



[Xarxa de Contactes](#)
[Autocandidatura](#)

Xarxa de Contactes

L'eina més efectiva per accedir a una entrevista relacionada amb el nostre objectiu professional és la xarxa de contactes. Aquesta manera també s'anomena networking (treball en xarxa), ja que unes persones parlaran amb altres de la vostra situació de cerca de feina activa, i així es multiplicaran les possibilitats que el currículum estigui en el moment adequat, en el lloc precís. Està demostrat que moltes ofertes de feina no es publiquen en els canals de cerca habituals, sinó que és a través de les persones treballadores d'una empresa que es demanen els currículums. El 70% de les feines s'han aconseguit a través de la xarxa de contactes, a diferència del només 30% a través de la premsa, internet i serveis d'ocupació.

És important que les persones del nostre entorn sàpiguen en la situació en la que ens trobem especialment aquelles amb les quals es tingui una especial relació de confiança i coneixement mutu. La informació, la possibilitat d'accedir a certes empreses i una bona referència sobre nosaltres és com s'aconsegueix tenir una bona xarxa de contactes que funcioni. Aquest és l'objectiu, a més ens ajudarà a enfortir les nostres relacions personals, coneixerem gent nova i tindrem més possibilitats en la cerca de feina.

Com es construeix la xarxa de contactes?

A partir de **gent de l'àmbit relacional** que ens coneguin bé: **familiars, amics i amigues, veïnat, persones conegudes a través de les activitats esportives o lúdiques, etc.**

A partir de **gent de l'àmbit professional** que haguem conegut en la nostra **trajectòria formativa professional: companys/es de feines anteriors, proveïdors i clients de feines anteriors, antics professors/es.**

Per teixir aquesta xarxa de contactes, es pot crear un fitxer amb les dades de les persones, anotant-hi les possibilitats i els resultats de cadascuna, per centrar-nos en els més adients. Aquesta llista de contactes s'ha d'anar actualitzant, així la llista es va fent gran sempre a l'entorn del lloc de treball que es busca.

Un cop identificades les persones i amb l'objectiu professional clar, s'ha de construir un **missatge** fàcil d'entendre pels membres de la nostra xarxa i transmetre'l sistemàticament, i afegir les ganes de treballar i la confiança en què podem desenvolupar les tasques del lloc de treball amb eficiència.

Podem transmetre aquest missatge per **telèfon** o **correu electrònic**, però sobretot a través del **contacte** personal. Sempre tenint el **currículum** a l'abast, però això no vol dir que l'haguem de donar a tothom i **targetes personals**, on pot figurar el nom, els cognoms i el telèfon, la professió i el perfil, i també podem escriure el que sabem fer millor (generació de nous negocis, captació de clients, etc.). Això permet transformar la targeta en un mini currículum.

Aspectes que cal tenir en compte, coses que no es podem fer:

Fer llàstima.

Pressionar amb la nostra insistència.

Traspassar les nostres responsabilitats als nostres contactes.

Tenir vergonya d'exposar la nostra situació.

Autocandidatura

L'autocandidatura es la forma més directa de fer arribar la nostra sol·licitud de feina a una empresa i consisteix en dirigir-se directament a l'empresa i oferir els serveis professionals. D'aquesta manera podrem participar en possibles processos de selecció presents o futurs que tingui aquesta empresa.

Ens podem posar amb contacte amb l'empresa personalment portant un currículum en mà i lliurant-lo a Recursos Humans, per contacte telefònic, enviant un mail a l'empresa o per internet.

Ens trobarem però que l'autocandidatura no respon a una demanda explícita de necessitat personal per part de

l'empresa sinó que es una iniciativa nostre d'enviar el currículum envers possibles ofertes futures que s'adeqüin al nostre perfil i per això el nivell d'èxit de l'acció solament es podrà valorar a llarg termini.

Vincular Mapa Jove **Categoria del Mapa Jove:** Oficines de Treball de la Generalitat (OTG)

Orientació Laboral

Orientació Laboral per a Joves

Serveis Locals d'orientació Laboral

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Canals per Cercar Feina





Documents

-  [Autocandidatura](#) [1]

Enllaços

-  [Secció "Canals per Cercar Feina" de Links Joves](#) [2]

Mapa Jove

-  [Secció "Oficines de Treball de la Generalitat \(OTG\)" del Mapa Jove](#) [3]
-  [Secció "Orientació Laboral" del Mapa Jove](#) [4]
-  [Secció "Orientació Laboral per a Joves" del Mapa Jove](#) [5]
-  [Secció "Serveis Locals d'orientació Laboral " del Mapa Jove](#) [6]

Data del document: 11.06.2018

Links:

[1] <http://barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/autocandidatura.pdf>

[2] <http://barcelonesjove.net/links/2304/Canals per Cercar Feina>

[3] [http://barcelonesjove.net/mapajove/2747/Oficines de Treball de la Generalitat \(OTG\)](http://barcelonesjove.net/mapajove/2747/Oficines de Treball de la Generalitat (OTG))

[4] <http://barcelonesjove.net/mapajove/2750/Orientació Laboral>

[5] <http://barcelonesjove.net/mapajove/2751/Orientació Laboral per a Joves>

[6] <http://barcelonesjove.net/mapajove/2753/Serveis Locals d'orientació Laboral>