

Càpsula de coneixement

22 CONSELLS

PER A LA RECERCA DE FEINA

1. POSA'T A TREBALLAR DES D'AVUI

“*Buscar una feina, és una feina*” ha de ser inevitablement el lema per tal que la recerca de feina sigui tot un èxit. La recerca de feina requereix reflexió, esforç, temps i sobre tot mètode. Una actitud proactiva en el teu procés de recerca de feina facilitarà l'assoliment del teu objectiu professional.

Recursos del web de Capital humà:

- ✓ [Eines](#) > [Procés de recerca de feina](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Desenvolupament de competències > Autoconfiança
- ✓ Desenvolupament de competències > Flexibilitat i gestió del canvi
- ✓ Gestió del canvi professional

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22

2. PLANIFICA'T: ORGANITZA LA TEVA AGENDA

Planifica tot allò que vulguis fer a llarg i a curt termini per aconseguir la feina que vols. És convenient anotar totes les gestions i avenços que vagis fent i apuntar-te sempre els contactes que estàs aconseguint. Si t'organitzes i planifiques la teva recerca, tindràs majors probabilitats d'aconseguir l'objectiu professional que realment desitges.

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Desenvolupament de competències > Planificació i organització

3. CONEIX-TE A TU MATEIX

Abans de prendre decisions, pren uns moments per reflexionar. Com sóc? Què sé? Què sé fer? Què puc fer? Què vull fer? L'autoconeixement és un pas clau que no es limita només a valorar els teus coneixements i experiències. Els teus trets de personalitat i les teves competències personals també s'han de sumar per determinar el teu objectiu professional.

Recursos del web de Capital humà:

- ✓ [Persona](#) > [Interessos professionals](#)
- ✓ [Persona](#) > [Interessos professionals](#) > [Test d'interessos professionals \(aplicació multimèdia\)](#)
- ✓ [Persona](#) > [Competències clau](#) > [Test de competències clau \(aplicació multimèdia\)](#)
- ✓ [Persona](#) > [Interessos professionals](#) > [Glosari d'interessos professionals \(aplicació multimèdia\)](#)
- ✓ [Persona](#) > [Motivacions envers el treball](#)
- ✓ [Persona](#) > [Motivacions envers el treball](#) > [Documents relacionats](#) > [Motivacions envers el treball \(càpsula de coneixement\)](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Desenvolupament de competències > Itineraris pel creixement personal
- ✓ Desenvolupament de competències > Descobreix les Competències Clau
- ✓ Estratègies per trobar feina > Orienta't

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22

4. EXPLORA EL MERCAT LABORAL ACTUAL

El mercat laboral està en continua transformació. La introducció de les noves tecnologies, els canvis socials i demogràfics generen noves oportunitats professionals.

Descobreix quines noves ocupacions existeixen. Contrastar el teu perfil amb les tendències i exigències del teu entorn laboral t'ajudarà a millorar la teva ocupabilitat, adaptar-te al mercat laboral actual i prendre decisions realistes sobre els teus objectius professionals.

Recursos del web de Capital humà:

- ✓ [Mercat](#) > [Sectors Econòmics](#)
- ✓ [Mercat](#) > [Sectors Econòmics \(explora el sector del teu interès\)](#) > [Vídeo](#)
 - > [Informe sectorial](#)
 - > [Testimonis](#)
- ✓ [Mercat](#) > [Cercador d'ocupacions \(utilitza els diferents criteris de recerca i accedeix al nostre catàleg d'ocupacions\)](#)
- ✓ [Mercat](#) > [Legislació laboral](#)
- ✓ [Mercat](#) > [Noves cultures del treball](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Diàlegs amb el mercat de treball
- ✓ Jornades Sectorials i activitats *Què es mou en el mercat de treball?*

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22

5. PREOCUPA'T PER "ESTAR PRESENT" DINS DEL TEU SECTOR

Escolta, mira, llegeix, participa... Mai sabem d'on es pot extreure informació valuosa per aconseguir l'objectiu desitjat. Assisteix a fires, conferències, ponències, ... a aquells espais on s'estigui parlant d'algun tema relacionat amb els teus interessos. Llegeix els diaris, revistes especialitzades...

Estigues atent al teu voltant i procura mantenir els cinc sentits alerta!

