



Prepara

CUADERNO PERSONAL PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

¡Hola!

Te ofrecemos consejos para la búsqueda activa de empleo, ahora solo falta que lo pongas en práctica, tarea para la cual esta guía te resultará de gran utilidad.

¡Pasa de lo teórico a lo práctico!

Organiza



Financia



Programa experimental de formación y entrenamiento para la inserción sociolaboral de mujeres en situación o en riesgo de exclusión "Prepara Algeciras"

Edita:

Fundación Márgenes y Vínculos

Diseño y maquetación:

Esther Gálvez Campos

Contenido:

Rocio Palomares García

Noelia Pelicano Piris

Paula Bravo Fernández

Revisión:

José Ángel Ponce Lara

Imprime:

Cromatical

Los Barrios, junio 2019

Fundación Márgenes y Vínculos

C/Ancha nº 25,

11370 Los Barrios (Cádiz)

Tel.: 956 62 80 39

www.fmyv.org

<https://www.facebook.com/unbarriodetodos>

Organiza



Márgenes y Vínculos

Financia



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Programa experimental de formación y entrenamiento para la inserción sociolaboral de mujeres en situación o en riesgo de exclusión "Prepara Algeciras"

Mis datos

Este cuaderno pertenece a:

.....

Teléfono: **Abierto con fecha:**

Correo electrónico:



Índice

PASOS PARA TU BÚSQUEDA DE EMPLEO

1. ¡Conócete a ti misma!	Pág. 1
2. ¿Por dónde empiezo a moverme?	Pág. 2
Networking	Pág. 2
Inscripción	Pág. 3
Requisitos y documentación inscripción	Pág. 4
3. Busca empleo a través de internet	Pág. 6
Portales de empleo	Pág. 6
Correo electrónico	Pág. 6
Curriculum Vitae	Pág. 6
Consejos y elaboración de tu curriculum	Pág. 7
Otros	Pág. 7
ETT y agencias de colocación en Algeciras	Pág. 7
ETT y agencias de colocación en Ceuta	Pág. 8
4. ¡Planifícate!	Pág. 9
Otros materiales de búsqueda de empleo	Pág. 11
Carta de presentación	Pág. 11
Entrevista de trabajo	Pág. 12
5. Para terminar	Pág. 12
Notas	Pág. 13
Teléfonos/Correos de interés	Pág. 19
Notas importantes	Pág. 23

Pasos para tu búsqueda de empleo

1º ¡Conócete a ti misma!

Añade en el cuadro tus fortalezas y debilidades y valora que debes reforzar y que debes mejorar:

Fortalezas 😊	Debilidades 😞
Ej: Soy organizada	Ej: Soy perezosa

2º ¿Por dónde empiezo a moverme?

1. "NETWORKING" POTENCIA TU RED DE CONTACTOS

Familiares, amigos y/o conocidos son los principales aliados en tu búsqueda de empleo.



RED DE CONTACTOS				
FAMILIARES	AMIGOS/AS	CONOCIDOS/AS	VECINOS/AS	OTROS/AS

2. INSCRÍBETE COMO DEMANDANTE DE EMPLEO

Si deseas incorporarte a la base de datos de personas demandantes de empleo del Servicio Andaluz de Empleo o Servicio Público de Empleo Estatal de Ceuta, debes pedir primero: ¡CITA PREVIA! ¿CÓMO?

PARA SERVICIO ANDALUZ DE EMPLEO SAE

- Llamando al teléfono: **955 625 695**
- A través de Internet:
<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo/web/citaprevia/public>
- Desde las zonas TIC ubicadas en las propias oficinas de empleo más cercana a tu domicilio:

	Dirección:	Teléfono:	Web:
ALGECIRAS	Paseo Victoria Eugenia, 17-19, 11207	901119999 956992598	https://ws054.juntadeandalucia.es/gestion-usuarios/infoPersonas.do
LA LINEA DE LA CONCEPCIÓN	c/ San Pedro de Alcántara, 2, 11300	901119999 956992598	https://ws054.juntadeandalucia.es/gestion-usuarios/infoPersonas.do
SAN ROQUE	c/ Coronel Moscoso, 1, 11360	901119999 956992598	

PARA SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL DE CEUTA

- Llamando al teléfono: **956525455**
- A través de Internet: ***<http://www.sepe.es>***
- Desde las zonas TIC ubicadas en las propias oficinas de empleo más cercana a tu domicilio:

	Dirección:	Teléfono:	Web:
CEUTA	C/ Salud Tejero, 16-18 entreplanta, 51001	956525455	http://www.sepe.es



REQUISITOS Y DOCUMENTACIÓN PARA LA INSCRIPCIÓN COMO DEMANDANTE DE EMPLEO:

1. Ser español o española o nacional de algún país miembro de la Unión Europea o de Islandia, Noruega o Liechtenstein, países firmantes del Acuerdo sobre el Espacio Económico Europeo, así como cónyuge o hijo menor de veintiún años, o mayor de esa edad a cargo de la persona titular.

- **Documento Nacional de Identidad (DNI), Tarjeta de Identidad de Extranjero (TIE) o Pasaporte.**
- **Documento de afiliación a la Seguridad Social** en caso de haber trabajado con anterioridad en España.
- **Justificante de titulación profesional** si se está en posesión de alguna.
- **Documentación acreditativa.**
- **Documentación acreditativa de la experiencia.**
- **Otros documentos como permiso de conducir, carnés profesionales.**

2. **Ser trabajador extranjero no comunitario, con reconocimiento de acceso al mercado nacional de trabajo o en condiciones de adquirir tal condición**, según la Orden TAS/3698/2006, de 22 de noviembre, por la que se regula la inscripción de trabajadores extranjeros no comunitarios en los Servicios Públicos de Empleo y en las Agencias de Colocación (autorización de trabajo o certificación de la oficina de extranjería de la Subdelegación del Gobierno de la provincia correspondiente).

Estar en edad laboral: tener dieciséis años cumplidos.

