RECURSOS PARA A BUSCA ACTIVA DE AMPREGO

María Amelia de Andrade Martíns

AUTOCOÑECEMENTO CARA Á BUSCA DE EMPREGO

1. Como son eu como traballador/a?

(listado de adxectivos)

-

-

-

-

1. Qué podo ofrecer ás empresas?

(listado de competencias/habilidades/actitudes/aptitudes)

-

-

-

-

1. Qué competencias demanda actualmente o mercado laboral?

* coñecementos/habilidades/actitudes: saber, saber facer, saber ser
* comunicación (oral, escrita, no verbal)
* adaptabilidade
* capacidade de traballar en equipo
* proactividade (iniciativa)
* creatividade (sobre todo na resolución de conflictos)
* capacidade de organización e orientación a resultados
* autonomía
* capacidade de empatía
* xestión emocional

1. Competencias persoais

* Autoconciencia: coñecer meus puntos fortes e débiles, ter confianza en un/unha mismo/a
* Autorregulación: control dos estados internos, autocontrol, adaptabilidade
* Motivación: qué é o que me fai poñerme en marcha?
* Resiliencia: capacidade de superar unha mala situación e salir dela reforzado/a

1. Competencias sociais

* habilidades sociolaborais: asertividade, comunicación, resolución de conflictos, traballo en equipo

1. En qué tipo de empresa gustaríame traballar? (qué valores profesionais ten que ter esa empresa para que eu me sinta cómodo/a?)
2. Qué tipo de responsabilidades quero/podo ter nesa empresa?
3. En qué lugar xeográfico quero traballar?
4. En qué departamento desa empresa me vexo traballando?
5. Qué competencias xa teño?
6. Cales son as competencias que aínda preciso desenvolver?
7. Análise DAFO:

|  |  |
| --- | --- |
| MIÑAS FORTALEZAS | MIÑAS DEBILIDADES |
| OPORTUNIDADES | AMENAZAS |

TIPOS DE ENTREVISTAS

Cada empresa escolle a entrevista que máis se axuste ao que requere o posto a ser ofertado. Alguns tipos de entrevista:

#### 

#### Entrevista curricular

Se a entrevista está enfocada no teu curriculum o interesante é saber sacar partido de cada parte dele. Para iso debes elaborar un guión mental para saber transmitir o que queres destacar. Podes facer unha versión corta ou longa dependendo do tempo que o/a entrevistador/a deixe para que te expreses.

É importante prestar atención aos “perigos” do noso curriculum e preparalos antes da entrevista. Non pasa nada por ter vacíos no CV, cambios continuos de empresas, carreiras de oitos anos…pero o problema xorde cando non sabemos explicarlle á persoa que te entrevista o porqué deses períodos vacíos..

#### Entrevista competencial

#### Para estas entrevistas, prepara unha lista de habilidades sinalando por qué destacas nesas habilidades e memoriza exemplos concretos. Nese tipo de entrevistas o selecionador preguntará por situacións concretas nas que teñas demostrado ter esas habilidades, por isso é importante preparar exemplos previamente.

#### Entrevista personal

#### Neste tipo de entrevistas, pedirán que fales de ti. Por iso, é recomendable elaborar previamente unha lista de cualidades e exemplos concretos que as demostren.

#### 

#### 

|  |
| --- |
| Elevator pitch: cómo venderte profesionalmente en 3 minutos Unha ferramenta que debemos preparar para calquer tipo de entrevista é o *elevator pitch*. Trátase dun guión dun máximo de tres minutos no cal falamos sobre nós e por qué deberían contratarnos.  Esta técnica se usa nos procesos de venda, pero nas entrevistas de traballo puede axudarnos a destacar nosos puntos fuertes nun periodo corto de tiempo. |

## 

PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR

Para alcanzar o éxito da entrevista, o máis importante é practicar: ensaiar, ensaiar e ensaiar. Hai que entrenar e entrenar contándolo en alto a nós mesmos, a un amigo, a un familiar... Sin chegar a robotizar.

E que pasa cando a entrevista é telefónica?

Cando nos chaman por teléfono para un primeiro acercamento, é importante buscar un ambiente tranquilo onde podamos falar sen interrupcións. Debemos ter un lápiz e papel a man para poder recoller fácilmente toda a información que nos digan nesa entrevista telefónica.

Outro consello útil para preparar las entrevistas é estudiar información sobre la empresa e sobre o puesto e preparar sempre, unha lista de dúbedas.

## 

## **Consellos para o día da entrevista**

* Leva a documentación necesaria: unha copia do CV, documentos que che soliciten, portfolio, etc.
* Repasa esa mesma mañá a la lista de dúbidas para telas máis recentes.
* Ensaia de camiño á entrevista unha vez máis. Así refrescarás todos os temas para contalo mellor.
* Sé puntual. Entra uns minutos antes da entrevista, pero non moito antes ni por suposto, despois.
* É importante levar unha buena imaxe. É a primera impresión que terán de nós, polo que opta por roupa formal pero sen estridencias.
* Controla as emocións que poidan repercutir negativamente como a frustración ou a ansiedade.
* Escoita activa. É fundamental escoitar ao entrevistador e non solo prestar atención ao guión que preparamos previamente.

Ademais destes consellos, existen una serie de trucos que nos poden beneficiar durante a entrevista:

* En primeiro lugar, intenta acompasar a velocidade, o ritmo, o ton de voz en función das de noso/a entrevistador/a e utiliza o seu nome durante a entrevista. Isto xera impacto positivo e empatía pola súa parte.
* Presta atención plena na entrevista e prepara un par de preguntas porque isto é algo que os recrutadores valoran positivamente.

## **Qué debo facer ao finalizar unha entrevista?**

É fundamental realizar un autofeedback despois de cada entrevista. Respóndete a estas preguntas despois da entrevista:

* qué contei ben?
* qué debo mellorar?
* qué parte do currículum necesito potenciar?
* cómo foi miña interlocución?
* hai un seguemento?

Se respondemos a estas preguntas e melloramos os aspectos nos que cremos que fallamos, cada vez teremos máis éxito en nosas entrevistas.

BOA SORTE…Xa nos contarás!!!