

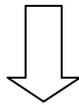


OBJETIVOS PROFESIONALES

EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES: NUESTRA PROFESIÓN Y ALTERNATIVAS LABORALES

Para **comenzar a buscar trabajo** lo primero que hay que hacer es tener claro qué trabajo o trabajos podemos buscar (y tenemos posibilidades de encontrar). Una vez que sabemos cuál es nuestro objetivo profesional, tenemos que elaborar un plan de búsqueda.

DEFINIR OBJETIVO PROFESIONAL



PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO

¿CÓMO DEFINIMOS NUESTRO OBJETIVO PROFESIONAL?

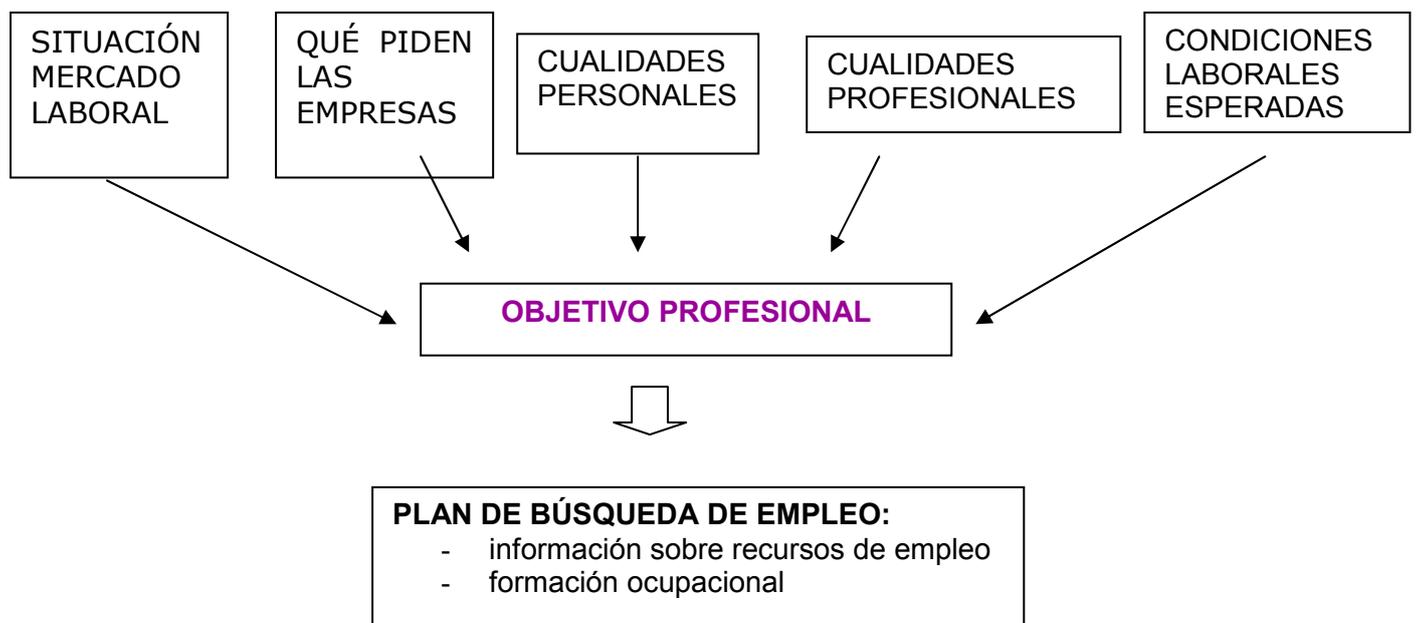
Además de buscar empleo en la **profesión que hemos estado realizando** hasta ahora, podemos pensar en **otras alternativas** que aumenten nuestras posibilidades de encontrar trabajo. A veces estas alternativas se hacen casi obligatorias, por ejemplo porque nuestro sector profesional está en crisis, o a veces simplemente tenemos que decidir en qué queremos trabajar y cómo podemos encontrar ese trabajo, porque no hemos trabajado nunca o porque los trabajos que hemos hecho hasta ahora ya no los podemos seguir haciendo (por motivos de salud, porque no nos interesan, porque queremos

conseguir una mejora, etc). Hay que tener en cuenta que mientras más flexibles seamos, más posibilidades tendremos (por ejemplo, tendré más posibilidades de encontrar un trabajo en toda la Comunidad de Madrid que únicamente en mi municipio, o tendré más posibilidades de encontrar trabajo si busco en diferentes sectores).