♀ **Tarjeta de Identificación de Extranjero (NIE) o Resolución Administrativa** por la que se concede alguno de los tipos de autorización contemplados en la Orden TAS/3698/2006, de 22 de noviembre.

♀ **Cartilla de la Seguridad Social** en caso de haber trabajado con anterioridad en España.

♀ **Justificante de titulación profesional** si se está en posesión de alguna.

♀ **Documentación acreditativa de la formación que posea la persona** (diplomas, títulos, seminarios, etc.)

♀ **Documentación acreditativa de la experiencia laboral.**

♀ **Otros documentos como permiso de conducir, carnés profesionales.**



3º Busca empleo a través de internet usando:

PORTALES DE EMPLEO

Un portal de empleo es un sitio web que integra oferta y demanda laboral existente en el mercado. Para ello debes disponer de una cuenta de **CORREO ELECTRÓNICO Y UN CURRÍCULUM.**

CORREO ELECTRÓNICO (EMAIL)

Para crearte una cuenta de correo electrónico **debes acceder a su la página de registro, rellenar el formulario de registro y confirmar el mismo.** De esta forma ya podrás enviar el currículum vitae, adjuntándolo al mensaje o reenviando el mensaje donde se encuentre el mismo.

PARA CREARTE EL EMAIL:

www.hotmail.com
www.yahoo.es
www.gmail.com

PORTALES DE EMPLEO
PARA VER OFERTAS DE
EMPLEO E INCLUIR TU
CURRÍCULUM:

www.infojobs.net
www.monster.es
www.laboris.net
www.tecnoempleo.com
www.ofertasempleo.com
www.infoempleo.com
www.computrabajo.es
www.alempelo.com
www.trabajofacil.com
www.opcionempleo.com
www.alempelo.com
www.terrajob.com
www.primerempleo.com
www.notrabajo.com



CURRÍCULUM VITAE

El currículum es un resumen de datos personales, académicos y profesionales de la aspirante a un puesto de trabajo.

CONSEJOS PARA LA ELABORACIÓN DEL CURRÍCULUM:

- ♀ La extensión aconsejable es de dos hojas como máximo.
- ♀ El currículum debe estar adaptado para cada puesto de trabajo al que se opta.
- ♀ No se debe incluir nunca portada del Currículum Vitae.
- ♀ Debe ser claro, conciso y concreto.
- ♀ Enviarlo escrito con ordenador.
- ♀ Poner número de teléfono y correo electrónico.
- ♀ Cuidar la presentación y revisar la ortografía antes de enviarlos.

APARTADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL CURRÍCULUM:

- ♀ Información de contacto.
- ♀ Formación académica.
- ♀ Experiencia laboral.
- ♀ Formación complementaria.
- ♀ habilidades e idiomas.
- ♀ Conocimientos informáticos.
- ♀ Otros datos de interés

OTRAS REDES PARA LA BUSQUEDA DE EMPLEO POR INTERNET

REDES SOCIALES: Facebook, LinkedIn, WhatsApp, Twitter.



EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (ETT) Y AGENCIAS DE COLOCACIÓN EN ALGECIRAS:

- RANDSTAD ETT:

c/ Patriarca Dr. Don Ramón Pérez Rodríguez, 36 Algeciras.
Tfno: 956 65 50 12

- ADECCO:

Edificio Atlántida, Av. Virgen del Carmen, 29 Algeciras.
Teléfono: 956 66 20 25

- EULEN:

Urb. Guadacorte, Los Barrios. Tlfn: 956 67 66 60

- NORTEMPO:

Calle Luis Braille, 2 Algeciras. Tlfn: 956 66 51 20

ONGS Y FUNDACIONES CON PROGRAMAS DE EMPLEO DE ALGECIRAS		
	DIRECCIÓN	TELÉFONO/EMAIL
Coordinadora Comarcal Alternativas	c/Iglesia nº 1 Estación de San Roque (Cádiz)	Tfno: 956611022 informacion@coordinadoraalternativas.org
Fundación Márgenes y Vínculos	C/Ancha, 25 11370 Los Barrios (Cádiz)	Tfno: 956 628 039 Fax: 956 621 994 fmyv@fmyv.org
Fundación Cruz Blanca	Pº de la Conferencia, 7 11207 Algeciras (Cádiz)	Tfno: 956 603 490 Fax: 956 602 077 cf-algeciras@cruzblanca.org
Fundación Prolibertas	Av. Diputación, 91, 11205 Algeciras	Tfno: 956 65 32 38 incorpora@prolibertas.org
Cruz roja	Ctra. Málaga, Km. 108, 11203 Algeciras, Cádiz	Tfno: 956 58 70 46 algeciras@cruzroja.es
Cáritas	Av. Agustín Bálsamo, 6, 11203 Algeciras, Cádiz	Tfno: 956 66 85 55 algeciras.cdcadiz@caritas.es
Asociación Cardijn	c/Federico García Lorca s/n 112017 Algeciras	Tfno: 652533904

ORGANISMOS OFICIALES ALGECIRAS	
CAMARA DE COMERCIO	Paseo de la Cornisa, s/n, 11204 Algeciras, Cádiz Teléfono: 956 64 69 00
CADE	Paseo de la Cornisa, s/n Edificio Cámara de Comercio, 11204 Algeciras, Cádiz Teléfono: 856 58 30 36

EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (ETT) Y AGENCIAS DE COLOCACIÓN EN CEUTA:

- EULEN:

Paseo del Revellín, 25.
Tlf: 956 51 25 50

- JAIME WAHNON HASSAN:

Paseo de la Marina Española, 13.
Tlf: 956 51 33 77





ENTIDADES QUE LLEVAN A CABO FORMACIÓN U ORIENTACIÓN PARA EL EMPLEO EN LA CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA			
		DIRECCIÓN	TELÉFONO/EMAIL
ORGANISMOS RESPONSABLES DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LA MUJER	CENTRO ASESOR DE LA MUJER	Av. de España, s/n, 51002 Ceuta	Tlf: 956 522 002 cam@ceuta.es
ORGANISMOS Y CENTROS DE ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO LABORAL-EMPRESARIAL PARA LA MUJER	PROCESA	Edificio Ceuta Center, Calle Padilla, s/n, 1ª Planta, 51001	Tlf: 956 52 82 72 procesa@procesa.es
	SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO	Calle María Salud Tejero, 16, 51001	Tlf: 956 52 54 55
	CÁMARA OFICIAL DE COMERCIO	Calle Dueñas, 2, 51001	Tlf: 956 12 95 99
	CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS	Paseo de las Palmeras, 26, 51001	Tlf: 956 51 96 44
	OPEA: ORIENTACIÓN PARA EL EMPLEO Y EL AUTOEMPLEO	C/ Alcalde Fructuoso Miaja, 1 51001	Tlf: 956.510.347 opea@ceuta.ugt.org
	CEPAIM	c/ Solís nº 6, Edificio San Luis número 6, Entrepanta Izquierda, 51001	Telf: 674 245 435

4º ¡Planifícate!

