



Concello de Camariñas



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"



## A SELECCIÓN DO OBXECTIVO PROFESIONAL

Preguntas para reflexionar antes de inicia-la busca de emprego:

- Quero traballar realmente?
- Canto traballo estou disposto / a a investir para atopar traballo ou crea-la miña propia empresa?
- Que pasa si polo momento non quero traballar?
- E si quero traballar parcialmente ?
- Realmente teño claro en que quero traballar?
- Dedícome a seguir un obxectivo profesional ou busco calquera cousa?
- Que teño que facer no día a día para estar activo e ser máis eficaz na miña busca?
- Que empresas ofertan emprego? Que métodos utilizan para buscar os traballadores que necesitan?
- Que técnicas de busca de emprego podoo aplicar?
- Como utilizo os contactos e as habilidades sociais para atopar e manter un emprego?
- E onde busco información?
- Atopei emprego... Xa está?



Concello de Camariñas



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE invisto no teu futuro"



## A SELECCIÓN DO OBXECTIVO PROFESIONAL

Preguntas para reflexionar antes de iniciar a busca de emprego:

- **Quero traballar realmente?**  
É a primeira pregunta que debemos facernos. Buscar soamente a través do SPE non é suficiente.
- **Canto traballo estou disposto / a a investir para atopar traballo ou crea-la miña propia empresa?**  
Podemos sabelo respondendo ó test do que quere traballar, porque ás veces nin un / unha mesmo / a sabe se quere traballar ou non.

### Test do que quere traballar

Contesta SI ou NON ás seguintes cuestións:

- 1) Busquei traballo activamente nos últimos dous meses polo menos 3 días á semana e como mínimo 15 horas á semana
- 2) Nas últimas dúas semanas enviei o curriculum por correo polo menos a 6 empresas
- 3) Nas últimas dúas semanas presentei persoalmente o curriculum polo menos en 3 empresas
- 4) Asisto a un curso de formación polo menos cada dous meses
- 5) Érgome a maioría dos días antes das 9:30
- 6) Paso todas as mañás fóra de casa, salvo excepcións
- 7) Si estou estudando unha oposición, dedícolle polo menos 5 horas diarias
- 8) Preparo todos os días a creación da miña propia empresa
- 9) Pregunto cada dúas semanas ós meus amigos e coñecidos sobre o seu traballo e sobre posibilidades de emprego na súa empresa
- 10) Colaboro nalgunha asociación ou empresa polo menos 15 horas á semana

A cantas cuestións hai que responder SI para considerar que queres traballar? En realidade este test non cho vai dicir. Despois de contestalo debes decidilo ti.

- **Que pasa si polo momento non quero traballar?**  
Non pasa nada pero é interesante ser consciente.



Concello de Camariñas



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"



## - E si quero traballar parcialmente ?

Para traballar a tempo parcial ou para traballar de maneira moi temporal (só unha parte do ano) cada vez hai máis postos. Algúns exemplos son:

- ✓ Traballos de tempada: recollida de produtos no campo, hostalería en períodos vacacionais, grandes almacéns, extinción de incendios, socorrismo en praias
- ✓ Traballos de oferta permanente: nos hipermercados e grandes superficies existe unha gran variedade de horarios e xornadas de traballo, establecementos relacionados coa restauración (comida rápida, telecomidas, pizzerías, bares...), mensaxería, vendas de todo tipo, enquisadores, difusión publicitaria (carteiro comercial)
- ✓ Traballos no estranxeiro (au pair, vendima francesa, recollida de fresas, hostalería, vendas)
- ✓ Traballos de axuda a domicilio e de coidado de nenos ou anciáns
- ✓ Traballos na casa: gravación de datos, mecanografado de textos, clases particulares, traducións...

## - Realmente teño claro en que quero traballar?

Moitas persoas que acoden a servizos de emprego cando se lles pregunta de que queren traballar soen responder "en calquera cousa", sen embargo nas ofertas que fan as empresas a profesión "calquera cousa" nunca aparece. O primeiro inimigo das persoas que buscan emprego é non saber o que buscan. É necesario saber que tipo de ocupacións buscamos.

