











Sitúa-t. Conóce-t.

Respóndete a estas preguntas: Qué quiero, qué pasa, dónde estoy y qué puedo conseguir, cómo quiero trabajar, qué puedo aportar, puedo conseguir mis expectativas, cuánto tiempo me costaría...

Evalúa la situación para encontrar trabajo: tu localidad, situación del mercado de trabajo, tus competencias, tu formación y experiencia, tu estado personal...

Haz balance de tus logros de formación, experiencia, habilidades sociales, etc.

Márcate un objetivo profesional claro, realista y flexible y ajústalo a tus expectativas, intereses y realidad personal.





Equipa-T, Cuida-T, Motiva-T



Afrontar una situación de desempleo se soluciona estando preparada para superarla, pero a la misma vez necesitarás mantener hábitos saludables, hacer deporte y tener una actividad de ocio en la que te relaciones con gente, puede ayudarte a regular tu búsqueda de empleo.

Hay que dedicarle tiempo, tener pensado cómo hacerlo y saber qué necesito. Será más eficaz si lo haces de forma ordenada, constante y con frecuencia.

Tener motivación para la búsqueda de empleo implica buscar motivos por los que se genere una situación que quiere cambiar. Esos motivos pueden ser económicos, de desarrollo personal, por presión social, etc



CJEX

Entéra-t, Informa-t, Mueve-t

Elabora listados de empresas y ten en cuenta la forma de contactar con las empresas del sector.

Tambien puedes buscar contactos personales: amigxs, familiares y conocidos o con las personas que te puedan ayudar y que conocen cómo trabajas.







PORTALES PARA ENCONTRAR TRABAJO

SEPE PERSONAS

http://www.sepe.es/contenidos/personas/encontrar_empleo/ofertas_empleo.html

SEPE EMPRESA

http://www.sepe.es/contenidos/empresas/index. html

PORTAL DE EMPLEO EMPLEATE

https://www.empleate.gob.es/empleo

PORTAL QUIERO UN BUEN TRABAJO

http://www.quierounbuentrabajo.com

LINKEDIN

www.linkedin.com

XING

www.xing.com

INFOJOBS

https://www.infojobs.net/





Hay una serie de organismos donde conseguir información directa sobre cursos, bolsas de trabajo, becas, oposiciones, prácticas, orientación...

Pregunta por las personas especializadas en temas de empleo, ellas te podrán ayudar y en sus páginas web, podrás acceder a la información.

Servicio Extremeño Público Empleo (SEXPE)

http://extremaduratrabaja.gobex.es/

Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE-INEM)

http://www.sepe.es/

Diputación de Badajoz

http://www.dip-badajoz.es

Diputación de Cáceres

https://www.dipcaceres.es

Red Eures (Trabajo en Europa)

https://ec.europa.eu/eures/public/es/homepage



Administración General del Estado

http://administracion.gob.es/

CCOO

http://www.ccoo.es/

UGT

http://www.ugt.es/

CSIF

www.csi-f.es

FEMPEX Federación Extremeña de Municipios y Provincias

http://www.fempex.es/

UNED

http://www.unex.es/

Ayto. Badajoz

http://www.aytobadajoz.es/es/ayto/portada

Ayto. Cáceres

http://www.ayto-caceres.es/







Elige bien los cursos que haces y procura que te acerquen a tu objetivo profesional.

Calcula los plazos y valora si puedes invertir ese tiempo en formarte.

Formarse es una de las mejores opciones para encontrar empleo y a la misma vez activarse.

Lo bueno de la formación es que proporciona nuevos conocimientos, competencias técnicas, información y facilita la relación con la gente dedicada al sector que te interesa (prácticas, resto de alumnado con experiencias anteriores, etc.)

Vilamina-T





Una de las fórmulas que pueden proporcionarte un empleo es crearlo tu misma. Una persona emprendedora tiene sus riesgos, pero también sus beneficios. Antes de negar esta opción, valora e infórmate de todas las posibilidades. Un empleo por cuenta propia te dará experiencia y conocimiento de primera mano de cómo funciona el sector al que te puedes dedicar.