Con esta **agenda de búsqueda de empleo** irás anotando los contactos realizados, las visitas pendientes, y el seguimiento de cada currículum entregado.

FECHA	EMPRESA	PUESTO	EMAIL/CONTRASEÑA	GESTIÓN REALIZADA	OBSERVACIONES



PLANIFICACIÓN DE LOS LOGROS OBTENIDOS/LOGROS	
INTERNET (PORTALES DE EMPLEO)	<p>PORTALES EN LOS QUE ESTOY INSCRITO/A YA</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>OBJETIVO: APUNTARME A.....OFERTAS AL DÍA</p>
	<p>OBJETIVO 1: CONTACTAR CON LOS SIGUIENTES AMIGOS/FAMILIARES:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>OBJETIVO 2: BUSCAR EN MI RED AL MENOS A..... PERSONAS, ENTRE MIS CONOCIDOS A QUIEN COMUNICARLES MI SITUACIÓN.</p>
REDES SOCIALES: LINKEDIN	<p>PERFILES QUE ME HE CREADO</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>OBJETIVO.....CONTACTOS AL DÍA</p>

PLANIFICACIÓN DE LOS LOGROS OBTENIDOS/LOGROS											
EMPRESAS AUTOCANDIDATURAS	<p>ESCRIBE DIEZ EMPRESAS EN LAS QUE CREES QUE PODRÍAS ENCAJAR. CONSIGUE EL CONTACTO Y ANÓTALO. LUEGO CONTACTA</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>EMPRESA</th> <th>CONTACTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>2.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>3.....</td> <td>.....</td> </tr> <tr> <td>4.....</td> <td>.....</td> </tr> </tbody> </table> <p>OBJETIVO: APUNTARME A.....OFERTAS AL DÍA</p>	EMPRESA	CONTACTO	1.....	2.....	3.....	4.....
EMPRESA	CONTACTO										
1.....										
2.....										
3.....										
4.....										
ORGANISMOS OFICIALES: SAE, CAMARA DE COMERCIO...	<p>ANOTA LOS ORGANISMOS OFICIALES CON LOS QUE VAS A CONTACTAR:</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p>										
ENTIDADES SOCIALES/ONGS	<p>ANOTA LAS ENTIDADES SOCIALES CON LOS QUE VAS A CONTACTAR:</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p>										

OTROS MATERIALES IMPRESCINDIBLES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

CARTA DE PRESENTACIÓN PARA UNA OFERTA

[Tu nombre y apellidos]

[Dirección]

[Teléfono]

[Correo electrónico]

[Nombre de la empresa]

Atn, D. [Nombre y Apellido]

[Cargo del Destinatario]

[Dirección]

[Puesto empleo que estás solicitando]

Estimado señor/señora [Apellido]:

Hace [x tiempo] finalicé mis estudios en [...] con la especialidad en [...]. Actualmente le escribo para expresar mi gran interés en formar parte de su equipo de [área donde estás solicitando el empleo]. Me he mudado recientemente a [lugar del empleo] y estoy buscando activamente empleo a tiempo completo.

Cuento con más de [x] años de experiencia como [tu oficio] y he trabajado en [...] y [...] desarrollando diferentes funciones como [...], [...], o [...].

Espero tener la oportunidad de conversar con usted y realizar una entrevista. Le adjunto mi currículum vitae. Espero que no dude en ponerse en contacto conmigo en teléfono [...] o mediante correo electrónico [...] para concertar una cita.

Gracias por su tiempo, y espero poder hablar con usted.

Reciba un cordial saludo

CONSEJOS PARA LA ENTREVISTA DE TRABAJO

Es una conversación entre la o las personas responsables de la empresa y quienes optan al puesto. Con la entrevista, **la empresa, tratará de comprobar cómo te comportas, la forma en la que te expresas, y de confirmar la información que indicas en tu currículum.**

♀ Conocer algo de la empresa a la que te diriges a solicitar trabajo.

♀ Conocer los temas sobre los que nos preguntarán:

- Trayectoria biográfica: tu vida, formación, experiencia laboral etc.
- Tu persona: te pedirán que hables de ti, tus gustos, aficiones...
- Tus planteamientos respecto al trabajo ofrecido: cómo lo ves, hasta qué punto te consideras capacitado para el puesto, qué puedes aportar y qué dificultades adviertes, tus aspiraciones salariales, etc.

♀ Cómo hablar: hemos de contestar a lo que nos pregunten, pero dando las contestaciones que más favorables pueden ser para nosotros, sin que tengamos que faltar a la verdad.