Se unha persoa ten dificultades en elixir a profesión ou profesións nas que lle gustaría traballar pode acudir a un orientador / a de emprego que lle axude a coñecer os seus intereses, habilidades, capacidades... e as posibilidades que lle ofrece o mercado de traballo.

## - Dedícome a seguir un obxectivo profesional ou busco calquera cousa?

Cando custa atopar un emprego estable ás veces vémonos tentados a traballar en calquera cousa e esquecemos a preparación das profesións que constitúen o obxectivo que eliximos. Seguir un obxectivo profesional é a forma máis efectiva de atopar e manter un emprego estable. Tentar conseguir o obxectivo que nos propoñemos e non resignarnos con aceptar calquera cousa é a mellor forma de valorarnos e valorar a nosa profesión.



Concello de Camariñas



Canto máis a miúdo cambiemos a nosa traxectoria laboral, non só perderemos oportunidades de emprego estable, senón que ademais seremos cada vez menos profesionais e nos veremos obrigados a traballar "no que sexa" sen ningún tipo de motivación nin con posibilidades de chegar ó que queremos.

- **Que teño que facer no día a día para estar activo / a e ser máis eficaz na miña busca?**

- ✓ Planificar o tempo diario e semanal
- ✓ Determina-las actividades máis acordes co noso obxectivo de inserción laboral en cada momento
- ✓ Adapta-lo ritmo de vida á capacidade adquisitiva que se ten, priorizando os gastos na busca de emprego e na formación.
- ✓ Ocuparse. Pódese colaborar en asociacións (incluso practicando a túa profesión), participar en cursos de formación, autoformarse, busca de contactos, aplicar técnicas de busca...
- ✓ Informar ó noso entorno acerca de cal é a nosa actividade laboral diaria e o noso obxectivo profesional. Deben entender e valora-lo noso esforzo e evitar así os seus comentarios despectivos ou desapropiados. É necesario que asumamos que a vida dunha persoa que busca ou quere crea-lo seu propio emprego é tan activa e pode ser tan dura e estresante como a de calquera traballador / a en activo.

- **Que empresas ofertan emprego? Que métodos utilizan para buscar os traballadores que necesitan?**

Se temos un obxectivo profesional e nos consideramos suficientemente profesionais **CHEGOU O MOMENTO DE BUSCAR EMPREGO.**

- 1º. Debe pensarse que tipos de empresas poden ofrecer emprego e poden ofertar os tipos de traballos que ti podes desenvolver.
- 2º. Pensar que métodos de recrutamento e de selección empregan esas empresas para atopa-los traballadores que necesitan.
- 3º En función dos métodos que utilicen as empresas que nos interesan temos que aplicar técnicas de busca específicas para adaptarnos a eses métodos.



Concello de Camariñas



- **Que técnicas de busca de emprego pode aplicar?**

Depende do tipo de oferta, por exemplo:

- ✓ Inscripción no SPE
- ✓ Envío de c.v. e cartas de presentación
- ✓ Contactos con coñecidos / as
- ✓ Encher follas de solicitude, modelos de instancia...
- ✓ ETTs
- ✓ Buscadores de emprego por Internet...

- **Como utilizo os contactos e as habilidades sociais para atopar e manter un emprego?**

Debemos facer un pequeno recordatorio acerca dos coñecidos / as e amigos / as que poderían servirnos dalgunha axuda á hora de atopar emprego. Debemos confeccionar unha listaxe destas persoas, si están traballando, onde e con que funcións e como podemos localizalas. Debemos calendarizar os contactos ou entrevistas informais que imos ter con estas persoas ou as vías para facerlles chegar a nosa candidatura.

- **E onde busco información?**

Existen moitas fontes de información para o emprego tanto públicas como privadas. Estudaremos as principais fontes ó longo da sesión de hoxe.

- **Atopei emprego... Xa está?**

NORABOA! Pero lembra que ter emprego, perdelo e volvelo atopar é unha cadea que cada vez é máis frecuente e ocórrelle a un gran número de traballadores. É normal que na nosa vida profesional cambiemos moitas veces de emprego e, incluso ás veces de profesión. En todo caso, si atopamos un emprego non temos que durmirmos nos loureiros. Máis importante que atopar emprego é MANTELO. Todo o que aplicamos para buscar emprego temos que seguir facéndoo para mantelo, ser coherentes no noso traballo, busca-la motivación e superación no desempeño das nosas tarefas, ter boas relacións cos compañeiros / as e cos coordinadores / as, seguir formándonos e aprendendo e amosar iniciativa e responsabilidade.



