

ORIENTACIÓ LABORAL





C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis
(Estació autobús Sarfa) 17220
Sant Feliu de Guíxols. Girona

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat



SERVEIS (Prèvia inscripció al SOM)

-FORMACIÓ

Gratuïta

-ORIENTACIÓ

Tutories individuals

Tallers grupals

-INTERMEDIACIÓ -> BORSA de TREBALL Gestió
Ofertes de treball

<http://som.guixols.cat> Correu:
som@guixols.cat

Com busco feina?



1.- OBJECTIU PROFESSIONAL

QUÈ VULL FER

A l'hora d'iniciar un procés de cerca de feina és imprescindible tenir molt clar quina o quines ocupacions vull treballar. Cada persona té unes aptituds i unes competències personals i professionals que la fan més apta per desenvolupar un tipus de treball o un altre. Així que no tothom pot treballar en qualsevol feina.

Per tant haurem d'escollir la feina o feines en funció de:

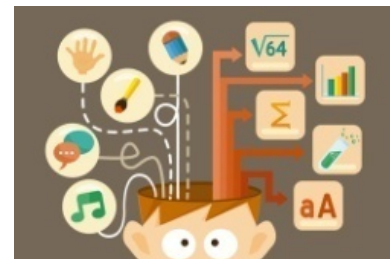
Què VOLEM fer?
(interessos, motivacions)



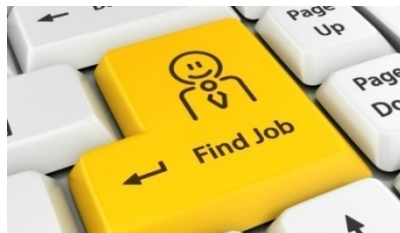
Què SABEM fer?
(formació i experiència)



Què PODEM fer?
(aptituds, habilitats)



Com busco feina?



1.- OBJECTIU PROFESSIONAL

Què VOLEM fer?
(interessos, motivacions)

Què SABEM fer?
(formació i experiència)

Què PODEM fer?
(aptituds, habilitats)

TEST CLOE: DESCOBREIX EL TEU OBJECTIU PROFESSIONAL:

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/cloe/ST?LANGUAGE=CA&CNMACTION=showIntro>



Què apporto jo a l'empresa?

Què valora empresa?

1. MOTIVACIÓ
2. FORMACIÓ
3. EXPERIENCIA
4. APTITUDS o HABILITATS
5. ACTITUD



Com puc diferenciar-me de la resta de candidats?

ACTITUD

Cas 1:

Formació: 7
Experiència: 8
Actitud: 3

$$V = (7+7) \times 3$$
$$V = (14) \times 3 = 42$$

QUIN VALOR TENEN LES
PERSONES?

$$\text{VALOR} = (C+H) \times A$$

C= CONEIXEMENT (Formació)
H= HABILITATS (Experiència)
A= ACTITUD

“LA ACTITUD ES
UNA PEQUEÑA COSA
QUE HACE UNA
GRAN DIFERENCIA”

- WINSTON CHURCHILL -
dilo.confraes.com

QUALITATS + VALORADES

- IMPLICACIÓ
- COMPROMÍS
- ENTUSIASME
- INICIATIVA
- POLIVALENTS
- ACTITUD +



Cas 2:

Formació: 3
Experiència: 3
Actitud: 8

$$V = (3+3) \times 8$$
$$V = (6) \times 8 = 48$$

Què apporto jo a l'empresa?

VIDEO 1: Actitud: Víctor Küppers.

<https://www.youtube.com/watch?v=nWeclwtN2ho>

VIDEO 2: ESTO ES ACTITUD

<https://www.youtube.com/watch?v=E8nE9qbOdLc>

VIDEO 3: La suerte es una actitud:

<https://www.youtube.com/watch?v=m-kh0ZFpEQY>



Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina



- Nom i cognoms: ROGER LÓPEZ LÓPEZ
- DNI: 40000000-C
- Naixement: 02/01/2000
- Adreça: C/ Castell, 7, 2-1. 17220. Sant Feliu de Guíxols
- Correu electrònic: rogerlopez@gmail.com
- Telèfon: 666 666 666



- COMPETÈNCIES:**
- Treball en equip
 - Resolució
 - Eficiència
 - Organització
 - Responsabilitat
 - Puntualitat
 - Productivitat.