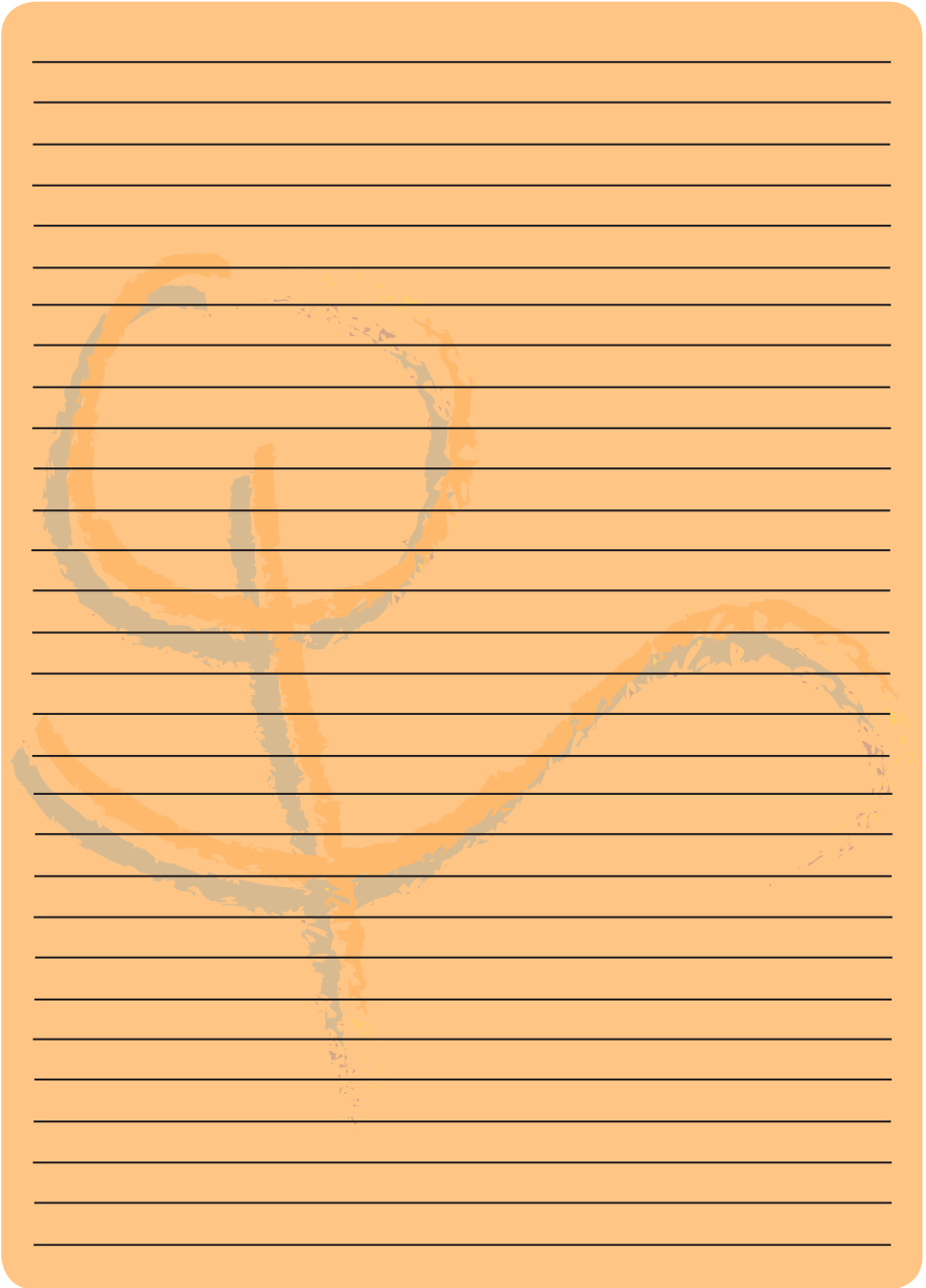
5º Para terminar...

¡Recuerda las debilidades que identificaste y **transfórmalas en una oportunidad de mejorar!** Haz de ellas tu fortaleza. Recuerda:

Pensar > Crear > Intentar > hacer > hacer otra vez > otra vez > continuar > ÉXITO

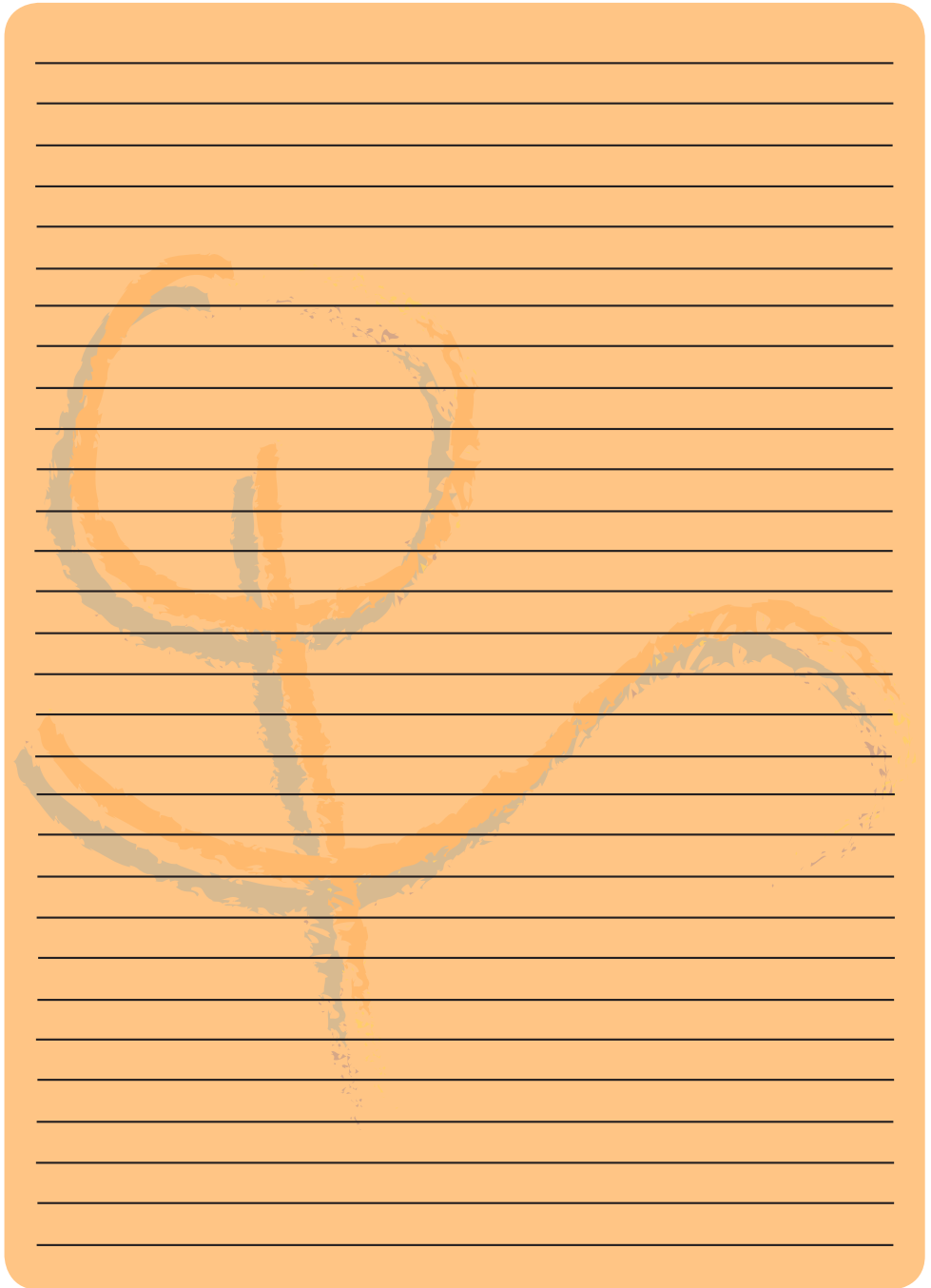
Pensamiento erróneo 	Pensamiento positivo 
Ej: Los idiomas se me dan fatal	Ej: Me apuntaré a inglés para mejorar