Concello de Camariñas



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"



SERVIZO PÚBLICO  
DE EMPREGO  
DE GALICIA



Axencia de  
Desenvolvemento  
Local de  
Camariñas

## A AUTOANÁLISE

Para determina-lo obxectivo o primeiro é facer unha autoanálise, coñecerte a ti mesmo / a e saber responder ás seguintes preguntas:

Como son?

Cales son as miñas motivacións?

Cal é a miña experiencia?...

Que aptitudes teño?

Que formación posúo?

Con esta autoanálise ademais de defini-lo teu obxectivo profesional poderás:

- Identifica-los sectores de actividade nos que podes ser mellor valorado / a
- Identifica-las destrezas e puntos fortes, para explotalos
- Identifica-los puntos febles para melloralos ou telos en conta á hora de fixarte obxectivos realistas
- Localiza-los tipos de funcións nos que podes ter máis éxito
- Redacta-la carta de presentación e curriculum vitae
- Prepara-las entrevistas persoais que terás que afrontar na túa campaña de busca de emprego
- Transferi-las túas habilidades ós postos de traballo que ocupas.

Como face-la autoanálise?

Cómpre reflexionar sobre os seguintes aspectos





Concello de Camariñas



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"



## QUE PASOS DEBEN REALIZARSE PARA COMPLETA-LA PLANIFICACIÓN DO OBXECTIVO?

### 1.- Traballos que me interesan.

Debes pensar naqueles traballos que che interesan. Neste momento non debes ter en conta ningunha outra variable, pensa no que che interesa ou gusta por imposible ou inaccesible que che pareza, xa terás tempo de eliminalos despois. Anótaos por orde de preferencia.

### 2.- Tendencia do mercado laboral

Estuda o mercado laboral e mira se estes traballos do teu interese tenden a desaparecer, se manteñen ou son profesión de futuro.

### 3.- Perfil do traballador / a

- Anota tódalas características do perfil do traballador / a que require este tipo de traballo. Separa as que son indispensables e as que son complementarias.
- Obsérvate a ti mesmo / a e pensa se posúes estas características ou se debes adquirilas ou melloralas

Se non coñeces as esixencias da túa profesión no mercado laboral podes obtelas de varias formas: recompilando ofertas de emprego (extrae delas os datos dos requisitos que se piden e fai unha lista da formación regrada, complementaria, experiencia, habilidades, actitudes, outros requisitos...), se se trata de convocatorias de emprego público analizando as de anos anteriores do mesma administración ou de prazas similares doutras administracións, revisando perfís profesionais de ocupacións que podes atopar por Internet, bibliografía especializada ou nos servizos de orientación laboral.

### 4.- Formación

- Pensa na formación necesaria para poder exercer eses traballos
- Compara esa formación necesaria coa que tes ti e deduce a que necesitas mellorar ou adquirir, valorando as posibilidades que tes de adquirila.



Concello de Camariñas



FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"



## 5.- Experiencia

- Que experiencia é necesaria para poder exercer estes traballos?
- Que experiencia necesitas para poder completa-la túa cualificación para estes traballos? Por que traballos inferiores podes comezar que te poidan levar pola senda correcta paulatinamente?
- Canto tempo tardarás en adquirir esa experiencia? Que debes facer para obtela?

## 6.- Obxectivo a longo, medio e curto prazo

Chegou o momento de elixi-lo teu obxectivo, entre os traballos que che interesan e que seleccionaches anteriormente. Elixirás un obxectivo a longo prazo que neste momentos non poderás acadar, así que terás que buscar un obxectivo a medio prazo que che axude a acadalo; fai o mesmo co obxectivo a curto prazo.

Para elixi-lo teu obxectivo tes que ser realista, nin te acovardes nin penses que podes conseguir calquera meta (analiza tódalas circunstancias que inflúen para acadalo)

## 7.- Traballos que aceptaría agora

Só che falta decidir que empregos aceptarías nestes momentos, en función de toda a túa análise e as túas circunstancias actuais.

