

6 PÍLDORAS MOTIVADORAS

para conseguir trabajo



Ponle ganas

Hay que definir unos objetivos y considerar la búsqueda de trabajo como un trabajo.

Se necesita: optimismo, ganas, ayuda, tiempo, perseverancia, fuerza y lucha.



Trabaja tu autoestima

Acéptate tal como eres. Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo/a. Evita compararte con los demás, cada uno tiene unas circunstancias. Recuerda que tú eres único/a. Trata de identificar lo que puedes cambiar y lo que no.

Trabaja para quererte tal como eres.



Piensa positivamente

Trata de visualizar los éxitos, no los fracasos. Podemos y debemos hacer de los pensamientos positivos un hábito, piensa todos los días en positivo aunque a veces tengas tropiezos nunca te desanimes.



Sigue intentándolo

Lo conseguirás a la primera, a la segunda, a la tercera o... No hay que darse por vencido/a ante los fracasos, tenemos que aprender de ellos y trabajar para mejorar. Es bueno compartir los éxitos y celebrarlos.



Ocuparse es motivarse

Aunque no tengas ganas, aunque estés pensando de forma negativa, aunque sientas algo de ansiedad en ocasiones, si simplemente haces las actividades que tienes previstas, notarás como dejas de pensar tanto y comienzas a sentirte mejor.



Mantén rutinas diarias

Organiza tu tiempo con horarios fijos, tiempo de descanso... Conseguir lo que te propones tiene mucho que ver con generar y mantener hábitos personales y profesionales.



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

Pide cita en
orientación



6 PÍNDOLES MOTIVADORES

per a aconseguir treball



Posa-li ganes

Cal definir uns objectius i considerar la cerca de treball com un treball. Es necessita: optimisme, ganes, ajuda, temps, perseverança, força i lluita.



Treballa la teua autoestima

Accepta't tal com eres. Deixa de tindre pensaments negatius sobre tu mateix/a. Evita comparar-te amb els altres, cadascun té unes circumstàncies. Recorda que tu eres únic/a. Tracta d'identificar el que pots canviar i el que no. Treballa per a voler-te tal com eres.



Pensa positivament

Tracta de visualitzar els èxits, no els fracassos. Podem i devem fer dels pensaments positius un hàbit, pensa tots els dies en positiu encara que a vegades tingues ensopegades mai et desanimes.



Continua intentant-ho

Ho aconseguiràs a la primera, a la segona, a la tercera o... No cal donar-se per vençut/da davant els fracassos, hem d'aprendre d'ells i treballar per a millorar. És bo compartir els èxits i celebrar-los.



Ocupar-se és motivar-se

Encara que no tingues ganes, encara que estigues pensant de manera negativa, encara que sentes una mica d'ansietat a vegades, si simplement fas les activitats que tens previstes, notaràs com deixes de pensar tant i comences a sentir-te millor.



Mantingues rutines diàries

Organitza el teu temps amb horaris fixos, temps de descans...Aconseguir el que et proposes té molt a veure amb generar i mantindre hàbits personals i professionals.



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

Demana cita
en orientació



HABILIDADES MÁS VALORADAS del mercado laboral



1 Creatividad e innovación

Capacidad de generar nuevas ideas que suelen producir soluciones originales.

2 Adaptabilidad

Capacidad para trabajar en entornos cambiantes con soluciones originales.

3 Polivalencia

Capacidad de trabajar en diferentes puestos de forma eficiente.

4 Habilidad para relacionarse

Capacidad para comunicar, saber estar y saber transmitir.

5 Nuevas tecnologías

Manejo de programas específicos y uso de redes sociales.

6 Mejora continua

Tener disposición para aprender y mantenerse actualizado (tecnología, idiomas).

7 Trabajo en equipo

Capacidad de colaboración, saber dialogar y escuchar para alcanzar objetivos.

8 Orientación al logro

Capacidad de tener autoexigencia para lograr resultados.

9 Actitud positiva

Para la gestión de emociones, resolución de conflictos y manejo del estrés.

10 Toma de decisiones

Capacidad de análisis, de síntesis y elección de las soluciones más adecuadas.



HABILITATS MÉS VALORADES del mercat laboral



1 Creativitat i innovació

Capacitat de generar noves idees que solen produir solucions originals.

2 Adaptabilitat

Capacitat per a treballar en entorns canviants amb solucions originals.

3 Polivalència

Capacitat de treballar en diferents llocs de manera eficient.

4 Habilitat per a relacionar-se

Capacitat per a comunicar, saber estar i saber transmetre.

5 Noves tecnologies

Maneig de programes específics i ús de xarxes socials.

6 Millora contínua

Tindre disposició per a aprendre i mantindre's actualitzat (tecnologia, idiomes).

7 Treball en equip

Capacitat de col·laboració, saber dialogar i escoltar per a aconseguir objectius.

8 Orientació a l'assoliment

Capacitat de tindre autoexigència per a aconseguir resultats.

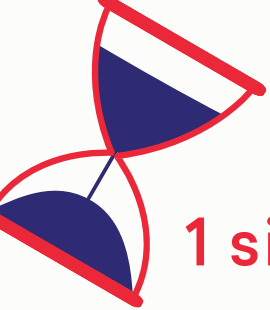
9 Actitud positiva

Per a la gestió d'emocions, resolució de conflictes i maneig de l'estrés.

10 Presa de decisions

Capacitat d'anàlisi, de síntesi i elecció de les solucions més adequades.





¿TIENES UN MINUTO?

1 simple minuto puede cambiar tu día

Proponemos una herramienta El Minuto Matinal, basado en unas preguntas para tomar consciencia y decisión de cómo será el día. Habrá muchas cosas que pasen hoy y durante toda la semana que no dependerán de ti, pero sí depende de ti cómo lo vives, qué actitud tengas y en qué estés enfocando tu atención.



¿Cuál es mi objetivo principal este día/semana?