NOTAS



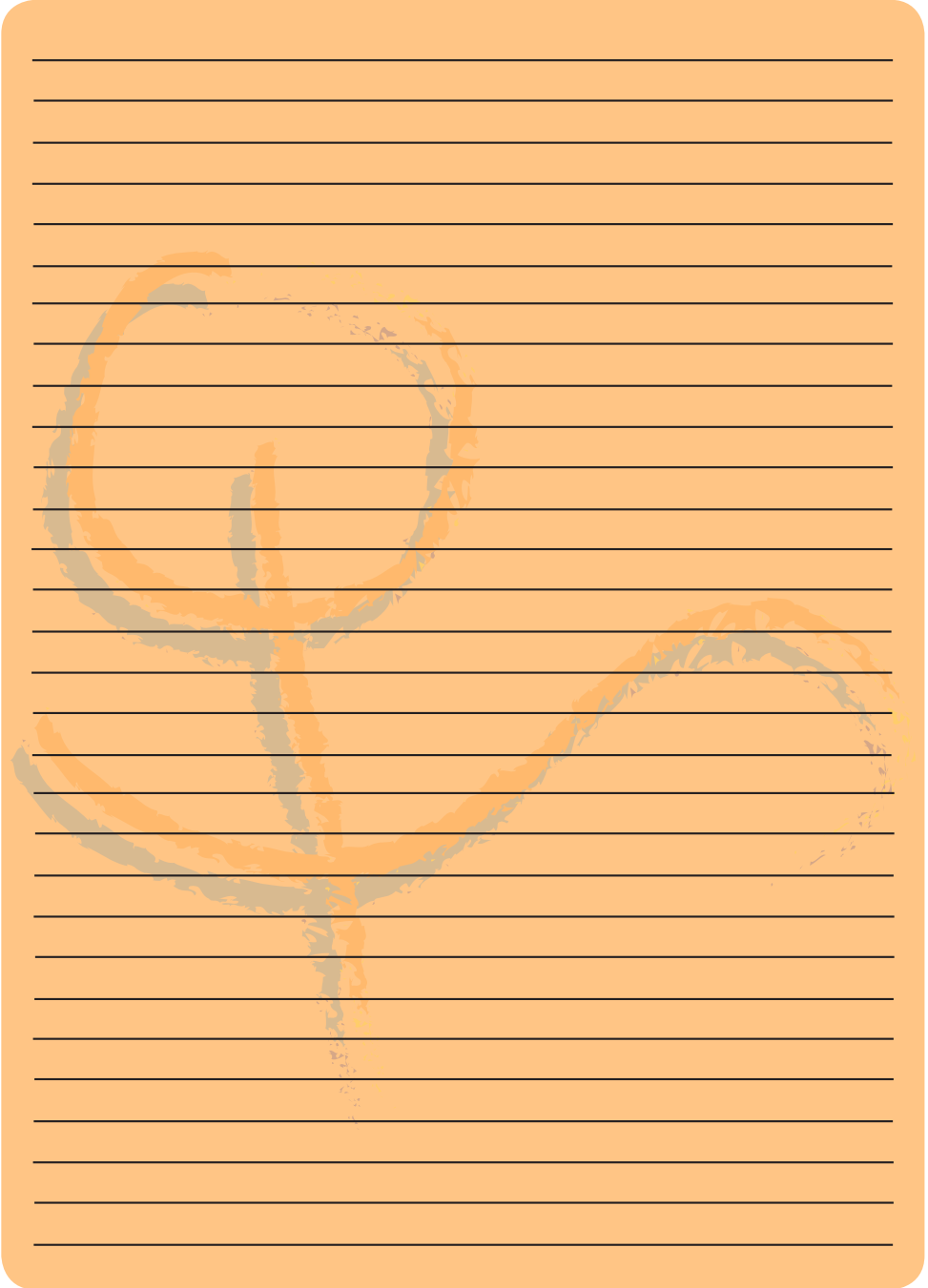
A large orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. A faint, stylized graphic of a person or figure is visible in the background, rendered in a light blue/grey color. The figure appears to be a person with arms raised, possibly a dancer or a person in a dynamic pose.