Anótaos por orde de preferencia, sabes os que son máis axeitados? Teñen relación co teu obxectivo a longo prazo?

Se despois de reflexionalo non estás convencido / a, podes formular de novo a túa decisión. É mellor tardar máis tempo nesta fase e facer unha boa elección que ter que perdela despois.

**SE A TÚA ELECCIÓN CHE PARECE CORRECTA: COMPROMÉTETE**



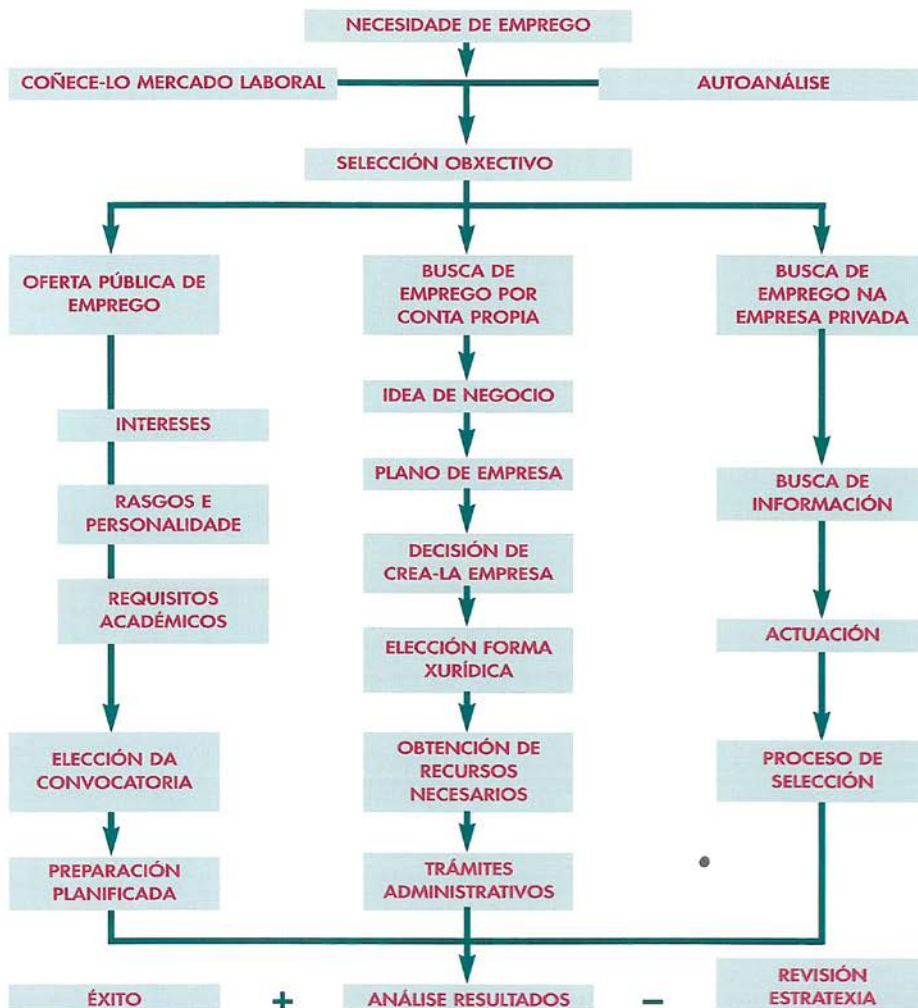


Concello de Camariñas



### 3. PASOS QUE SE DEBEN REALIZAR NA BUSCA DE EMPREGO

*Atopa traballo non só quen o busca, senón quen sabe buscalo*



Fonte: Proxecto Dorna. Iniciativa comunitaria Emprego - Youthstart



Concello de Camariñas