Recursos del web de Capital humà:

- ✓ [Mercat > Sectors Econòmics](#)
- ✓ [Mercat > Sectors Econòmics \(entra en el sector del teu interès\) > Recursos per a la recerca de feina \(específics del sector\)](#)
- ✓ [Mercat > Cercador d'ocupacions \(utilitza els diferents criteris de recerca i accedeix al nostre catàleg d'ocupacions\)](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Diàlegs amb el mercat de treball
- ✓ Jornades Sectorials i activitats *Què es mou en el mercat de treball?*

6. DEFINEIX EL TEU OBJECTIU PROFESSIONAL

Tenir un objectiu professional clar t'ajudarà a concentrar recursos i esforços en una determinada direcció. Estalviaràs temps i energia, i augmentaran clarament les teves possibilitats de trobar la feina que realment desitges.

Fixa't objectius realistes i traça la teva estratègia!

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Persona > Definició del projecte professional > Balanç professional](#)
- ✓ [Persona > Definició del projecte professional > Balanç professional > Balanç professional I : autoconeixement \(càpsula de coneixement\).](#)
- ✓ [Definició del projecte professional > Balanç professional > Balanç professional II: mercat de treball \(càpsula de coneixement\).](#)
- ✓ [Persona > Definició del projecte professional > Motivacions vers el treball](#)
- ✓ [Persona > Definició del projecte professional > Motivacions vers el treball > Currículum ocult](#)
- ✓ [Persona > Interessos professionals > Documents relacionats > Arbre de presa de decisions](#)
- ✓ [Mercat > Cercador d'ocupacions](#)

7. INVESTIGA PER ON CIRCULEN LES OFERTES

Has de conèixer tots els canals per on circulen les ofertes i apostar per aquell que més s'adeqüi al teu sector: Autocandidatura, Networking, Portals d'Ocupació a Internet, premsa, Empreses de Selecció i Headhunters. Esbrina on pot estar la teva oportunitat.

"Mentre més sembris més recolliràs...però sembla en aquell camp on la terra sigui bona"

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines](#) > [Canals de recerca de feina](#) > [Canals per sectors](#) > [Recursos per a la recerca de feina del sector de...](#) (entra en el sector del teu interès).
- ✓ [Eines](#) > [Canals de recerca de feina](#) > [Canals de recerca de feina \(càpsula de coneixement\)](#)
- ✓ [Eines](#) > [Canals de recerca de feina](#) > [Escull un del següents canals](#) > (a través d'aquest desplegable pots explorar cada canal de recerca de feina:
 - > [Canals per col·lectius específics](#)
 - > [Portals d'ocupació](#)
 - > [Treball al estranger](#)
 - > [Networking](#)
 - > [Empreses intermediàries de selecció](#)
 - > [Administració pública](#)
 - > [Directoris d'empresa](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Estratègies per a la recerca de feina > Coneix els canals de recerca de feina

8. NAVEGA PELS PORTALS D'OCUPACIÓ ON-LINE

Els portals d'Ocupació on-line són una eina especialment útil. Actualment les empreses utilitzen aquest canal per fer difusió de les seves oportunitats. Consulta-les cada dia, fes diferents cerques i apunta't a aquella que més s'adeqüi al que estàs buscant. Intenta buscar el teu tret diferencial!

Recursos del web de Capital humà:

- ✓ [Eines](#) > [Canals de recerca de feina](#) > [Canals per sectors](#) > [Recursos per a la recerca de feina del sector de...](#) (entra en el sector del teu interès)
- ✓ [Eines](#) > [Canals de recerca de feina](#) > [Portals d'ocupació](#)

Altres:

- ✓ Cibernarium: Tallers de recerca de feina a través d'internet

9. ACTIVA CONTACTES

Posa't en contacte amb antics companys/es de feina, amb clients i proveïdors, col·legues del mateix sector, amics/gues, familiars,...assisteix a fires. Tothom que t'interessi ha de saber què estàs buscant feina. Recorda també d'activar els teus contactes mitjançant Internet. Aprofita les oportunitats que t'hi ofereix la xarxa per activar-los.

Recursos del web de Capital humà:

- ✓ [Eines>Canals de recerca de feina> Networking](#)
- ✓ [Eines>Canals de recerca de feina> Networking](#) (càpsula de coneixement)
- ✓ [Eines>Canals de recerca de feina> Networking](#) (enllaços als principals webs de xarxes socials destinades al foment de contactes professionals)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Desenvolupament de competències> Networking
- ✓ Diàlegs amb el Mercat de treball

Altres:

- ✓ Consulta la biblioteca de Porta22
- ✓ Cibernarium: Tallers de Networking on line

10. GENERA NOVES OPORTUNITATS

Sabies que el 75% de les ofertes de feina no es generen en contextos formals? La majoria no surten a l'exterior sinó que es cobreixen per altres vies: mitjançant autocandidatura per tal d'oferir els teus serveis, a través del networking, Genera aquestes noves oportunitats!! Pensa que, les ofertes que veiem són només la punta de l'iceberg!