NOTAS



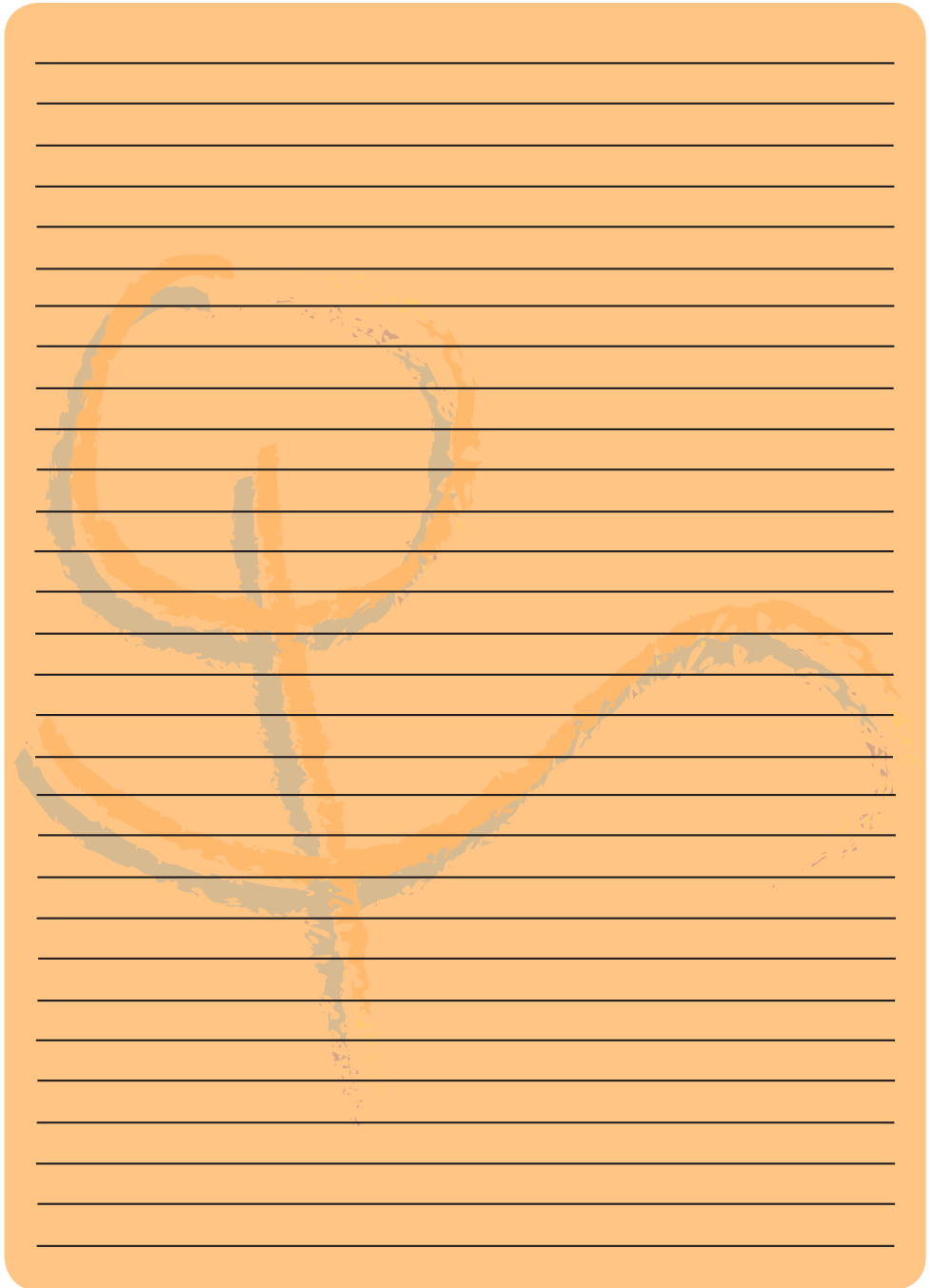
A large orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. A faint, stylized graphic of a person or figure is visible in the background, rendered in a light blue/grey color. The figure appears to be a person with arms raised, possibly a dancer or a person in a dynamic pose.

NOTAS



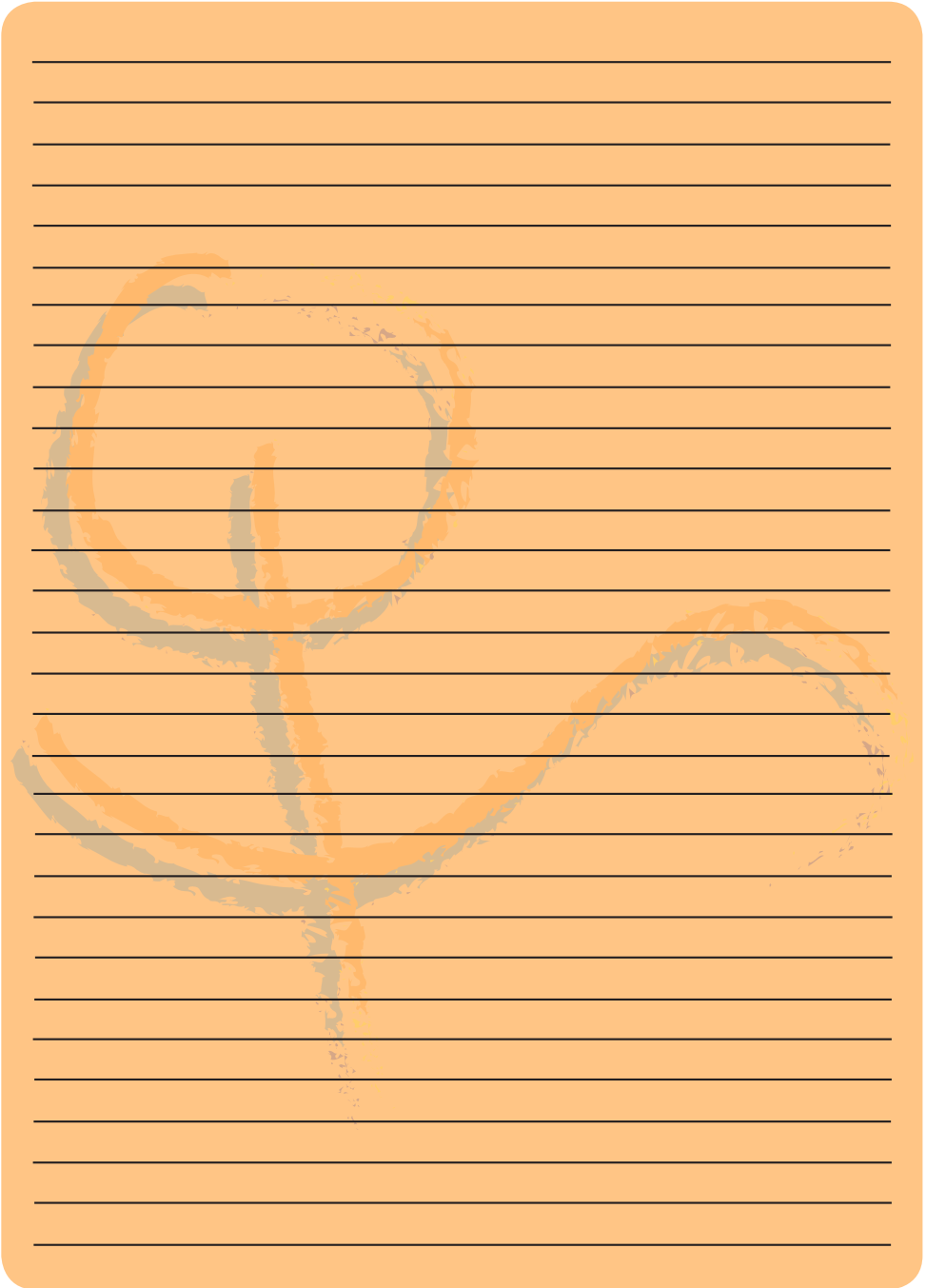
A large orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. A faint, stylized graphic of a female symbol (♀) is overlaid on the page, rendered in a light blue/grey color with a brushstroke effect.

