

Kit práctico para la Empleabilidad

Aprende a crear tu plan de acción



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



| Introducción

Este *kit práctico para la empleabilidad* ha sido creado para ayudar a las personas a desarrollar habilidades y destrezas esenciales para la búsqueda de empleo.

Incluye una serie de actividades reflexivas diseñadas para poner a prueba tu autoconocimiento.

¿Qué deseas profesionalmente?

¿Cuáles son tus valores?

¿Cómo te sientes ante la búsqueda de empleo?

¿Crees que hay cuestiones que pueden limitar tu búsqueda de empleo?

Estas actividades te ayudarán a conocerte mejor y a definir tus objetivos laborales.

Además, te guiarán en la creación de un plan de acción y en la elaboración de un discurso convincente que demuestre por qué eres el/la candidato/a perfecto/a

| Autoconocimiento

El autoconocimiento es el proceso de **entender y reconocer tus propias características, emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades, valores y motivaciones.**

Es esencial para la búsqueda activa de empleo porque **te ayuda a identificar tus fortalezas y debilidades**, permitiéndote buscar trabajos que se alineen con tus capacidades.

Además, te permite **comprender tus valores y lo que realmente deseas**, enfocando así tu búsqueda de manera más efectiva.

Con un buen conocimiento de ti mismo/a, puedes **comunicar de manera más efectiva tus experiencias, habilidades y logros durante las entrevistas**, lo que te brindará seguridad y confianza, reduciendo el estrés.

Por último, el autoconocimiento te permite **construir una marca personal, diferenciándote de otros candidatos/as** y haciéndote más atractivo/a para los/las empleadores/as.



| Valores

Los valores son los **principios de acción imprescindibles para ti en la vida a la hora de relacionarte con las demás personas y contigo mismo/a** y a la hora de valorar lo que te ofrece, por ejemplo, una empresa en relación al puesto y condiciones laborales. Por ejemplo: optimismo, respeto, solidaridad, aprendizaje, conciliación.

¿Cuáles son los tuyos?



| Emociones

Las emociones son **reacciones que tenemos ante los estímulos**: algunas nos hacen sentir bien (amor, alegría...) y otras peor (miedo, tristeza...) pero ninguna emoción es mala.

Debemos dar cabida a todas y gestionarlas adecuadamente para que nuestro estado de ánimo sea lo más oportuno posible para permitirnos vivir serenos y conseguir nuestras metas.

¿Cuál es tu estado de ánimo actual?




| Creencias

Las creencias son los **puntos de vista que tenemos sobre las cosas, y que consideramos como verdades absolutas** bien porque nos las han inculcado socialmente o porque consideramos que la experiencia personal nos ha demostrado su veracidad.

Pero ¡cuidado! que la atención y la memoria son selectivas, y las creencias pueden ser potenciadoras o limitantes. Por ejemplo: nunca seré capaz de hablar en público.

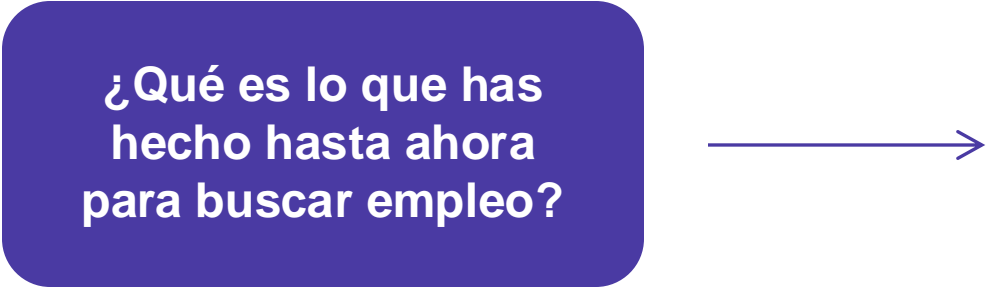
¿Cuáles son tus
creencias limitantes y
potenciadoras?



| Conductas

Las conductas son las **acciones** que llevamos a cabo.

¿Qué es lo que has
hecho hasta ahora
para buscar empleo?



¿Qué no has hecho y
podrías hacer?



| Logros

Los logros son los pequeños y grandes **éxitos** que hemos ido consiguiendo, generalmente con esfuerzo, a lo largo de nuestra vida.