También podemos listar varios, pero es importante identificar un objetivo principal. Esto te ayudará a priorizar desde primera hora del día, para no estar reaccionando a lo que suceda fuera o apagando incendios, sino tener muy presente desde el principio tu voluntad.

¿Qué recursos tengo para mi objetivo?

Con esta pregunta podrás ser consciente de tus puntos fuertes, lo que te va a ayudar a enfrentarte a lo que quieres conseguir, sea laboral, personal, familiar... Analiza tus recursos externos, es decir, la ayuda de una persona, o un material que te ayude... y los internos, como tus habilidades personales, tus cualidades, etc.



¿Qué obstáculos tengo? Externos e internos

No todo será fácil cuando te pongas en marcha. Puede que tengas cansancio o miedos, por ejemplo. Eso serían obstáculos internos, de tu persona. También te encontrarás seguramente algún obstáculo externo, como otra persona, una dificultad técnica... lo que sea. Ser consciente de ellos te ayudará a superarlos y poder conseguir lo que quieres.

¿Cómo voy a enfrentarme a estos obstáculos?

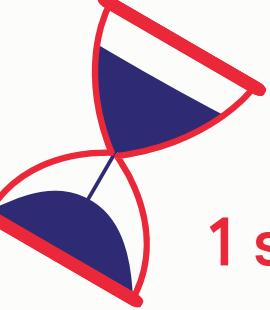
Ten claro qué harás si aparece algún obstáculo. Muchas veces entendemos el optimismo como una actitud ciega de no analizar posibles problemas futuros, pero esto solo haría que no te preparases para los problemas. Por eso, es preferible que primero seas consciente de todo, lo bueno y lo malo; lo que te gusta y lo que no; la actitud positiva vendrá después, en cómo te enfrentas y cómo vives lo que pasa, desde una actitud constructiva y positiva.



¿Cómo voy a celebrar el éxito?

Está bien plantearse la posibilidad de que pueda haber problemas, pero eso no significa que no apostemos por que vaya a salir bien al final, aunque haya dificultades. Tener claro desde el principio qué vas a hacer para celebrar el éxito te ayudará y motivará durante todo el día. A veces no hace falta grandes celebraciones, sino quizá un pequeño capricho, un detalle... algo que te anime un poco a que el día sea especial.





TENS UN MINUT?

1 simple minut pot canviar el teu dia

Proposem una eina El Minut Matinal, basat en unes preguntes per a prendre consciència i decisió de com serà el dia. Hi haurà moltes coses que passen hui i durant tota la setmana que no dependran de tu, però sí que depén de tu com el visques, quina actitud tingues i en quina estigues enfocant la teua atenció.



Quin és l'objectiu principal aquest dia/setmana?

També podem llistar varis, però és important identificar un objectiu principal. Això t'ajudarà a prioritzar des de primera hora del dia, per a no estar reaccionant al que succeísca fora o apagant incendis, sinó tindre molt present des del principi la teua voluntat.

Quins recursos tinc per al meu objectiu?

Amb aquesta pregunta podràs ser conscient dels teus punts forts, la qual cosa t'ajudarà a enfrontar-te al que vols aconseguir, siga laboral, personal, familiar... Analitza els teus recursos externs, és a dir, l'ajuda d'una persona, o un material que t'ajude... i els interns, com les teues habilitats personals, les teues qualitats, etc.



Quins obstacles tinc? Externs i interns

No tot serà fàcil quan et poses en marxa. Pot ser que tingues cansament o pors, per exemple. Això serien obstacles interns, de la teua persona. També et trobaràs segurament algun obstacle extern, com una altra persona, una dificultat tècnica... el que és. Ser conscient d'ells t'ajudarà a superar-los i poder aconseguir el que vols.

Com m'enfrontaré a aquests obstacles?

Tingues clar què faràs si apareix algun obstacle. Moltes vegades entenem l'optimisme com una actitud cega de no analitzar possibles problemes futurs, però això només faria que no et preparares per als problemes. Per això, és preferible que primer sigues conscient de tot, el bo i el dolent; el que t'agrada i el que no; l'actitud positiva vindrà després, en com t'enfrontes i com vius el que passa, des d'una actitud constructiva i positiva.



Com celebraré l'èxit?

Està bé plantejar-se la possibilitat que puga haver-hi problemes, però això no significa que no apostem perquè vaja a eixir bé al final, encara que hi haja dificultats. Tindre clar des del principi què faràs per a celebrar l'èxit t'ajudarà i motivarà durant tot el dia. A vegades no fa falta grans celebracions, sinó potser un xicotet capritx, un detall... alguna cosa que t'anime una mica al fet que el dia siga especial



CONSEJOS para mantener la motivación



Conócete:

¿Quién soy? ¿qué hago? ¿qué quiero ser?

Relaciónate:

Di que buscas empleo, conoce personas nuevas, escucha, aprende, haz contactos.



Imponte una rutina:

Que incluya actividades de ocio y obligatorias.

Haz cosas nuevas:

Sal de tu zona de confort, aprende idiomas, descubre qué te gusta hacer, prueba, prueba, prueba...



Mantén:

Una actitud positiva, no digas "no puedo".

Planifica:

Hacer por hacer no sirve de nada. Programa actividades a diario que supongan un reto personal.



Fórmate:

Actualiza y amplia tus conocimientos.

Ponte metas:

Se trata de conseguir pequeñas metas que te ayuden a seguir en el camino, que sean realistas y medibles.



La motivación más fuerte es la automotivación

NO DUDES DE TI



CONSELLS

per a mantindre la motivació



Coneix-te:

Qui soc? què faig? què vull ser?

Relaciona't:

Digues que busques ocupació, coneix persones noves, escolta, aprén, fes contactes.



Imposa't una rutina

Que incloga activitats d'oci i obligatòries.

Fes coses noves:

Ix de la teua zona de confort, aprén idiomes, descobreix què t'agrada fer, prova, prova, prova...



Mantingues:

Una actitud positiva, no digues "no puc".