# FICHA 4

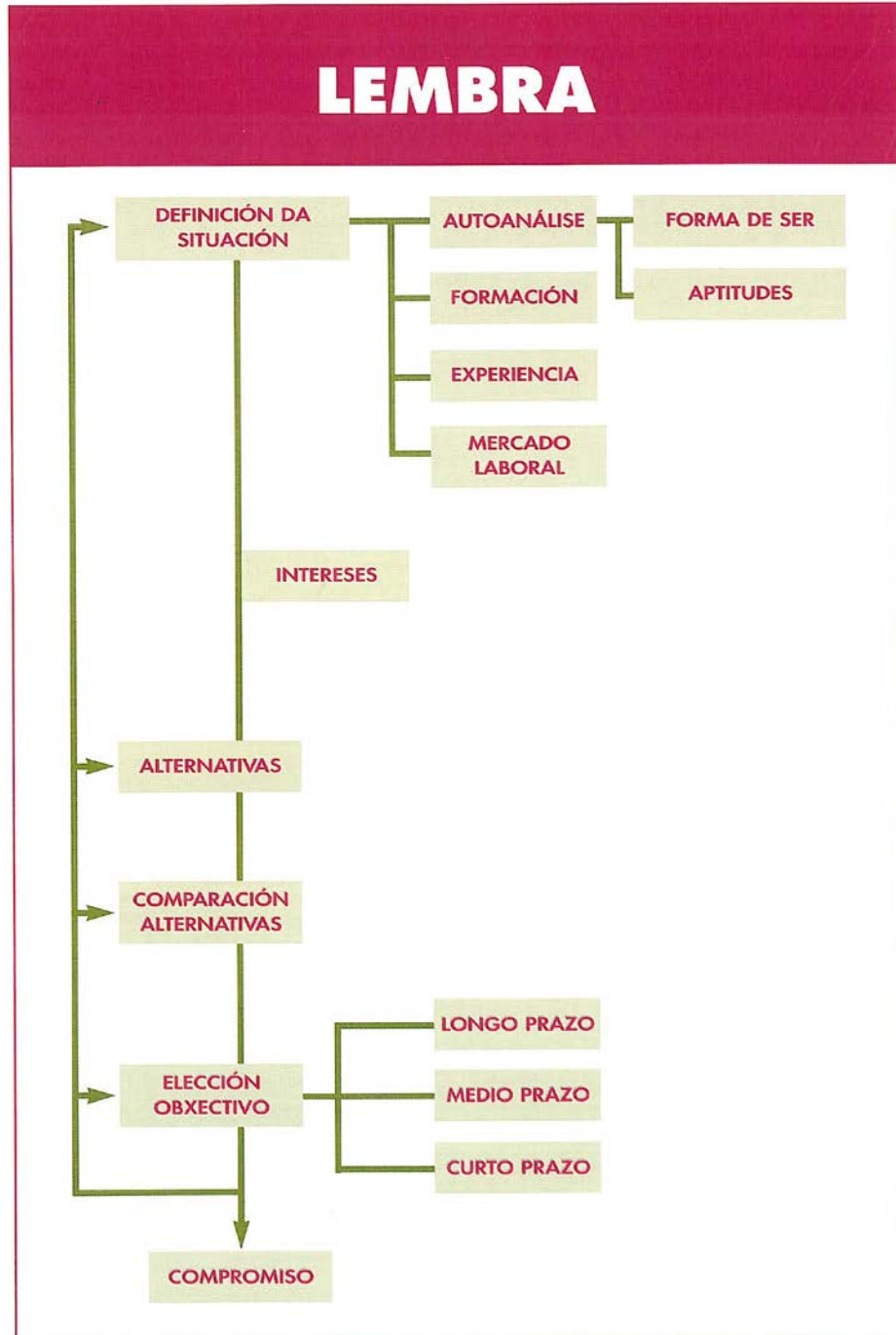
## SELECCIÓN DO OBXECTIVO PROFESIONAL

7. TRABALLOS QUE ACEPTARÍA AGORA (Por orde de preferencia)						
	6. OBXECTIVO A LONGO, MEDIO E LARGO PLAZO					
5. EXPERIENCIA		C. Modo de Adquirirla				
	B. Follame					
	A. Necesario					
4. FORMACIÓN	B. Adquirir/Mejorar					
	A. Necesario					
3. CALIDADES	B. Adquirir/Mejorar					
	A. Necesario					
2. TENDENCIA DO MERCADO LABORAL						
1. TRABALLOS QUE ME INTERESAN (Por orde de preferencia)						

Fonte: Proxecto Dorna. Iniciativa comunitaria Emprego - Youthstart



Concello de Camariñas



Fonte: Proxecto Dorna. Iniciativa comunitaria Emprego - Youthstart