OBJECTIU PROFESSIONAL
DEPENDENT - REPARTIDOR - MONITOR

FORMACIÓ

REGLADA

- 2016 ESO. IES Sant Feliu de Guíxols. Girona

COMPLEMENTÀRIA

- 2015 Monitor de lleure i mnejador. 40h. Escola Rosa dels vents. Torroella de Montgrí
- 2014 Ofimàtica. 60h. La Campana. Sant Feliu de Guíxols
- 2013 Anglès. 3r. EOI. Girona.

INFORMÀTICA

- Correu electrònic i internet: nivell usuari
- Pack Office: nivell mig.
- Photosshop: nivell usuari

IDIOMES

IDIOMA	Entès	Esctura	Lectura	Parla
CATALÀ	Natiu	Natiu	Natiu	Natiu
CASTELLÀ	Alt	Alt	Alt	Alt
ANGLÈS	Alt	Mig	Alt	Mig

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

EDUCACIÓ

- **MONITOR de LLEURE**, Escola Rosa dels Vents. Torroella de Montgrí. Estiu 2014
✓ Funcions: control i supervisió dels participants, realització de jocs i dinàmiques grupals, cura i ordre dels materials de l'escola.

ATENCIÓ AL CLIENT

- **DEPENDENT**, Woxter. Platja d'Aro 02/2015-02/2016
- Funcions: venda i atenció al client, control d'estoc, reposició, resolució d'incidències.

ALTRES DADES

- Carnet: ciclomotor. Vehicle propi per desplaçament.
- Incorporació: immediata
- Disponibilitat horària: total.



Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
 1. Formacioifeina.cat

Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura

2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil: Formacioifeina.cat

Es tracta de fer arribar el nostre CV, i carta de presentació si fos necessari, a les diferents empreses que creiem que poden necessitar cobrir un lloc de treball. Podem anar personalment a l'empresa o bé fer arribar el CV a través del seu correu electrònic.



AUTOCANDIDATURA:
<http://youtu.be/h77psO-9HaA>

COM FER UNA BONA AUTOCANDIDATURA?

1. Salutació cordial i amable.
2. Preguntar pel responsable/encarregat de personal
3. Presentar-se:
 - Salutació cordial
 - Nom
 - Estudis i experiència (si en tinc)
 - M'agrada
 - Per aquest motiu li entrego el meu CV per si ara o més endavant tingués una vacant, em tingués en compte (Objectiu)
4. Acomiadar-se : gràcies pel seu temps, encantat d'haver-lo conegut.

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona
http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat



Apps

PORTALS de FEINA + IMPORTANTS:

- www.infofeina.com (Catalana)
- www.Infojobs.net (Estatat)
- <https://feinaactiva.gencat.cat/web/guest/home> (Pàgina SOC)
- Som.guixols.cat

1. Indeed
2. Infojobs
3. Jobandtalent
4. Jobeeper
5. Trovit
6. Monster
7. Jobtoday

Cal registrar-se a les borses de treball d'internes més importants i tenir correctament actualitzat el nostre perfil. D'aquesta manera tindrem accés a un gran ventall d'ofertes que d'una altra manera no tindríem coneixement:

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

<http://som.guixols.cat> Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet

3. Xarxes socials

4. ETT's
5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat



LINKEDIN és l'aparador virtual més gran del món en quant a candidatures.

Promociona-t'hi!!!

DATOS SOBRE LINKEDIN EN 2015



+ 332 MILLONES DE USUARIOS
usan LinkedIn en todo el mundo.