- 1. Analiza tu situación con las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades.
- 2. Déjate asesorar por alguien profesional. Orientación y apoyo para tu emprendimiento.

3. Webs:

- thatp://www.sepe.es/contenidos/autonomos/index.html
- ☆ http://extremaduratrabaja.gobex.es/
- that the https://activacionempresarial.gobex.es/





- thttp://www.extremaduraavante.es/index.php/emprendimiento
- http://directorioempresas.cavatrans.com/
- thttp://www.ventanillaempresarial.org/ opencms/opencms/es/oficinasVUE/Extremadura/

SEXPE

http://extremaduratrabaja.gobex.es/empresas/ayudas/tipos-de-ayudas/autoempleo

SEPE

https://www.sepe.es/contenidos/autonomos/index.html

PLAN DE ACTIVACIÓN EMPRESARIAL

http://www.plan3e.gobex.es/puntos-de-activa-cion-empresarial

¡Ten en cuenta! La situación de crisis en la que nos encontramos han hecho que cada vez haya más ofertas de trabajo en las que se ofrece un "contrato mercantil", aunque las condiciones sean las de un trabajo normal, posiblemente nos encontremos ante el llamado "falso autónomo", una situación ilegal del trabajador.

¿Qué es un "falso autónomo"?.

Informate más en:

- thatp://www.citapreviainem.es/falsos-autonomos/
- thttps://falsosautonomos.wordpress.com/ que-es-un-falso-autonomo/







Curiculum Vitae (CV)

Es una herramienta fundamental para la búsqueda de empleo e imprescindible para la realización de una entrevista de trabajo.

- 1. Reconoce la información más importante de tus datos, formación y experiencia.
- 2. Has de ser una persona clara, concisa, estructurada, sin grandes redacciones ni errores tipográficos o gramaticales.
- 3. Actualízalo y adáptalo para cada oferta a la que dirijas.





WEB EUROPASS:

Cinco documentos que le ayudan a presentar sus capacidades y cualificaciones de manera sencilla y fácilmente comprensible en toda Europa.

CONSEJOS:

- 🖒 Estructurar el CV de manera descompensada o excederse en el número de folios.
- Omitir información importante y actualizada y, por el contrario, incluir la repetitiva y obsoleta.
- Usar un lenguaje demasiado técnico, inadecuado, mal redactado o con anglicismos.
- 🖒 Incluir información que nos pueda perjudicar.







Distingue-T

- 1. TRABAJA EN TU MARCA PERSONAL. Gestiona tu perfil personal como una marca. Prepara la entrevista con antelación, preparándote respuestas para las preguntas más comunes, visita el lugar de la entrevista un día antes a la misma hora.
- 2. Busca información sobre el puesto y la empresa en la que harás la entrevista. Repasa tu CV y destaca tus logros y puntos fuertes.

Te mostramos un ejemplo de entrevista:

thtp://santanderuniversidades.campana. mobi/index.php?aprende&t=1435302259





Jarantia Juvenil



Es una iniciativa promovida por el FORO EUROPEO DE LA JUVENTUD (YFJ), con el fin de combatir los altos porcentajes de paro juvenil.

En España se enmarca dentro de la Estrategia de EMPRENDIMIENTO Y EMPLEO JOVEN.

Tienes más info en las siguientes webs:

- r www.garantiajuvenil.com
- thttp://www.empleo.gob.es/es/garantiajuvenil/home.html

Garantía Juvenil en Extremadura

Existen servicios de información juvenil en Extremadura que facilitan asesoramiento e información sobre el Sistema de Garantía Juvenil.

www.injuve.es/garantiajuvenil







Porque trabajar ya no garantiza escapar de la pobreza. ¿A qué nos enfrentamos?

Las personas que sufren precariedad laboral, son aquellas que trabajan pero que por razones diversas como: la inestabilidad laboral, la incertidumbre de futuro, no tener recursos estables, la dependencia de la familia, la falta de equidad en los salarios, la pérdida continuada de derechos, la causa de accidentes laborales... sufren un proceso que conlleva inseguridad, incertidumbre y falta de garantía en las condiciones de trabajo.