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines>Canals de recerca de feina](#)
- ✓ [Eines>Canals de recerca de feina> Directoris d'empresa](#)
- ✓ [Eines>Canals de recerca de feina> Empreses intermediàries de selecció](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Estratègies per a la recerca de feina > Networking
- ✓ Diàlegs amb el Mercat de treball

11. FES UN CURRÍCULUM QUE CRIDI L'ATENCIÓ

Tant important és el contingut com la forma del currículum. Tingues cura de tot. Pensa que tens com a màxim dos fulls per explicar a algú que no et coneix de res qui ets, què has fet i què pots arribar a

fer a la seva empresa...En funció del que escriguis et trucaran o no per fer l'entrevista. Recorda, un currículum per una oferta: Personalitza!

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines> CV i carta> currículum](#)
- ✓ [Eines>CV i carta> currículum> documents relacionats> El currículum vitae \(càpsula de coneixement\)](#)
- ✓ [Eines>CV i carta> currículum> documents relacionats> Models de currículums:consells útils](#)
- ✓ [Eines>CV i carta> currículum> documents relacionats> Veure'n més \(coneix els diferents tipus de currículum que s'utilitzen veient els models que et posem com a exemple\)](#)
- ✓ [Eines > Procés de recerca de feina> El procés de selecció \(càpsula de coneixement\)](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Estratègies per a la recerca de feina> Millora el teu Currículum

12. SEMPRE AMB CARTA DE PRESENTACIÓ

L'objectiu de la carta de presentació i del currículum vitae és poder tenir una entrevista personal amb l'entrevistador/a, així que procura fer una carta personalitzada per a cada oferta on posis en evidència el teu coneixement de l'empresa i el perquè del teu interès per treballar-hi.

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines>CV i carta](#)
- ✓ [Eines>CV i carta> carta> documents relacionats> Recomanacions per fer una carta de presentació](#)
- ✓ [Eines>CV i carta>carta> documents relacionats> Veure'n més \(coneix els diferents tipus de carta que s'utilitzen veient els models que et posem com a exemple\)](#)

13. PREPARA'T POSSIBLES PREGUNTES

Per afrontar una entrevista de selecció amb èxit un bon consell és preparar-te algunes possibles preguntes que et poden fer: punts forts, punts febles, quins són els teus projectes de futur, perquè vols un canvi professional, perquè vas deixar la darrera feina,...aquí tens alguns exemples de preguntes que hauries de tenir preparades pel moment de l'entrevista. Amb un bon autoconeixement podràs contestar aquestes preguntes amb èxit!

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines> Entrevista de feina > Entrevista > Document relacionat > l'entrevista de feina \(Càpsula de coneixement\)](#)
- ✓ [Eines> Entrevista de feina > Entrevista > 22 preguntes d'entrevista de feina \(Càpsula de coneixement\)](#)
- ✓ [Eines> Entrevista de feina > Entrevista > Entrevista de feina \(aplicació multimèdia\)](#)
- ✓ [Eines > Procés de recerca de feina> El procés de selecció \(càpsula de coneixement\)](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Estratègies per a la recerca de feina > Prepara't per superar una entrevista

14. A L'ENTREVISTA MANTÉ L'ESCOLTA ACTIVA

Intenta contestar a l'entrevistador/la entrevistadora de manera que sàpiga que estàs sentit i entenent el que t'han dit. Has d'extreure informació i respondre amb una nova informació relacionada.

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines](#)> [Entrevista de feina](#)> [Entrevista](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Estratègies per a la recerca de feina > Prepara't per superar una entrevista
- ✓ Desenvolupament de competències > Comunicació

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22

15. MOSTRA LES TEVES COMPETÈNCIES

Actualment no hi ha prou amb un bon currículum, l'importància creixent i l'alt valor atorgat a les competències personals i emocionals, fa que l'entrevistador es centri també en intentar identificar-les durant l'entrevista.

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines](#)> [Entrevista de feina](#) > [Entrevista](#) > [Càpsula de l'entrevista de feina](#)
- ✓ [Eines](#)> [Entrevista de feina](#) > [Entrevista](#) > [Entrevista de feina \(aplicació multimèdia\)](#)
- ✓ [Persona](#)>[Competències clau](#) > [Diccionari de competències clau \(aplicació multimèdia\)](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Estratègies per a la recerca de feina > Prepara't per superar una entrevista

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22

16. LA COMUNICACIÓ NO VERBAL POT SER DECISIVA

Tant important és el què dius què el com ho dius. Els teus gestos, les teves mans, la teva veu, la teva expressió de la cara, el teu somriure, la teva mirada,... tot el teu cos, la proximitat que deixes amb el teu interlocutor,... comuniquen molt més del què penses. Tingues cura!