Planifica:

Fer per fer no serveix de res. Programa activitats diàriament que suposen un repte personal.



Forma't:

Actualitza i àmplia els teus coneixements.

Posa't metes:

Es tracta d'aconseguir xicotetes metes que t'ajuden a seguir en el camí, que siguen realistes i mesurables.



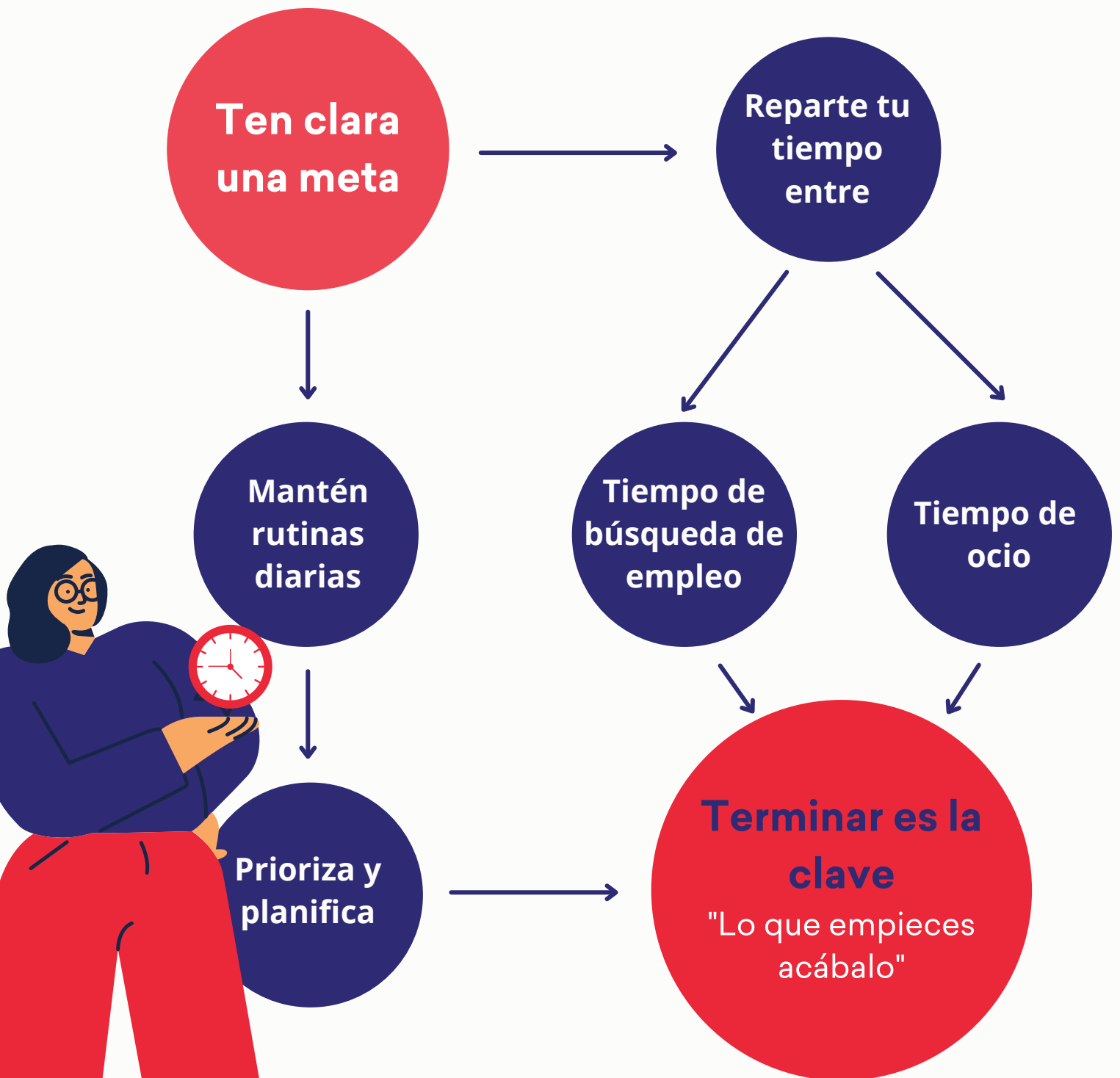
La motivació més forta és l'automotivació