+ 3 MILLONES EMPRESAS
tienen abierta una página de empresa



+ 40% DE USUARIOS
usan linkedin a diario



+ 27% DE LAS VISITAS
de plataforma son vía móvil



+ 200 PAISES USAN
la red social LinkedIn



+ 2 MILLONES DE GRUPOS
de distintos sectores



Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials

4. ETT's

5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat



És de vital importància estar registrat a les diferents ETT's de la zona per tenir OPORTUNITAT de SER SELECCIONAT

ETT'S GIRONA

- ✓ Adecco
- ✓ Adhoc-consultors
- ✓ Axxon
- ✓ Catt Treball
- ✓ Emergent Catalunya Ett
- ✓ Eurofirms Ett s.l.
- ✓ Eurogrup Consulting
- ✓ Flexiplan
- ✓ Manpower Team treball temporal
- ✓ Marlex Gestió Ett
- ✓ Parra Treball Temporal
- ✓ Randstad
- ✓ Synergie
- ✓ Tempogest
- ✓ Temporal quality

ETT'S PALAMÓS

- ✓ Marlex.
C/de Torres i
Jonama, 89
972 31 91 31
- ✓ Marlex.
C/Barris i Buixó,
local 13
972 30 61 10

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona
http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

2.- BORSSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's

5. Oficines de treball

6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat

ATURAT: DEMANDANT DE FEINA
TREBALLADOR: MILLORA LABORAL

SOC

Servei d'Ocupació de Catalunya

PALAMÓS

Adreça

Carrer de Josep Joan, 1 (planta baixa)

Població

17230 Palamós

Telèfon

972 31 53 54 / 972 31 22 43 (contractes) / 972 31 22 42
(ofertes) / 972 31 22 44 (prestacions)

Fax

972 60 22 97

Contacte

otg_palamos.soc@gencat.cat

Adreça web

<http://www.oficinadetreball.gencat.cat>

Horari d'atenció

de dilluns a divendres, de 8.30 a 14 h.

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona
http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball

6. Treballa a l'estranger

7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat

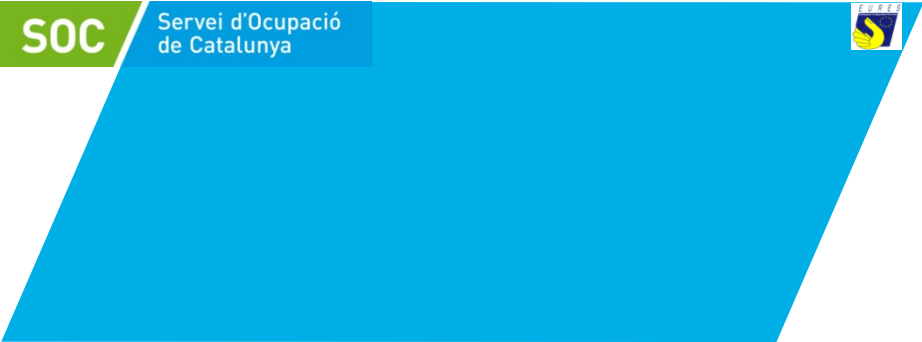
EURES (EUROpean Employment Services)
(+INFO): SOC PALAMÓS

Processos selecció Catalunya:

https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socweb/export/sites/default/socweb_ca/ciudadans/orientacioTrobarFeina/Treballar_al_estranger/Xarxa_Eures.html

Ofertes de feina a Europa

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



SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Xarxa EURES

TREBALLAR A EUROPA:
una oportunitat per a professionals



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació

Eines per la cerca de feina

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball

6. Treballa a l'estranger

7. Empreses de la zona
8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat



Des del portal **EURES** s'accedeix als
següents serveis:

<http://eures.europa.eu>

- Base de dades d'ofertes de treball en els diferents països de l'Espai comunitari
- Informació sobre les condicions de vida i mercat de treball en els diferents països
- CV – en línia en format **Europass**
- Una pàgina amb informació específica pels titulats universitaris
- Enllaç amb les pàgines web dels Serveis Públics d'Ocupació europeus
- Enllaç amb **PLOTEUS** que informa de les possibilitats de formació a Europa
- Informació actualitzada sobre la ampliació de la Unió Europea i la lliure circulació
- Obrint un compte "**Mi Eures**" s'accedeix a serveis i informació personalitzada