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines > Entrevista de feina > Entrevista](#)

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Desenvolupament de competències > Comunicació

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22

17. PRACTICA AMB ELS PSICOTÈCNICS

El consell per les proves de personalitat és que siguis tu mateix, en canvi per les proves d'aptituds intenta practicar. És important familiaritzar-se amb aquest tipus de proves per saber quin és el raonament que s'ha de fer a cadascuna d'elles.

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines > Altres recursos per a la recerca de feina](#)
- ✓ [Eines > Procés de recerca de feina > El procés de selecció \(càpsula de coneixement\)](#)

Altres:

- ✓ Consulta l'hemeroteca de Porta22.

18. PENSA EN L'AUTOCUPACIÓ COM UNA ALTERNATIVA

L'autocupació neix del caràcter emprenedor que pots tenir. A part de pensar en l'autocupació com la creació de la teva pròpia feina, pensa que també pot ser el camí cap a la superació i la satisfacció professional i personal on podràs tenir major control sobre la teva carrera professional, el teu futur i la teva vida.

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Eines > Altres recursos per a la recerca de feina > Autoocupació \(capsula de coneixement\)](#)

Altres:

- ✓ Servei d'Emprenedors de Barcelona Activa

19. ACTUALITZA ELS TEUS CONEIXEMENTS

La societat actual avança a ritmes accelerats i, com a conseqüència, el mercat de treball està en contínua transformació. Per això, conceptes com l'aprenentatge al llarg de la vida o la formació continuada són imprescindibles per adaptar-se a aquest entorn canviant, ser professionals realment competitius i poder evolucionar.

Recursos del web de Capital Humà:

- ✓ [Persona>Formació> Formació Professional](#) (càpsula de coneixement)
- ✓ [Persona>Formació> Accés a la Universitat](#) (càpsula de coneixement)
- ✓ [Persona>Formació> Nou sistema de qualificacions professionals](#) (càpsula de coneixement)

- ✓ [Persona>Formació> Escull un dels següents canals](#) (descobreix l'oferta formativa i els recursos per a cada col·lectiu):
 - > [Sistema Educatiu](#)
 - > [Batxillerat](#)
 - > [Formació professional](#)
 - > [Persones adultes](#)
 - > [Universitat](#)
 - > [Formació en idiomes](#)
 - > [Formació en noves tecnologies](#)
 - > [Carnets títols professionals i certificats](#)
 - > [Beques i ajuts](#)

Altres:

- ✓ Cursos de formació professional per a l'ocupació de Barcelona Activa

20. APRÈN A DIR QUE "NO"

És fàcil de dir però potser no de practicar. Analitza i reflexiona cada oferta i decideix-te per aquella que realment compleixi TOT el què t'havies proposat. No es tracta d'enviar com a més ofertes millor si no d'enviar a aquelles ofertes que s'adeqüen al teu perfil. Demana consell en el moment que ho necessitis, a vegada una opinió objectiva resulta molt útil.

21. DEIXA PORTES OBERTES

Encara que una oferta no t'interessi intenta mostrar una actitud d'interès per la cultura, funcionament i posicionament de l'empresa. Potser més endavant hi ha una altra oportunitat per a tu.

o

22. PERSEVERA FINS L'ÈXIT

Hem començat dient que “*buscar una feina és una feina*” això suposa que, moltes vegades, és un camí llarg on sempre has de tenir forces per tirar endavant. L' actitud positiva et farà guanyar molts punts i t'ajudarà a superar totes les fases d'un procés de selecció. L'estat d'ànim és molt important per fer de la recerca de feina un repte personal i professional. T'has de plantejar la recerca de feina com una oportunitat! El fet d'estar en diferents processos de selecció et farà sentir-te útil i encara que triguis una miqueta en aconseguir-ho SEMPRE S'ACONSEGUEIX...has de perseverar fins l'ÈXIT. Aquest consell és el més important!

Blocs d'activitats del Programa per al desenvolupament professional de Porta22:

- ✓ Desenvolupament de competències > Orientació a l'assoliment

**AQUÍ TENS ELS 22 CONSELLS DE PORTA22,
ARA ELS HAS DE POSAR EN PRÀCTICA I ACONSEGUIRÀS EL QUÈ ESTÀS
BUSCANT.
SORT EN LA TEVA RECERCA!!**