NO DUBTES DE TU



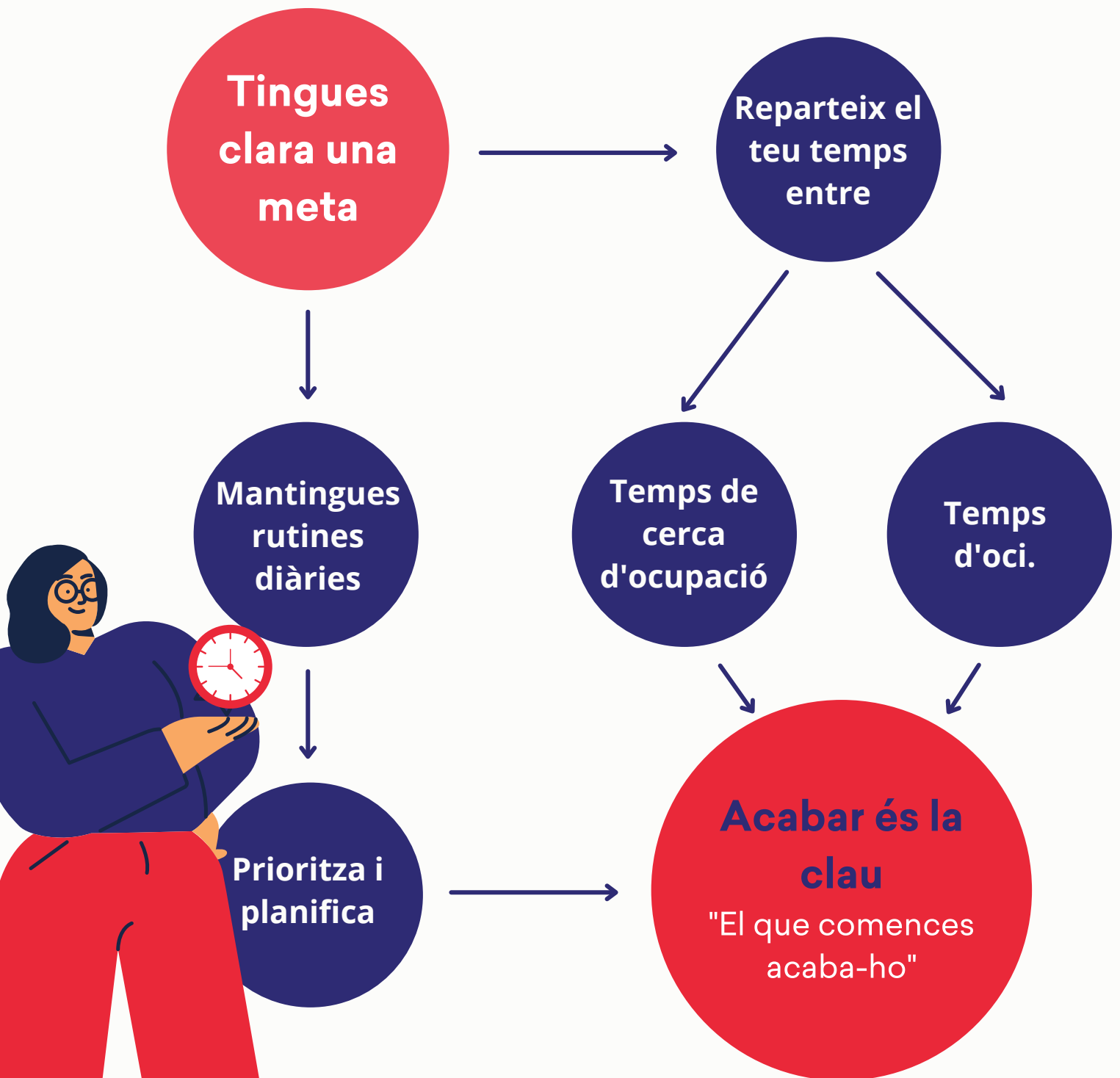
GESTIÓN DEL TIEMPO

en la búsqueda de empleo



GESTIÓ DEL TEMPS

en la cerca d'ocupació



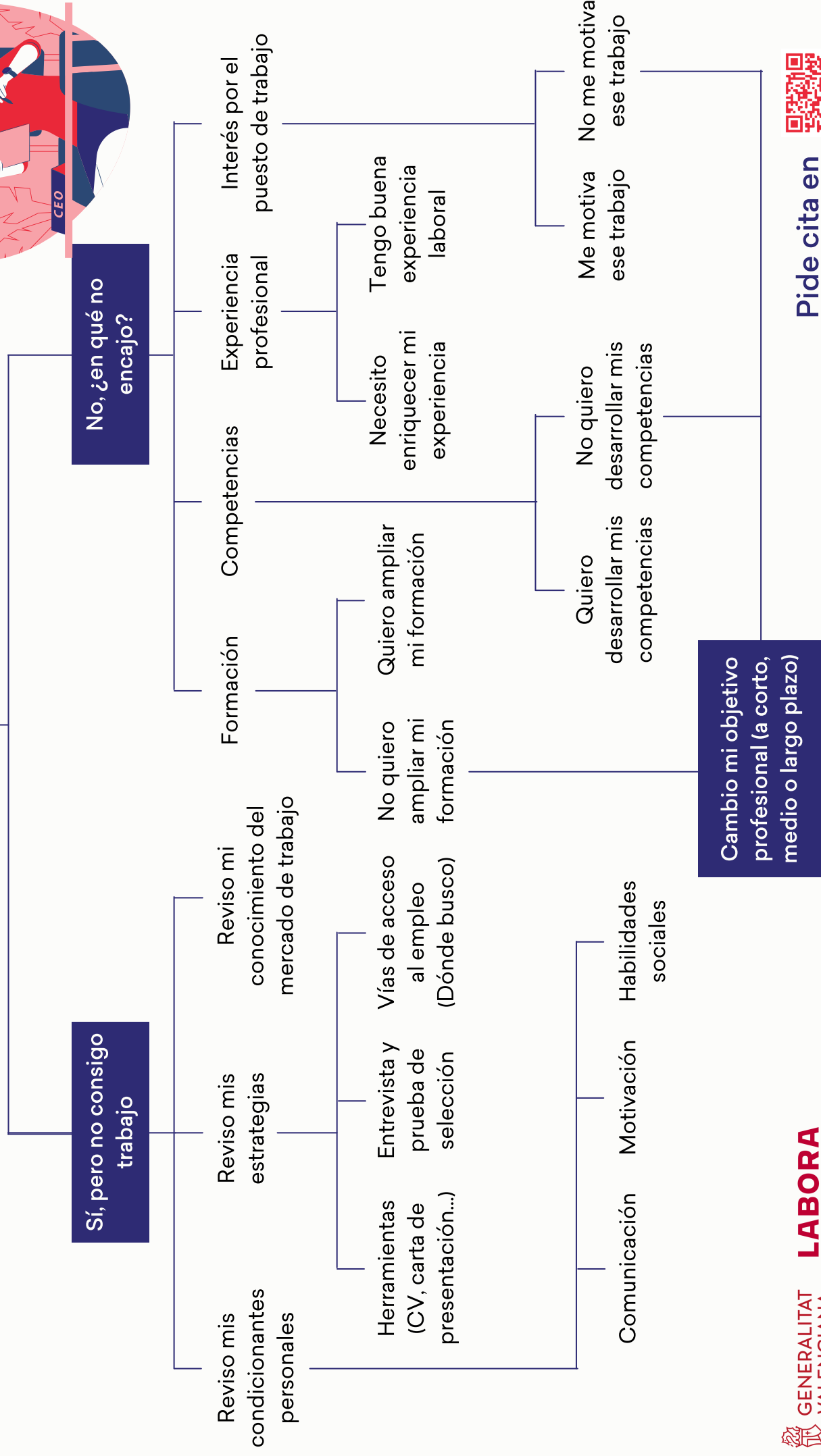
GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