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

<http://som.guixols.cat> Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

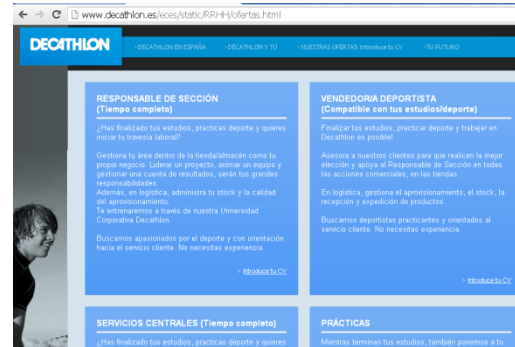
2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger

7. Empreses de la zona

8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat

**SELECCIONEN JOVES
NO ÉS NECESSARI EXPERIÈNCIA (VALORABLE)
INSCRIPCIÓ VIA WEB O PERSONALMENT**



Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

Eines per la cerca de feina

**JOVES 16-24 anys
NO TREBALLE
NO ESTUDIES**

2.- BORSES TREBALL

1. Autocandidatura
2. Internet
3. Xarxes socials
4. ETT's
5. Oficines de treball
6. Treballa a l'estranger
7. Empreses de la zona

8. Programa Garantia Juvenil:
Formacioifeina.cat

garantiajuvenil.gencat.cat



Start!
FORMACIÓ I
FEINA PER TU

CENTRE DE NOVES OPORTUNITATS

I tu, què vols fer?
Vols descobrir el que t'agrada?
Tu tries la teva formació! Tu decideixes en què vols treballar!
Tens dubtes? No passa res!
Nosaltres t'acompanyem!

Tu marques el teu camí!
Si tens entre **16 i 24 anys** i **no treballes ni t'estàs formant**, t'interessa!
Junts buscarem les oportunitats per arribar allà on t'hagis proposat!

Apunta-t'hi!

www.formacioifeina.cat

FUNDACIÓ OSCOBE
Insertar il·lusions

Intermedia

C/ dels Enamorats, 65-99, Planta baixa
(Estació autobús Sarfa) 17220
Sant Feliu de Guíxols. Girona

També ens trobaràs a L'Alt Empordà, el Baix Empordà i la Selva.

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya
Generalitat de Catalunya
Iniciativa d'Ocupació Juvenil
Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE invertirà en el teu futur
Intermedia
AMPANS
Formació i Treball
FUNDACIÓ OSCOBE
Insertar il·lusions
connecta cooperativa
GERVASI COOPERATIVA

Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

L' ENTREVISTA

Objectius de l'entrevista

Què s'analitza a l'entrevista?

- Els teus interessos
- La teva formació
- L'experiència laboral
- Característiques personals (habilitats, actiu)

Per a l'entrevistat/da (TU)

- Demostrar que m'interessa el lloc de treball
- Demostrar que el meu perfil i les meves aspiracions coincideixen amb el que busquen.
- Causar bona impressió
- Obtenir informació sobre el lloc de treball

Per a l'entrevistador/a

Esbrinar si la persona:

- POT** (té les aptituds que requereix el lloc de treball)
- SAP** (té els coneixements i/o experiència per fer la feina)
- VOL** (està motivada per realitzar la feina)



Servei d'Ocupació Municipal (SOM) Tel. 972 32 70 33

C/ dels Enamorats, 65-99, 1r pis (Estació autobús Sarfa) 17220 Sant Feliu de Guíxols Girona

http://som.guixols.cat Correu: som@guixols.cat

CONSEJOS Y DESCONSEJOS PARA LA ENTREVISTA DE TRABAJO

(en base a Encuesta a mas de 2000 candidatos)

47 % NO SE INFORMA SOBRE LA EMPRESA

a qué se dedican, ¿qué productos tienen?, si es nacional o internacional, (**consejo** infórmate sobre el Dpto. para el que es el puesto, piensa que puedes aportar tú a él (suele ser una de las preguntas que se suele hacer en la entrevista)