¿Cuáles son los tuyos?



| Cualidades

Las cualidades son **características personales** que nos definen. Por ejemplo: persona abierta, cariñosa, serena, valiente, fuerte, etc. Son importantes, al igual que las competencias, en la búsqueda activa de empleo.

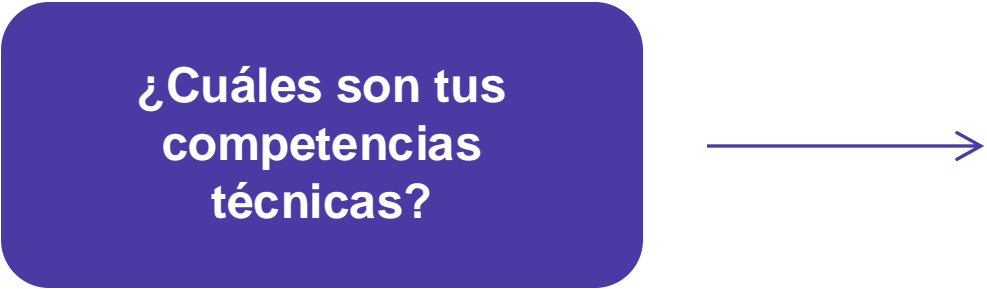
¿Cuáles son las tuyas?



| Mis competencias técnicas

Son los **conocimientos, habilidades y actitudes específicas** para puestos de trabajo determinados. Por ejemplo: manejo de Excel.

¿Cuáles son tus
competencias
técnicas?

A diagram consisting of a purple rounded rectangle containing the text '¿Cuáles son tus competencias técnicas?'. A horizontal arrow points from the right side of this box towards the right edge of the slide.



PLAN DE ACCIÓN

| Mi plan de acción

EL plan de acción son las **acciones específicas y realistas** que vas a llevar a cabo para mejorar tus debilidades, detectadas en la parte de AUTOCONOCIMIENTO.

¿Qué quieres y puedes hacer al respecto a partir de ahora en el corto y medio plazo?



Mi plan de acción

Te animamos a que elabores tu propio plan de acción rellenando este sencillo cuadro, con tantas tareas como sean necesarias para alcanzar tu objetivo profesional.

QUÉ VOY HACER	PARA QUÉ	CUANDO EMPIEZO Y ACABO	CÓMO LO VOY HACER	EN QUIEN ME PUEDO APOYAR

| Convence

Elabora una breve **presentación** (no más de 2 o 3 minutos) de ti mismo/a.

Debe ser atractiva y explicar por qué razón eres el candidato/a adecuado/a y óptimo/a para una empresa y/o un puesto concreto de la misma.

¡Redacta el tuyo atendiendo a las fortalezas y competencias identificadas en la parte de AUTOCONOCIMIENTO!

¿Quién eres?



¿Qué tipo de empleo buscas?


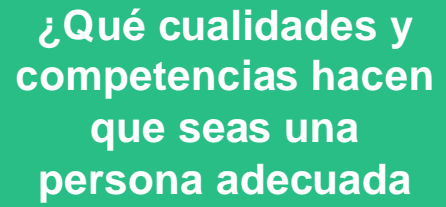


¿Qué necesidades resuelves


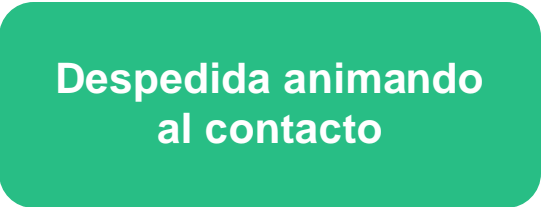


| Convence

¿Qué cualidades y competencias hacen que seas una persona adecuada



Despedida animando al contacto



| Sintetiza el discurso final



Régimen de derechos

Régimen de derechos: Creative Commons (Limitado)



La presentación y los ejercicios se pueden utilizar con propósitos no comerciales, respetando su autoría, y dentro del marco del [proyecto Hubs de Empleabilidad](#) promovido por la Fundación Santa María la Real.

Para un uso fuera del programa, contactar con los responsables del mismo.

¡Gracias!

Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real

www.areaempleofsmr.es

areaempleo@santamarialareal.org



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



"Hubs de Activación de la Empleabilidad" está impulsado por Fundación Santa María la Real y Fundación Iberdrola España, con la cofinanciación del Fondo Social Europeo Plus (FSE+), con cargo al Programa estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)