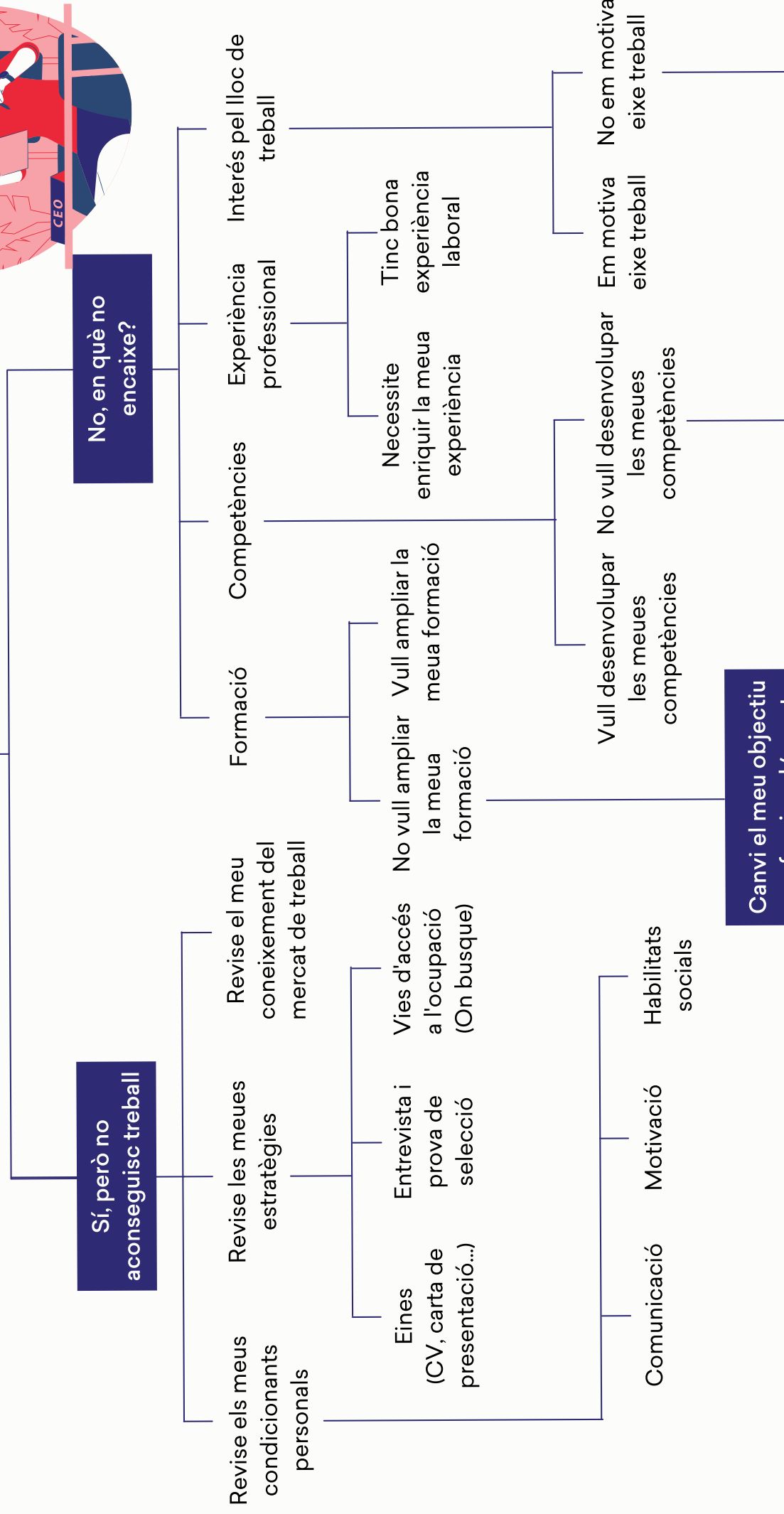
Demana cita
en orientació



¿ENCAJO EN MI OBJETIVO PROFESIONAL?



ENCAIXE EN EL MEU OBJECTIU PROFESSIONAL?





CONSEJOS

Cómo mejorar tu currículum



Antes de comenzar, reflexiona

- ¿Qué me hace destacar?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes?



¿Cómo redacto mi currículum?

- Sé breve.
- Utiliza palabras clave.
- Escribe frases cortas.
- No repitas datos.
- Cuida la ortografía.



Adáptate al puesto y empresa

- ¿Qué puedo aportar a la empresa?
- ¿En qué se beneficia la empresa si me contrata?
- ¿Qué perfil quiero transmitir?
- ¿Cuáles de mis logros pueden interesar más a la empresa?





CONSELLS

Com millorar el currículum



Abans de començar, reflexiona

- Què em fa destacar?
- Quins són els meus punts forts?



Com redacte el meu currículum?

- Sigues breu.
- Utilitza paraules clau.
- Escribe frases curtes.
- No repetisques dades.
- Cuida l'ortografia.



Adapta't al lloc i empresa

- Què puc aportar a l'empresa?
- En què es beneficia l'empresa si em contracta?
- Quin perfil vull transmetre?
- Quins dels meus assoliments poden interessar més a l'empresa?



CONSEJOS

Cómo mejorar tu currículum

Antes de comenzar, reflexiona

- ¿Qué me hace destacar?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes?



¿Cómo redacto mi currículum?

- Sé breve.
- Utiliza palabras clave.
- Escribe frases cortas.
- No repitas datos.
- Cuida la ortografía.