NOTAS



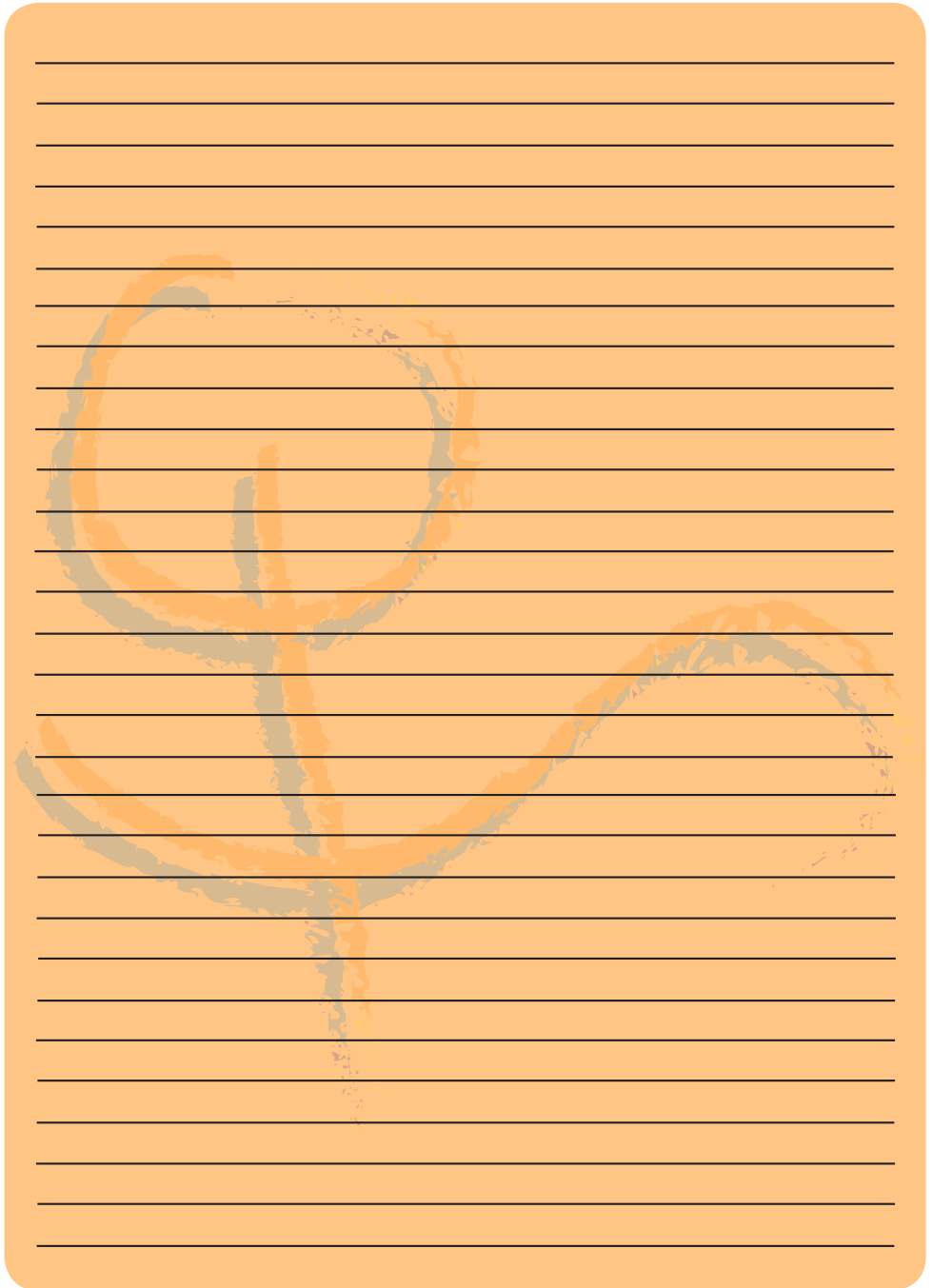
A large orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. A faint, stylized graphic of a person or figure is visible in the background, rendered in a light blue/grey color. The figure appears to be a person with arms raised, possibly a dancer or a person in a dynamic pose.

NOTAS



A large orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. A faint, stylized graphic of a person or figure is visible in the background, rendered in a light blue/grey color. The figure appears to be a person with arms raised, possibly a dancer or a person in a dynamic pose.

