

Suport a la recerca de feina sessió 2

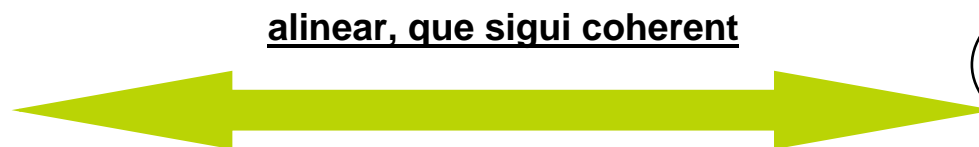
eines per a la recerca de feina

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



AUTOCONEIXEMENT

CONEXEMENT DE L'ENTORN



- INTERESSOS PROFESSIONALS
- COMPETÈNCIES
- Punts forts i febles
- CURRÍCULUM OCULT
- BARRERES
 - Ser conscient, portar-les al meu cercle d'influència
- IMATGE PERSONAL
- DISPONIBILITAT
 - Horari
 - Mobilitat
 - Sou
 - Categoria
 - ...
- NECESSITATS – motivacions

Prenc decisions i concreto, en funció d'això utilitzo els **canals** més adients: premsa, portals de feina, webs d'empresa, autocandidatura... i **eines**: el cv és la principal



Perfil/s **ACTIUS**

CV ESPECÍFICS PER PERFIL

Alta a **ALERTES**

DEFINEIXO EL PERFIL MÉS GENÈRIC QUE TINC

Recerca d'**OFERTES**

ADAPTO EL CV A CADA OFERTA QUE TROBO

OBJECTIU professional

CV = MARCA PERSONAL

Presència a les xarxes, web, blog

- MERCAT DE TREBALL
 - Estat del sector
 - Info: newsletters
 - Buscar subsector
 - Una debilitat del mercat de treball pot ser una oportunitat per a mi
- ESPECIALITZACIÓ
 - Diferenciació
 - OPORTUNITATS especialitzacions normatives
- MERCAT OCULT
- CONTACTES
 - Networking



En funció del que he analitzat i decidit, planifico i prioritzo

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

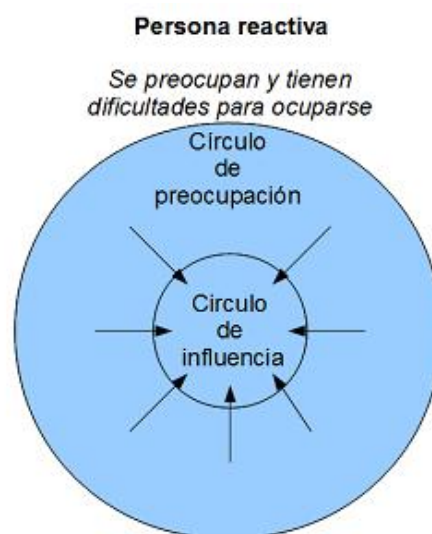
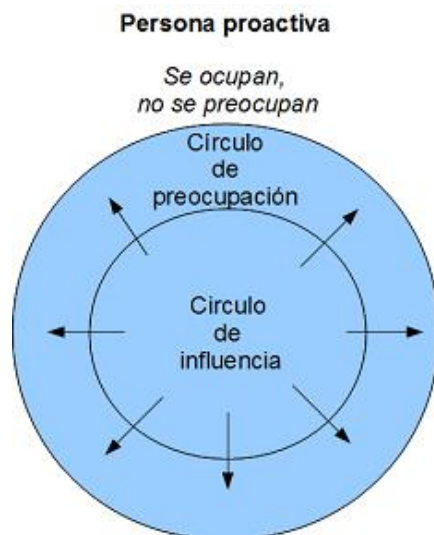
➡ Tinc en compte els meus recursos de temps i econòmics i les necessitats de formar-me

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

- 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



Proactivitat, crec en mi, soc amo de les meves decisions importància de creure en mi i en cap a on vaig, en tenir un objectiu



Lenguaje Reactivo

Lo intentaré
No puedo hacer nada
Yo soy así
Tengo que hacer esto
Debo
Me desesperas
Mañana

Lenguaje Proactivo

Lo haré
Consideremos las alternativas
Puedo mejorar
Quiero hacer esto
Prefiero
No dejaré que me arruines el día
¿Y hoy?...