Adáptate al puesto y empresa

- ¿Qué puedo aportar a la empresa?
- ¿Cuáles de mis logros pueden interesar más a la empresa?
- ¿En qué se beneficia la empresa si me contrata?
- ¿Qué perfil quiero transmitir?



CONSELLS

Com millorar el teu currículum

Abans de començar, reflexiona

- Què em fa destacar?
- Quins són els meus punts forts?



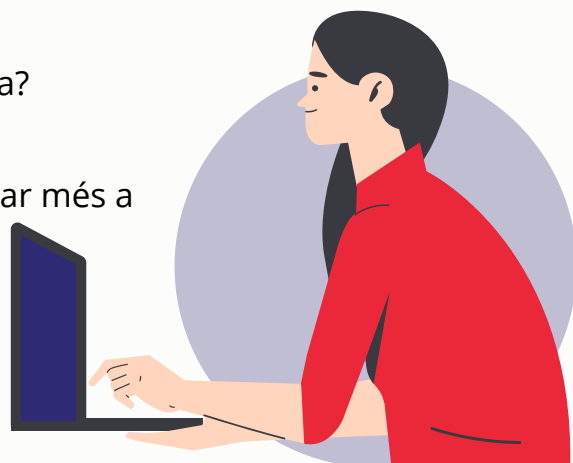
Com redacte el meu currículum?

- Sigues breu.
- Utilitza paraules clau.
- Escribe frases curtes.
- No repetisques dades.
- Cuida l'ortografia.



Adapta't al lloc i empresa

- Què puc aportar a l'empresa?
- En què es beneficia l'empresa si em contracta?
- Quin perfil vull transmetre?
- Quins dels meus assoliments poden interessar més a l'empresa?



CONSEJOS

Cómo hacer que tu CV destaque



Planifica

- Marketing personal: ¡Eres la persona que buscan!
- Piensa en cómo vas a difundir el currículum.
- Analiza las herramientas digitales disponibles.



Diseña

- Sé creativo/a.
- Dale un toque personal.
- Actualízalo y tenlo disponible en todo momento.



Especifica tus habilidades

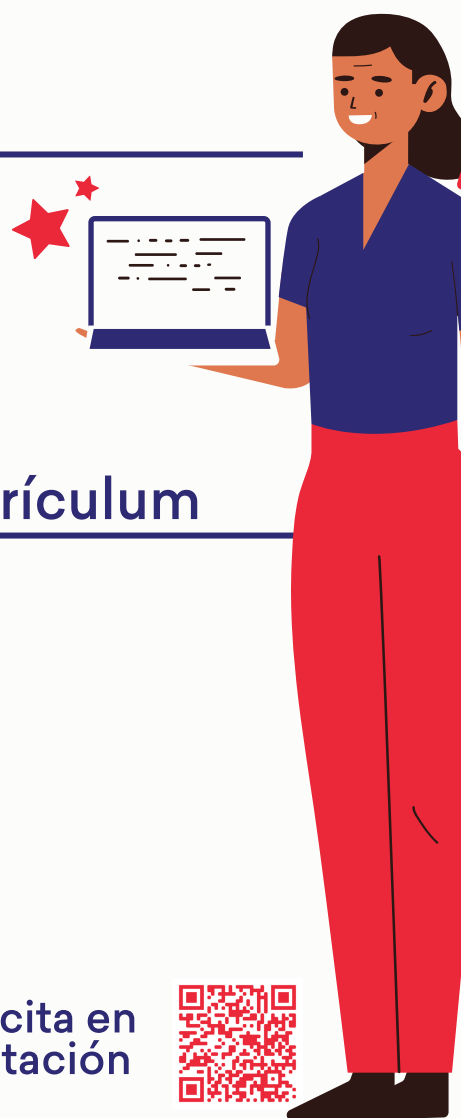
- Digitales.
- Personales.
- Técnicas.



Analiza diferentes tipos de currículum

- Digitales.
- Personales.
- Técnicas.

Utiliza las características que más te interesen para destacar.



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

Pide cita en
orientación



CONSELLS

Com fer que el teu CV destaque



Planifica

- Màrqueting personal: Eres la persona que busquen!
- Pensa en com difondràs el currículum.
- Analitza les eines digitals disponibles.



Dissenya

- Sigues creatiu/va.
- Dona-li un toc personal.
- Actualitza-ho i tingues-ho disponible en tot moment.



Especifica les teues habilitats

- Digitals.
- Personals.
- Tècniques.



Analitza diferents tipus de currículum

- Digitals.
- Personals.
- Tècniques.

Utilitza les característiques que més t'interessen per a destacar.



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

Demana cita
en orientació

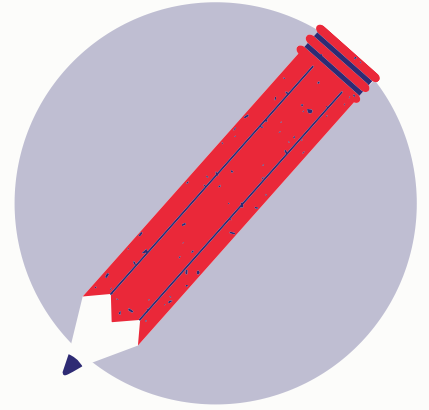


CONSEJOS

Cómo hacer que tu CV destaque

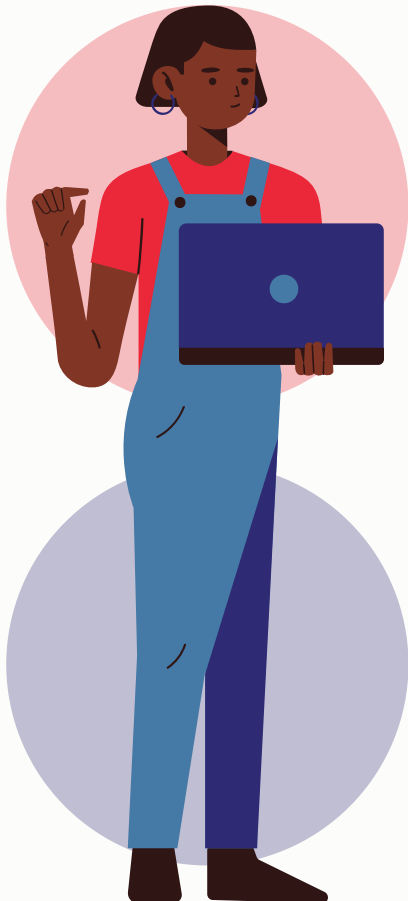
Planifica

- Marketing personal: ¡Eres la persona que buscan!
- Piensa en cómo vas a difundir el currículum.
- Analiza las herramientas digitales disponibles.