PUNTUALIDAD 100%

prepara la ruta a la entrevista, llega entre 10 y 15 minutos antes, (nunca antes, por favor nunca llegues 1 o 2 horas antes (tómate un café o haz tiempo hasta los 10-15 minutos)

67% No mira a los ojos del entrevistador o le interrumpía

38% No sonríe durante la entrevista

33% adopta una mala postura al sentarse

21% cruza los brazos durante la entrevista = estar a la defensiva

9% Gesticula demasiado con las manos

33% Acudió a la entrevista con un perfume/colonia demasiado fuerte o con demasiados accesorios (pulseras, collares que distraían la atención del entrevistador)

47%

67%

38%

33%

21%

9%

33%

7%

38%

55%

70%

65%

7% Respondía a las preguntas del entrevistador con monosílabos (recuerda es tu momento para venderte)

38% Hablaba mal de sus anteriores jefes o compañeros

55% Desconocía que la entrevista empieza desde que se entra en la oficina, esperaba en la sala de espera medio tumbado, hablaba a voces con el móvil, escuchaba música con el volumen excesivamente alto...

70% acudía como si fuesen a ser entrevistados para una empresa de moda, o con colores chillones (lleva indumentaria profesional y colores neutros que no destaquen) o denotaban falta de higiene personal

65% Se quedaba bloqueado ante preguntas del tipo hálame de tu experiencia profesional, ¿por qué quieres trabajar con nosotros?, ¿cuáles son tus fortalezas y tus debilidades?

L' ENTREVISTA

Consells finals

ABANS DE L'ENTREVISTA

- Preparar l'entrevista
- Preparar acreditacions (CV, títols, contractes...
- Preparar preguntes per fer a l'entrevistador
- Buscar informació de l'empresa (sector, mercat...
- Conèixer bé el propi CV
- Ubicar l'empresa per conèixer el lloc i observar l'entorn
- Controlar la forma de vestir

DURANT L'ENTREVISTA

- Ser puntual
- Esperar fins que l'interlocutor/a ens saludi
- Saludar amb interès i amabilitat
- Mantenir el contacte visual
- Donar la mà amb seguretat
- Detectar quin és el càrrec i nom de qui entrevista
- Seure quan ens ho indiquin, controlar la manera de seure i la postura

Més recomanacions....

- Deixar parlar a qui entrevista
- Escolta activa, fer preguntes rellevants
- Tenir cura del llenguatge (parlar de vostè, ritme pausat...
- Evitar comentaris despectius de feines, caps o companys/es anteriors
- Actitud positiva
- Vigilar el llenguatge corporal
- Ser natural, parlar amb sinceritat
- No ser prepotent
- Deixar que qui entrevista finalitzi l'entrevista
- Preguntar sobre el següent pas de la selecció, mostrar interès
- Acomiadar-se amb correcció

L' ENTREVISTA

Preguntes claus

Punts forts (Virtuts)

Punts Febles (Defectes)

Vostè no te experiència per aquest lloc de treball...

- *Compenso la manca d'experiència amb el meu interès i capacitat per aprendre.*
 - *Però tinc una gran motivació, per a mi és un repte.*
 - *Tinc una major facilitat per assimilar coses noves*
 - *Estic lliure de vicis adquirits*
 - *El que em manca d'experiència ho tinc en potencial*
- *Estic totalment lliure per treballar i posar en pràctica els coneixements adquirits en els meus estudis.*

L' ENTREVISTA

Oferta de feina

CAIXER/A-REPOSADOR/A

- Edat:16-25 anys.
 - Estudis :ESO
 - Idiomes: català, castellà. Valorables anglès i francès
 - Carnet: no es requereix
 - Experiència: no es requereix. Valorable.
 - Perfil: persona responsable, resolutiva, amb iniciativa, amb capacitat de treball en equip i bona atenció al públic.
-
- Jornada intensiva
 - Contracte temporal estiu 15 juny 31 agost.
 - Sou: segons conveni.