Principi 90-10

Del 100% que vivim

10% coses que ens passen, sobre les que no tenim el control

90% com reaccionem



Vídeo: "Te atreves a soñar?" https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

Millorar el meu projecte sobre la marxa

Actualitzo siestic prou alineat entre el que ofereixo i el que busco i actualitzo els meus petits objectius

Vaig ampliant el meu coneixement de com està el meu sector i el mercat de treball

EL MEU PERFIL	EL PERFIL DE LA FEINA	VALORACIÓ PERSONAL
Punts forts	Ocupació	Què em falta?
Punts febles	Requisits personals	
Habilitats	Tasques a realitzar	Què faré per aconseguir-ho?
Formació	Formació exigida	
Experiència	Experiència exigida	Establint prioritats: (passos a seguir): 1..... 2.....
Interessos professionals	Condicions laborals: •Tipus d'empresa: •Sector: •Ubicació geogràfica:	3..... 4..... 5.....
Disponibilitat	•Tipus de contracte:	Quan ho faré (temporització): 1..... 2..... 3.....
Estil de recerca de feina	•Durada del contracte: •Jornada laboral: •Salari: •Possibilitats de promoció:	4..... 5.....



EINES PER A LA RECERCA DE FEINA

són eines de comunicació que adaptarem sempre al nostre receptor

Mail específic per la recerca de feina: gmail
el CV
la carta de presentació
el videocurrículum
el blog
la web
perfil a les xarxes socials



Què volem comunicar amb el cv



No és, com abans, una eina per trobar feina, l'objectiu és tenir una entrevista

- **Competències:** que és el que millor sé fer i com ho demostro
- **En què sobresurto, diferenciació:** el que puc aportar que els altres no poden
- **Èxits:** quan m'han felicitat, el que més m'agrada fer



És la nostra eina de màrqueting, la tarja de presentació per a què ens vulguin conèixer

- **Destacar el més important:** Ha de permetre identificar els trets més significatius en 5 segons
- **Clar i diferent:** Ha de generar interès
- **Requisits!:** Ha de demostrar que tenim les competències que requereix el lloc de treball
- **Presentació:** Ha de destacar en que som especials i que oferim a l'empresa que li pugui interessar (pot ser en la carta)



Què volem comunicar amb el cv



**No hi ha un guió ni un cv perfecte... Cal comunicar
Cal adaptar a cada ocasió en funció del nostre receptor**

- Ha de respondre a què volem comunicar i què interessa prioritàriament (percepció)

- Un CV que no s'adapta a la oferta és un CV que no serveix, cal estudiar quina és la intenció que hi ha darrera de cada oferta, ens hem de posar en el lloc del seleccionador

- Ha d'explicar el que al seleccionador l'interessa de nosaltres, no la nostra vida

- Adaptarem el llenguatge al nostre receptor



Comunicació a la PNL, més que un Emisor i un Receptor

Principi “El mapa no és el territori”

Cada persona te la seva interpretació de la realitat
El llenguatge amb el que parlem expressa la nostra realitat

La interpretació del receptor la fa en funció de la seva realitat



QUÈ NO HEM DE POSAR AL CV

Dades personals

Dni

Adreça postal

Compte amb cv online per altes a ofertes falses que no caduquen

Informació que generi valoracions subjectives

Fotografia

Nivells mig, baix, usuari... (?) sabem o no pel què demanen

Reduir la subjectivitat en el seleccionador, davant els molts currículums s'acaba decidint per la via emocional, cal reduir els prejudicis al màxim, a l'entrevista ja et coneixeran de veritat.

Palla, informació que no interessa = soroll

Tot allò que posem que no interessa treu importància a aquelles qualitats o competències que sí busca el seleccionador



QUÈ SÍ HEM DE POSAR AL CV

➡ Dades personals

Nom

Mòbil

Mail: amb un nom professional@gmail.com

Enllaç a linkedin / blog / twitter ...