Diseña

- Sé creativo/a.
- Dale un toque personal.
- Actualízalo y tenlo disponible en todo momento.



Especifica tus habilidades

- Digitales.
- Personales.
- Técnicas.

Adáptate al puesto y a la empresa

- Digitales.
- Personales.
- Técnicas.
- Utiliza las características que más te interesen para destacar.

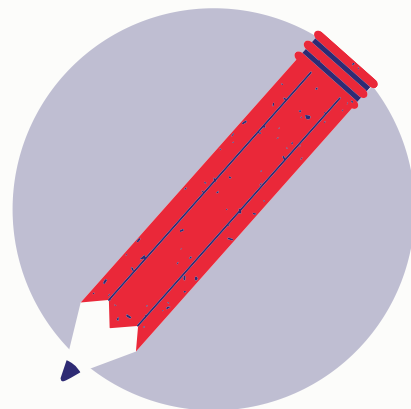


CONSELLS

Com fer que el teu CV destaque

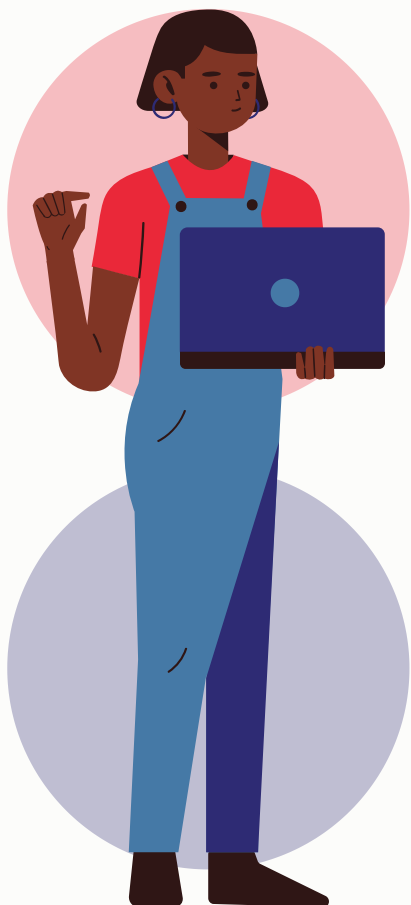
Planifica

- Màrqueting personal: Eres la persona que busquen!
- Pensa en com difondràs el currículum.
- Analitza les eines digitals disponibles.



Dissenya

- Sigues creatiu/va.
- Dona-li un toc personal.
- Actualitza-ho i tingues-ho disponible en tot moment.



Especifica les teues habilitats

- Digitals.
- Personals.
- Tècniques.

Adapta't al lloc i empresa

- Digitals.
- Personals.
- Tècniques.
- Utilitza les característiques que més t'interessen per a destacar.