La precariedad puede desencadenar una ausencia de derechos laborales y sociales.

Subocupación:

La sufren las personas ocupadas cuyas horas efectivas de trabajo son insuficientes e inferiores a las que esta persona desea desempeñar y está disponible para hacer. "Quisieran trabajar más, pero no lo consiguen".





Sobrecualificación:

Son personas asalariadas que, sin estar cursando estudios, tienen un nivel de formación que supera la mínima requerida para llevar a cabo el puesto de trabajo ocupado. Necesitan dinero y no encuentran la manera de explotar sus conocimientos a un mayor nivel.

Periodistas que trabajan como empleadxs de grandes almacenes, economistas sirviendo cafés, arquitectxs doblando camisetas en una tienda de ropa. Todas personas que entran en la categoría de 'sobrecualificadxs'.

Lo que nos lleva a que lxs empresarixs duden en contratar temporalmente a empleadxs sobrecualificadxs, por el recelo y desconfianza ante las posibles aspiraciones del contratadx, y a su vez del desánimo y frustración de la persona.

Temporalidad:

La temporalidad laboral debería ceñirse a trabajos de carácter temporal, circunstanciales y a momentos concretos de una producción y producto. Pero esto no sucede, la realidad es que la temporalidad de los contratos de trabajo genera desempleo e inseguridad en los ingresos económicos de las personas sujetos a ellos. Además, representa un obstáculo para que los trabajadores realicen una trayectoria profesional y salarial ascendente.











¿Qué es?: Un contrato de trabajo es un acuerdo entre empresario y trabajador por el que éste se obliga a prestar determinados servicios por cuenta del empresario y bajo su dirección, a cambio de una retribución.

Modos de contratarT

- that http://www.sepe.es/contratos/
- http://www.sepe.es/contenidos/que_es_el_ sepe/publicaciones/pdf/pdf_empleo/guia_ contratos.pdf
- 1. Contrato Indefinido.
- 2. Contrato para la Formación y el Aprendizaje.
- 3. Contrato en Prácticas.



Movilidad para Jóvenes: Eurodesk

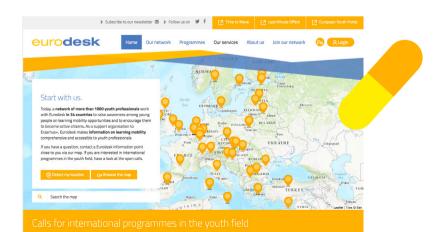
Eurodesk es un servicio de información dirigido a jóvenes que quieren conocer y participar en programas de la Unión Europea sobre formación, educación, voluntariado, becas de estudios, ocio etc.

En sus oficinas o a través de su página web te aconsejarán sobre cuál es el programa que más se adecua a tus necesidades.

Eurodesk Extremadura:

thttp://juventudextremadura.gobex.es/ web/eurodesk

https://eurodesk.eu/







Juventud

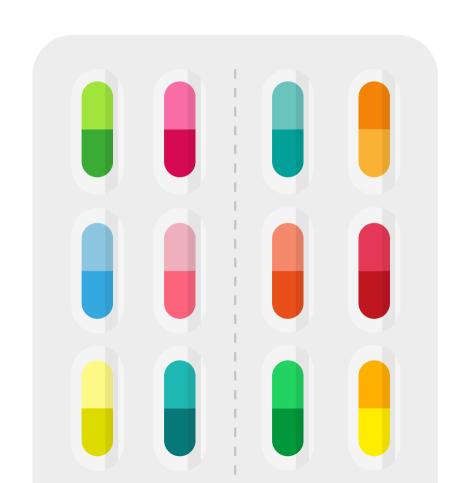
Información y oportunidades para las personas jóvenes de toda Europa.

http://europa.eu/youth/es_en





CJEX



Vilamina-T



Vilamina-T









