



better work, better life



prepárate para buscar empleo

La búsqueda de empleo es un trabajo en sí mismo; requiere esfuerzo, planificación y análisis.

¿Dónde quiero trabajar? ¿Qué tipo de empleos me interesan? ¿Qué disponibilidad tengo? ¿Qué sé hacer? ¿Cómo es mi formación / experiencia para ese tipo de puestos? ¿Qué aspectos son relevantes de mi candidatura? ¿Cuáles son mis puntos débiles? ¿Qué es lo que está buscando el mercado? ¿En qué situación me encuentro frente al mismo?

Realizar este Proceso de Autoevaluación es básico para poder abordar de manera exitosa el proceso de búsqueda.

¡Fíjate unos
objetivos
y ponte en
marcha!

cómo elaborar tu currículum

Existen infinidad de modelos al respecto y cada uno de ellos es válido. Elige aquel que te resulte más sencillo y recuerda que debe ser:

- Breve, mejor si es en una única hoja.
- Conciso, detalla la información que estimes más relevante de tu formación y/o experiencia.
- Actualizado hasta la fecha de entrega.
- Orientado a la oferta, resalta aquellos temas relacionados con el puesto que estás buscando.
- Sin faltas ortográficas ni tachaduras.
- Si incorporas una fotografía, ¡sonríe!

Información que debe contener:

- **Datos personales:** Nombre y Apellidos, Domicilio, Teléfonos de Contacto y EMail. Si lo deseas puedes añadir otros datos como fecha de nacimiento, estado civil, ...
- **Formación académica y complementaria:** Si tienes mucha, señala aquellas más relacionadas con la oferta que buscas. Indica siempre las fechas de inicio y fin, nº de horas y centro de estudios. Si no tienes experiencia, detalla aquí todas los cursos realizados.
- **Experiencia profesional:** Si tienes, es el apartado más importante. Detalla nombre de empresas, fechas de contrato, categoría profesional desempeñada y breve descripción de funciones realizadas.
- **Idiomas:** ¡Sé realista!
- **Otros datos de interés:** Comenta tu disponibilidad horaria, si tienes vehículo propio, intereses y motivaciones, ...



guía básica para entrevistas exitosas

Son muchas las variables que un entrevistador tendrá en cuenta para valorar si está ante el candidato idóneo para el puesto y tú has de ponérselo fácil:

- Antes de acudir, asegúrate de haber preparado tus puntos fuertes y tus áreas de mejora, así como los argumentos que utilizarás para defenderlos.
- Intenta conocer más cosas de la empresa a la que vas. Entra en su página web y descubre a qué se dedica, cuántos centros de trabajo tiene, quiénes son sus clientes,...
- Sé puntual. Sal de casa con tiempo, por si hay complicaciones; pero recuerda que no es preciso llegar con más de 10 min. de antelación.
- Lleva copia de un CV actualizado.
- Si tienes que cumplimentar alguna solicitud, sé cuidadoso con la letra, intenta que sea legible y sin tachaduras.
- Sé sincero en las respuestas. Los entrevistadores buscan personas de confianza. Si te pregunta por alguna experiencia negativa, cuéntale lo que has podido aprender de ella.
- Responde de manera directa, sin divagaciones y olvídate de monosílabos (sí / no), explica razones ¡Es hora de demostrar tu entusiasmo por el puesto!
- Cuida tu imagen y adecua tu vestuario al puesto que solicitas.
- No te olvides... ¡apaga el móvil antes de entrar!

dónde encontrar empleo

Sin lugar a dudas, el método más efectivo: Contactos Personales. Si buscas empleo, házselo saber a todos cuantos conozcas. Más del 60% de las posiciones se consiguen de esta manera.

Pero no te limites, hay muchos más sitios donde dejar tu CV:

- INEM, Ayuntamiento Servicio Regional de Empleo y Servicios Sociales de tu localidad.
- Empresas de tu ciudad y alrededores. Asegúrate de que tu CV llega a la persona idónea, para ello pregunta por la persona encargada de la contratación y envíaselo a ella. No olvides revisar su página web (si la tiene) y mirar las ofertas que tienen publicadas.
- Asociaciones, ONG's, ...
- Prensa (Segundamano, Que!, Mercado de Trabajo, ...).
- Portales de Empleo (Infoempleo, Infojobs, Monster, Laboris, ..).
- ETT's, lleva tu CV personalmente, o revisa las ofertas que tienen publicadas en sus páginas web.





better work, better life

902 30 20 30
adecco.es