Si posem la foto, va a la dreta

➡ Competències tècniques i habilitats

Abans era suficient experiència i estudis, ara has de demostrar que estàs preparat per fer la feina. El que saps que se't dona bé, en el que destagues dels altres, el que t'agrada, allò en el que et feliciten... A l'entrevista serà el moment de verificar-ho, el més buscat:

- Idiomes (el més buscat i entre tots l'anglès): català, castellà anglès
- Informàtica (programes) i xarxes socials
- Habilitats tècniques

➡ Experiència

- Dates (de – a)
- Nom i direcció del contractant
- Tipus de empresa o sector
- Lloc o càrrec ocupats
- Activitats principals i responsabilitats

➡ **Formació**

➡ **Assoliments**



VEIEM LES RECOMANACIONS EN EL DOCUMENT MODEL

Exemple:

Adaptem un dels cv a un perfil actiu utilitzant tots aquests consells

Seria diferent si ho fem a una oferta concreta

Recomanacions per fer un currículum

FOTO

DADES PERSONALS: Et convé posar la data de naixement? Pensa-t'ho bé! Alguns entrevistadors poden tenir prejudicis amb l'edat que poden deixar de banda si en entrevista els hi demostres la teva vàlua. No permetis que et discriminin sense conèixer-te!!

FORMACIÓ: La negreta és el tipus de lletra de lletra que més destaca, així pots ressaltar la formació que més et convingui

DADES PERSONALS: Si poses el nom a dalt en un format ressaltat estaràs ajudant a la persona que t'avalui a identificar

Marc Garcia Garcia

Adreça: C/ Atlàntic, 35 1r 2ª

Telèfon: 935.555.555 – 644.444.444

E-mail: marag76@gmail.com

Data de naixement: 23/10/1987

DADES PERSONALS: Aquestes són les dades personals indispensables en un currículum. Posar més informació com DNI, Estat Civil, Número de fills, etc. És innecessari i fins i tot pot arribar a ser perjudicial per tu.

FOTO: Saps si es millor posar la foto? La resposta habitualment és SI, perquè facilita la feina de la persona que t'entrevista, d'aquesta manera recordarà d'impressió que li vas causar en l'entrevista més fàcilment.

Quan NO l'has de posar? Quan pensis que et pot perjudicar. Pensa que algun entrevistador/a pot tenir prejudicis (amb l'edat, constitució, color de pell, etc.) que poden deixar de banda si en entrevista els hi demostres la teva vàlua. No permetis que et discriminin sense conèixer-te!!

FORMACIÓ ACADÈMICA

➤ 2006 CFGS Administratiu. IES Flos i Calçat.

Comptabilitat informatitzada, Contaplus, assentaments, IVA, balanç de sumes i saldos, llistats comptables, tancament de l'exercici.

FORMACIÓ: Fixa't que no apareix cap formació anterior. Només és necessari que posis al currículum la formació de nivell més alt que tinguis

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

➤ 2006 Atenció al client (150h). Institut d'Estudis Professionals.

➤ 2007 Administratiu Comercial (200h). Acadèmia SEFOR.

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA: Fixa't que no apareixen molts cursos. Posa només aquells que siguin rellevants per la feina que busques.

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA: Any, nom del curs (en negreta), número d'hores i centre de formació. Són les dades indispensables per no confondre a la persona que llegeixi el teu currículum sobre l'actualitat o rellevància de la teva formació complementària.

IDIOMES

Català: Nivell C de la Junta Permanent

Castellà: Nivell B2

IDIOMES: Sempre que puguis anomena les titulacions que justifiquen el teu nivell. Doncs

ORDRE: Què poses primer? formació o experiència? Tot depèn del que et convingui ressaltar



TIPUS DE CV I QUIN FER SERVIR

<u>cronològic</u>	hem de tenir experiència recent, si no l'aturada laboral queda molt evident
<u>funcional</u>	millor si volem destacar competències al procés cronològic, adient també si tenim poca experiència laboral
<u>combinat</u>	cronològic més funcional
<u>europèu</u>	format europeu per competències
<u>temàtic</u>	és una versió diferent del funcional
<u>investigació</u>	si tenim publicacions pròpies

