

Índice

Estructura de la Guía	5
Introducción	7
Módulo I: aclararte	9
1. Para empezar	11
1.1. Lo que quieres hacer	11
1.2. Lo que puedes hacer	12
1.3. Las condiciones en que quieres emplearte	15
2. Para continuar	17
2.1. Análisis del mercado laboral	17
2.1.1. Conocer los medios y canales de difusión de ofertas	17
2.1.2. Conocer los lugares en los que puedes encontrar los medios de información	18
2.1.3. Identificar a personas significativas de tu entorno	19
3. Para acabar	20
3.1. Haciendo balance	20
3.1.1. Definir el plan de carrera profesional	22
Ficha de trabajo 1	23
Módulo II: buscar y mantenerse	29
1. Cómo organizar tu plan de búsqueda	31
2. Los métodos de búsqueda de empleo	33
2.1. Preguntar a amistades y personas conocidas	35
2.2. Utilizar las oficinas de empleo	36
2.3. Buscar empleo a través de las oficinas de empleo local	38
2.4. Buscar empleo en Europa	39
2.4.1. Consejos útiles para buscar empleo en el exterior	40
2.4.2. Búsqueda de ofertas de empleo en Europa	40
2.5. Buscar trabajo a través de Internet	41
2.5.1. Portales de empleo	42
2.5.2. Pros y contras de la búsqueda de trabajo por Internet	45
2.6. Buscar ofertas en la prensa	46
2.6.1. Dónde aparecen	47
2.6.2. Las ofertas de empleo en prensa	47
2.6.3. Partes de que consta un anuncio	47
2.6.4. ¿Cuándo contestar a un anuncio?	47
2.7. Hacer visitas a empresas	48
2.8. Enviar tu candidatura (autocandidatura)	49
2.8.1. Qué es la autocandidatura	49
2.8.2. Cómo actuar	50
2.8.3. Qué consigues	50
2.8.4. Qué medios utilizar	50
2.9. Oposiciones y contratos en la Administración	51
2.9.1. Las oposiciones	51

2.9.1.1 Las convocatorias de oposiciones _____	52
2.9.2. Como personal laboral. Contrato _____	53
2.9.3 Cómo estar informada de las convocatorias de oposiciones _____	53
3. Mantenerse _____	56
3.1. Emplea bien tu tiempo _____	57
3.2. Maneja la mayor cantidad de recursos, según las necesidades _____	58
3.3. Diversifica los métodos de búsqueda _____	59
3.4. Evalúa tus recursos y necesidades _____	59
3.5. Busca trabajo en grupo _____	60
Ficha de trabajo 1. _____	61
Ficha de trabajo 2. _____	63
Módulo III: superar _____	67
1. El proceso de selección _____	69
1.1. Técnicas de autocandidatura _____	70
1.1.1. La carta de presentación _____	70
1.1.2. El Curriculum Vitae _____	75
1.2. Pruebas de selección _____	88
1.2.1. Tests y pruebas escritas _____	88
1.2.2. La entrevista de selección _____	91
Ficha de trabajo 1. La carta de presentación _____	99
Ficha de trabajo 2. Tu currículum _____	101
Módulo IV: conocer _____	105
1. El proceso de admisión _____	107
2. Contratación _____	108
3. Derechos y deberes de trabajadoras y trabajadores _____	110
3.1. El contrato de trabajo _____	110
3.2. En caso de despido _____	111
4. Cómo negociar el sueldo _____	113
4.1. Ten en cuenta _____	113
5. Cómo leer una nómina _____	115
5.1. Partes de que consta _____	115
6. Modalidades de contratación _____	118
Módulo V: crear tu propio empleo _____	121
1. Desterrando mitos _____	123
2. ¿Qué es una idea de negocio? _____	125
3. Pasos a dar _____	127
3.1. Realizar el plan de viabilidad de la empresa _____	127
3.1.1 Viabilidad productiva o del trabajo _____	128
3.1.2 Viabilidad comercial _____	129
3.1.3 Viabilidad económico-financiera _____	133
3.2 Definir el tipo de empresa o sociedad _____	135
3.3 recursos necesarios _____	136
3.4 Trámites a realizar _____	137
4. Consideraciones finales _____	139
Ficha de trabajo 1. _____	141