NOTAS



A large orange rounded rectangle containing horizontal lines for writing. A faint, stylized graphic of a person or figure is visible in the background, rendered in a light blue/grey color. The figure appears to be a person with arms raised, possibly a dancer or a person in a dynamic pose.

TELÉFONOS/CORREOS DE INTERÉS

Teléfono	E-mail

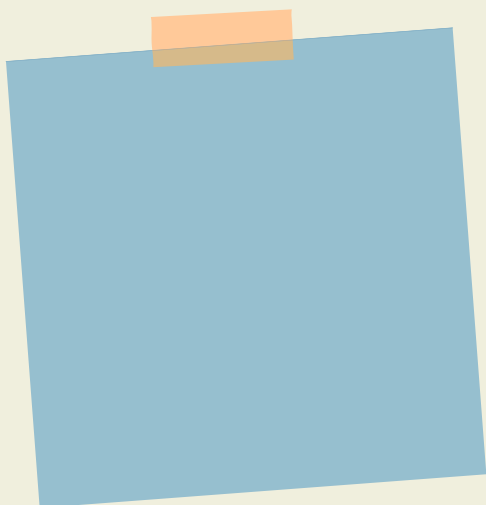
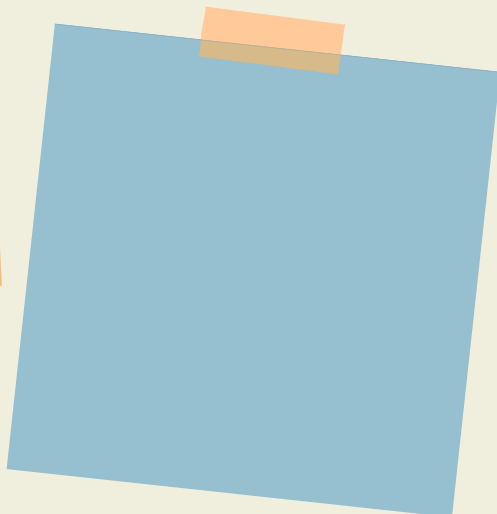
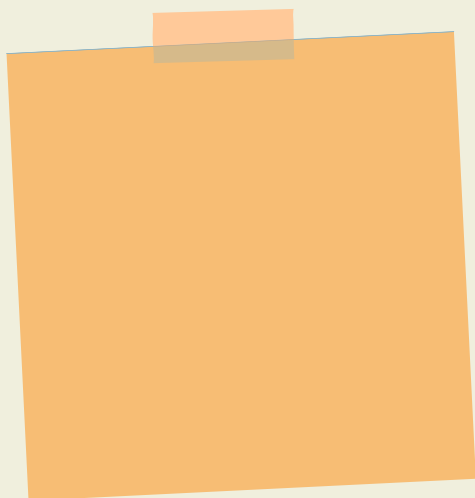
TELÉFONOS/CORREOS DE INTERÉS

Teléfono	E-mail

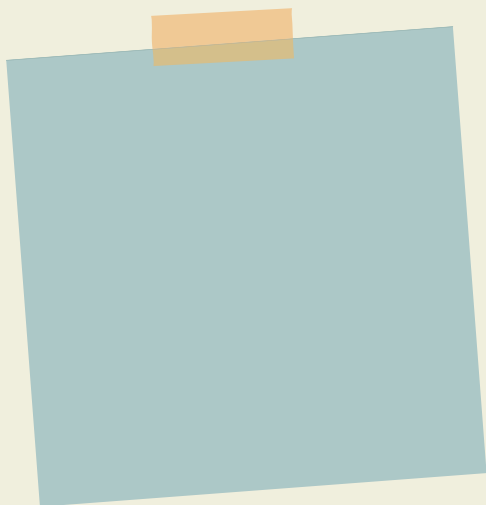
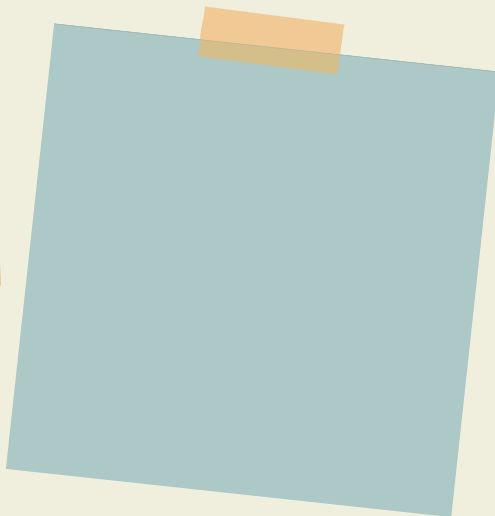
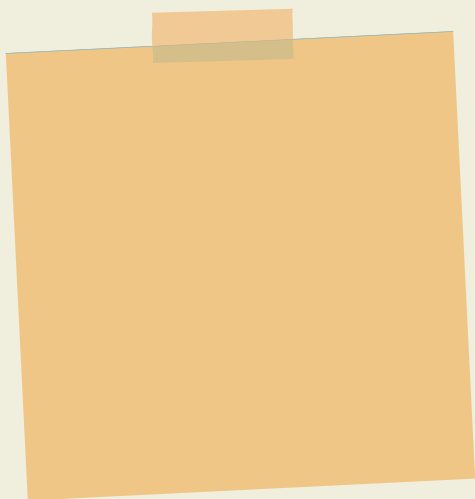
TELÉFONOS/CORREOS DE INTERÉS

Teléfono	E-mail

NOTAS IMPORTANTES



NOTAS IMPORTANTES





Prepara

INSERCIÓN LABORAL DE MUJERES

إدماج النساء في سوق العمل

BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

البحث النشط عن العمل

CURSOS Y TALLERES PARA EL AUTOEMPLEO

ورشات تكوينية حول التشغيل الذاتي

ASESORAMIENTOS INDIVIDUALIZADOS

تقديم مشورة فردية

Organiza



Financia



Programa experimental de formación y entrenamiento para la inserción sociolaboral de mujeres en situación o en riesgo de exclusión "Prepara Algeciras"