



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII  
DEPARTAMENTUL ÎNFORMAȚII ȘI COMUNICĂȚI  
PROIECTUL NAȚIONAL DE ÎNFORMAȚII ȘI COMUNICĂȚI  
POSDRU 2007-2013



CENTRUL REGIONAL DE FORMARE  
CONTINUTĂ PENTRU ADMINISTRAȚIA  
PUBLICĂ LOCALĂ BUCUREȘTI



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII  
DEPARTAMENTUL ÎNFORMAȚII ȘI COMUNICĂȚI  
PROIECTUL NAȚIONAL DE ÎNFORMAȚII ȘI COMUNICĂȚI  
POSDRU 2007-2013



CENTRUL REGIONAL DE FORMARE  
CONTINUTĂ PENTRU ADMINISTRAȚIA  
PUBLICĂ LOCALĂ BUCUREȘTI

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013  
**Investește în oameni!**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013  
**Investește în oameni!**



**Decálogo para la mejora de la empleabilidad**

**M.A.I. - MĂSURI ACTIVE ȘI INOVATIVE DE OCUPARE PENTRU ȘOMERI**

*Angajat, sunt mai puternic.*

POSDRU/183/5.1/S/153373

1

**Establece tus objetivos y metas.****Conócete:**

- ✓ Realiza un listado de tus conocimientos, experiencias y habilidades.
- ✓ Reflexiona sobre tus puntos fuertes para aprovecharlos al máximo, así como sobre tus debilidades para poder mejorarlas.
- ✓ Analiza qué es lo que buscas, lo que te motiva y qué es lo que ofreces.
- ✓ Conoce el mercado laboral en el que te mueves.
- ✓ Sé sincero contigo mismo y márcate objetivos realistas.

2

**Dedica tiempo.****La búsqueda de empleo es un trabajo en sí mismo, necesita su tiempo:**

- ✓ Establece una rutina diaria.
- ✓ Infórmate sobre el sector y las empresas que te interesan.
- ✓ Mantente al día sobre el mercado de trabajo.
- ✓ Recopila información que te sea útil y aprovéchala al máximo.
- ✓ Planifícate, lleva una agenda de contactos y de todos los pasos que vas dando en tu proceso de búsqueda de empleo.

3

**Realiza un buen curriculum.****Se claro en la exposición, debe comunicar nuestros conocimientos, cualidades y logros:**

- ✓ Cuida su presentación y mantenlo actualizado.
- ✓ Adapta tu curriculum y carta de presentación a cada ocasión.
- ✓ Realiza un curriculum para la búsqueda de empleo a través de internet.

4

**Anticípate.****No esperes a la oferta, prepara “autocandidaturas” a empresas en las que encaje tu perfil:**

- ✓ Infórmate sobre las empresas y sus puestos de trabajo, ponte en contacto con las personas adecuadas y preparar curriculums y cartas de presentación personalizados a aquellas empresas que te interesen.
- ✓ Aprende a “vender” y a saber destacar tus fortalezas y tus logros.

5

**Utiliza las nuevas tecnologías.****Tanto para acceder a un empleo como para la búsqueda de empleo en sí misma:**

- ✓ Usa la Web para buscar ofertas de empleo y acceder a las mismas.
- ✓ Estate al día en los diferentes portales de empleo, crea cuentas en las redes profesionales y aprovecha las redes sociales.

6

**Presta atención a tus círculos sociales.****Mantén tus contactos y aprovecha cualquier oportunidad para hacer nuevos:**

- ✓ Acude a jornadas, conferencias, charlas, cualquier evento es una oportunidad para establecer contactos y compartir información.
- ✓ Utiliza las redes sociales (facebook, twitter), hoy en día es una buena oportunidad para darte a conocer, pero cuida lo que se publica y se dice en las redes.

7

**Prepara los procesos de selección.****Prepara la entrevista, especialmente en aquellos aspectos en los que te sientas más inseguro y conoce la empresa a la que optas:**

- ✓ Controla qué decir y cómo decirlo.
- ✓ Controla el lenguaje corporal.

8

**Fórmate.****Continúa formándote en aquello que necesitas para adaptarte a lo que quieres conseguir:**

- ✓ Refuerza aquellas competencias y habilidades que ya posees, y amplíalas.
- ✓ Adáptate a los posibles cambios que se den en el mercado laboral y mantente actualizado, leyendo, asistiendo a cursos, conferencias, charlas.

9

**Mantén una actitud positiva.****Mantén una actitud relajada y positiva, esto a su vez se convertirá en tu mejor “arma” para encontrar empleo:**

- ✓ Confía en ti mismo.
- ✓ Sé una persona activa:
- ✓ Trabaja tus actitudes, tus ganas y perseverancia.

10

**Considera el autoempleo como una opción.****Considera otras alternativas profesionales estableciéndote por cuenta propia.**

- ✓ Busca tus propios proyectos y nuevos retos.
- ✓ Evalúa tus aptitudes, cualidades y capacidades emprendedoras.
- ✓ Identifica las ventajas e inconvenientes del autoempleo.
- ✓ Reflexiona sobre tus intereses, tu “idea de negocio” y su cabida en el mercado actual.