En este proceso de reflexión es importante que seamos realistas y que conozcamos:

1. **Cuál es la situación actual del mercado laboral**
2. **Qué requisitos nos piden las empresas**
3. **Cómo somos (que sabemos hacer, qué nos interesa, etc)**
4. **Qué ofrecemos a la empresa (nuestra formación y experiencia)**
5. **Qué condiciones laborales queremos conseguir**

Una vez que nos hemos planteado qué puestos de trabajo podemos buscar (de entre todos los posibles) hay que decidir **CÓMO y POR DÓNDE empezar la búsqueda.**



A la hora de plantearnos en qué queremos o podemos trabajar hay que tener claro: lo que nos va a requerir ese trabajo (**requisitos**), lo que sabemos hacer (**formación, aptitudes y experiencia**), lo que nos **gusta hacer** y las **condiciones laborales** que se ofrecen en ese tipo de trabajos. Es importante **valorar cuáles son nuestras posibilidades y, en caso de que no cumplamos algún requisito, si podemos llegar a cumplirlo mediante, por ejemplo, la realización de un curso de formación.**

A veces nos vemos obligadas a aceptar trabajos que no nos gustan o con unas condiciones que no son las que esperábamos por miedo al paro, por necesidad económica, por adquirir experiencia, etc. En cualquier caso, **nunca hemos de olvidarnos de cuál es nuestro objetivo profesional**, es decir, qué trabajo queremos conseguir.

AUTOCONOCIMIENTO: CUALIDADES PERSONALES Y PROFESIONALES

A la hora de **definir el tipo de trabajo que podemos y/o queremos encontrar** es muy importante que tengamos claro **cuáles son nuestras posibilidades, por lo que tenemos que hacer un repaso de nuestra formación, experiencia y habilidades.**

FORMACIÓN

- Estudios académicos
- Cursos que hayamos realizado
- Conocimiento de algún idioma
- Conocimientos de informática
- Otros: carnets o certificados (ejemplos: carnet de conducir, carnet de electricista, etc)

Nos podemos hacer las siguientes preguntas:

- La formación que tengo ¿es suficiente para poder encontrar el trabajo que quiero?
- ¿Cómo podría mejorar mi formación?
- Si mejoro mi formación, ¿aumentan mis posibilidades de encontrar el trabajo que busco?

EXPERIENCIA

Tienes que hacer un repaso a todos aquellos trabajos que has realizado y por los que has recibido un salario, aunque no hayan estado relacionados con lo que quieres hacer actualmente.

También tienes que tener en cuenta otro tipo de experiencia no laboral que has podido ir adquiriendo a lo largo de tu vida:

- Prácticas
- Colaboración como voluntaria en asociaciones
- Colaboraciones que hayas hecho con amigos/as, familiares (ejemplo: ayudar en una empresa familiar)
- Actividades que realices en tu vida cotidiana que puedan ser útiles en el trabajo profesional (ejemplo: bricolaje, jardinería, limpieza, etc)

EXPECTATIVAS Y MOTIVACIONES: QUÉ CONDICIONES LABORALES BUSCAMOS Y POR QUÉ QUEREMOS TRABAJAR

Es conveniente que nos **planteemos qué condiciones laborales buscamos** en el puesto de trabajo **y qué nos mueve a buscar empleo.**

CONDICIONES LABORALES

- Tipo de empleo (público, privado, autoempleo)
- Tipo de contrato
- Jornada laboral (completa, parcial)
- Horario (mañana, tarde, noche)
- Localización (Madrid, otras provincias, etc)
- Salario

MOTIVACIONES PARA BUSCAR EMPLEO

Los motivos que nos mueven a buscar trabajo son muchos y muy variados (dependiendo de nuestras circunstancias personales). Pueden ser económicos, de conciliación de la vida familiar, personal, de desarrollo personal, etc. Es importante tener claras cuáles son nuestras prioridades