- **Incloure dades complementàries: article**
<http://emprenem.ara.cat/barcelonatraball/2015/06/16/10-raons-per-incloure-les-altres-dades-dinteres-al-teu-curriculum/>
- **Tipografies recomanades: helvetica, garamond o similars**



CV PER COMPETÈNCIES

Competències tècniques

Domini de determinades eines, maquinària, programes... Estan directament relacionades amb els coneixements tècnics i la seva aplicació a la pràctica

Competències organitzatives

Aptitud per a la coordinació, la gestió d'equips i persones, de projectes o pressupostos. Podem tenir elevades competències organitzatives fora del món laboral, per exemple en projectes de voluntariat.

Competències clau en el món laboral

es una tria de diferents tipus de competències: personals, socials, transversals... Que es consideren clau en el món 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 canvi . Comunicació . Empatia . Negociació .
Networking . Orientació al client . Aprenentatge i utilització de coneixements . Creativitat . Orientació estratègica. Pensament analític . Pensament conceptual

(Omplir la fitxa i pensar quines competències veiem destacades en els nostres companys)



ESTUDIAR LA OFERTA DE FEINA

Guia turístic

http://www.infojobs.net/barcelona/atencio-al-turista-servei-turistic/of-if67af9533440619fd9fb1a937837a1?navOrigen=ext_bcnactiva.web.2010

Mecànic de bicicletes- madrid

<http://www.indeed.es/cmp/Bike-Support/jobs/Mec%C3%A1nico-bicis-da0e4a4669d3b2eb?q=Bicicleta>

Dependentia lloguer de bicis-

<http://www.indeed.es/cmp/2GOCYCLING/jobs/Dependentia-tienda-alquiler-bicicletas-03cccedb755057b2?q=Bicicleta>



LA CARTA DE PRESENTACIÓ

- ▶ **La meva presentació, carta: (màx 3 paràgrafs)**
 - quins beneficis aporto a l'empresa, interès per l'empresa
 - quin valor afegit aporto a la candidatura,
 - competències clau
 - crear expectatives,
 - incitar a l'acció: convidar a conèixer-nos

- ▶ **Si és una autocandidatura hauré de justificar més i serà més extensa**

- ▶ **Si és una carta en aplicació a una oferta faré una introducció de a què em presento**

- ▶ **Si és en mail anirà al cos del text**

- ▶ **Veure models al SOM / club virtual**



Presència a la Xarxa:

- Per ampliar informació:
- CV a la web 2.0. : <http://www.youtube.com/watch?v=GvHGGGG69HQ&NR=1>
- Networking: Contactes a la xarxa – cv 2.0. i presència de la nostra marca a internet



- Los candidatos cuelgan su Curriculum Vitae y establecen una red.
- Añaden a su libreta de direcciones a otros profesionales que conocen.
- Las empresas exploran los perfiles y contactan con aquellos que les encajan.
- Algunos ejemplos de redes sociales profesionales son: Xing, LinkedIn, Viadeo
- Otra más conocida, pero menos utilizada para estos fines es Facebook.

Cv amb disseny:

<http://www.clasesdeperiodismo.com/2012/02/18/comparten-hojas-de-vida-en-pinterest/>

Autocandidatura, post al diari Ara:

<http://emprenem.ara.cat/barcelonatraball/2012/04/30/decaleg-per-a-una-bona-auto-candidatura/>



LINKS RECURSOS D'INTERÈS, ESPECÍFICS MAJORS DE 45

RECURSOS [Empleo senior](#) és un portal de recerca de feina especialitzat

[Empleo mayores de 50](#) de Twitter.

Fundacions [Adecco](#), [Randstad](#) i [Manpower](#) també ofereixen serveis inserció a persones majors de 45

- PORTAL RECOMANAT: [trobaré feina / a Barcelona](#)
- PUBLICACIONS PER ESTAR AL DIA:
<http://emprenem.ara.cat/barcelonat treball/>



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

