/slo/">http://www.diba.cat/slo/</a>
	Pàgines de recerca de feina: Compte amb les dades personals Es poden definir varis perfils	<a href="http://www.indeed.es/">http://www.indeed.es/</a> <a href="http://www.infojobs.net/">http://www.infojobs.net/</a> <a href="http://www.educajob.com/">http://www.educajob.com/</a> <a href="http://www.laboris.net/">http://www.laboris.net/</a> <a href="http://www.monster.es/">http://www.monster.es/</a> <a href="http://www.servijob.com/">http://www.servijob.com/</a> <a href="http://www.infoempleo.es/">http://www.infoempleo.es/</a> <a href="http://www.todotrabajo.com/">http://www.todotrabajo.com/</a>
	ETT	Via Internet es pot accedir, Un únic perfil - Fer un CV generalista
	ES Empreses de selecció	Donar-se d'alta d>alertes amb un perfil el més genèric possible Adecco, Quality Job, Select, Temporal Transfer, Vedior Laborman, Global Work... Hi ha empreses específiques per sectors
	Gremis, associacions, col.legis prof. fundacions, directori d'empreses,	Crear carpetes a favorits i fer seguiment Pàgines web específiques
	<b>Treballar a l'estranger</b>	Xarxa Eures i <b>SEPE apartat Eures</b> Webs específiques



# LINKS PER A LA RECERCA D'OFERTES

---

Alta a feinaActiva (veure pdf)

<https://feinaactiva.gencat.cat/web/guest/home>

Barcelona Activa – per cerca d'Ocupacions

[http://w27.bcn.cat/porta22/cat/mercat/cercador\\_ocupacions/index.jsp](http://w27.bcn.cat/porta22/cat/mercat/cercador_ocupacions/index.jsp)

Pàgines meta- buscadors, per exemple:

<http://www.indeed.es/>

Portals de recerca de feina, bases de dades, per exemple:

<http://www.infojobs.net/>



## ON ÉS LA FEINA? 80% mercat ocult

<b>Contactes</b>	Amics, companys de feina, família, veïns, comerciants... No passar la pilota, informar de què concretament estem buscant feina, no carregar	
<b>Xarxes Socials</b>	Fer-nos visibles a les xarxes Paraules clau Moltes empreses ja s'estalvien el cost de la recerca de candidats ni oferta ni selecció  Facebook- Joblinker Linkedin – xarxa social professional Twitter Altres...	
<b>Investigació i autocandidatura</b>	Recerca a les webs municipals, als diaris oficials d'adjudicació de concursos Ofertir la nostra candidatura  Autocandidatura al nostre directori d'empreses seleccionades, estudiar-les prèviament, ofertir una candidatura amb valor afegit Cal esbrinar les dades de l'empresa: telèfon, adreça de correu electrònic, direcció...	
<b>Emprenedoria</b>	<a href="http://www.cat365.net/Inici/ServeisEmpreses/AreesGenerals/Emprenedors/">http://www.cat365.net/Inici/ServeisEmpreses/AreesGenerals/Emprenedors/</a>	





# PLANIFICACIÓ

---

**AUDIÈNCIA**-a qui em vull dirigir: col·lectius professionals, empreses, associacions, administració pública. On els trobo? a les places, a fires, a congressos...

**CANALS QUE HE DE FER SERVIR**: com arribo a les ofertes o a les empreses? Trio els que em serveixen

**EINES**: el CV, la carta de presentació, el videocurrículum, el blog, la web, perfil a les xarxes socials

**RECURSOS: ECONOMICS**: marge de temps per no treballar o treball parcial, o pagar formació ... **TEMPS** per buscar feina, per formar-me



# PLANIFICO LA RECERCA DE FEINA

---

Faig llistat de tot el que em manca o em proposo fer

Prioritzo i em plantejo objectius + urgents, diaris...

Tinc en compte els meus recursos de temps i econòmics i les necessitats de formar-me

Em marco petits objectius en funció de què vull assolir i de quins canals vull fer servir

Estableixo una rutina diària /setmanal amb accions a fer i per tal d'assolir objectius concrets:



# AGENDA

OBJECTIUS A  
CURT  
TERMINI



OBJECTIU A  
LLARG  
TERMINI

- LLISTAT DE CANALS A COBRIR: nova alta i seguiments: cada dia, setmanal, que m'arribin alertes ...
- LLIURAR CANDIDATURES: adaptació de CV a la oferta, carta
- RECERCA D'EMPRESES- WEBS DEL MEU INTERÈS
- INVESTIGACIÓ, VISITES A EMPRESES O COLLECTIUS: autocandidatures estudiades
- POSICIONAMENT A LA XARXA: treballar un blog, facebook, linkedin o twitter per estar present, 1h al dia
- PLA DE FORMACIÓ: en funcio de l'objectiu professional o necessitats del perfil
- PRÀCTIQUES LABORALS
- COL.LABORACIONS



---

Auxiliar de reparació i manteniment de bicicletes.  
“Districte de Sant Martí, Serveis Personals”  
Ajuntament de Barcelona  
i  
REBICICLEM- Biciclot