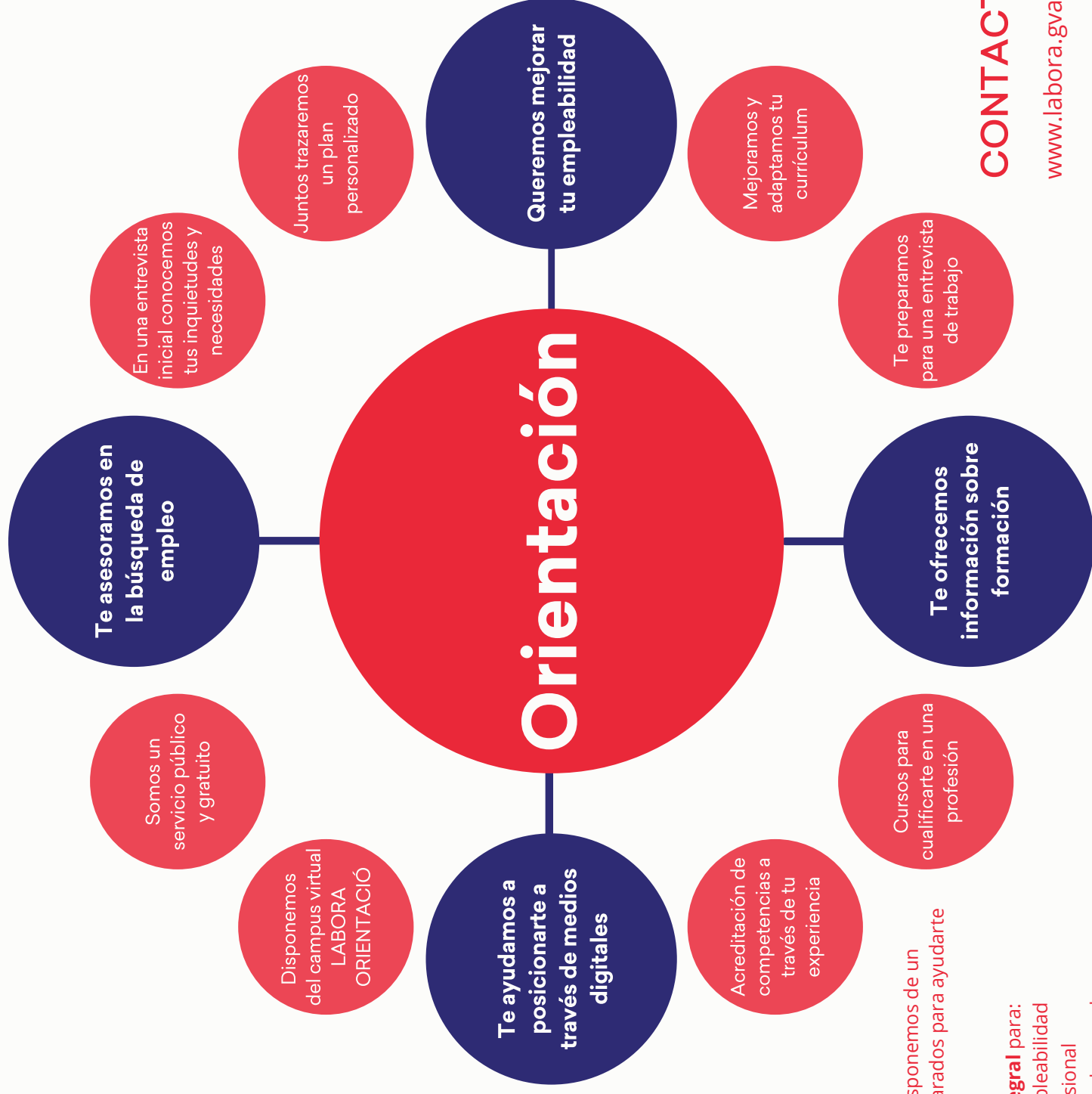


SERVICIOS

En nuestros **Espai LABORA** disponemos de un equipo de profesionales preparados para ayudarte en la busca de ocupación.

Te ofrecemos un **servicio integral** para:

- Ayudarte a mejorar tu empleabilidad
- Promover tu carrera profesional
- Facilitarte la incorporación al mercado

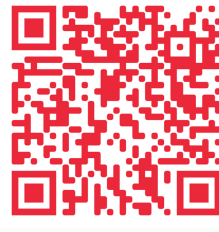


CONTACTO

www.labora.gva.es

Descarga:

APP GVA Punt LABORA



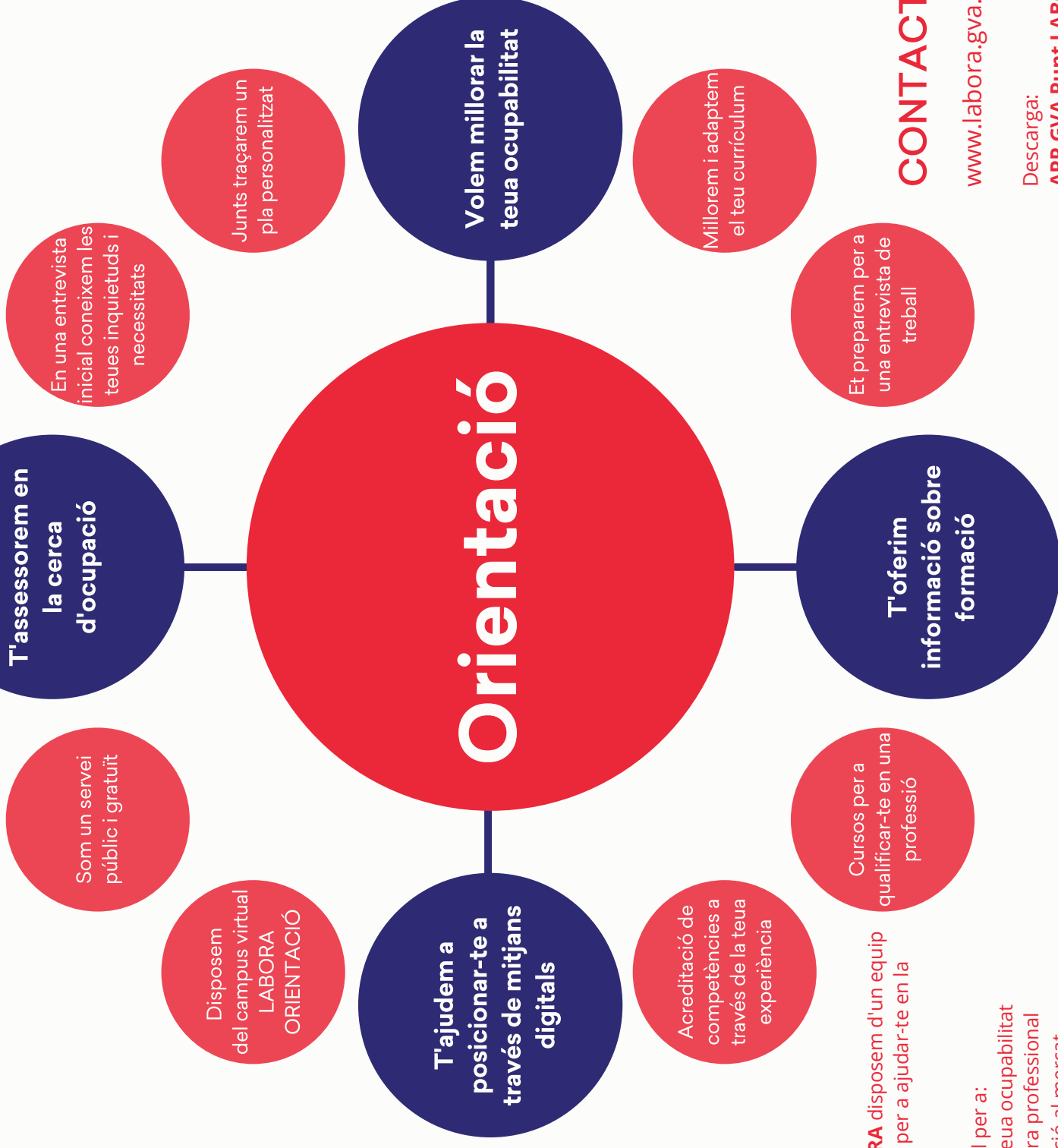
SERVEIS

En els nostres **Espai LABORA** disposem d'un equip de professionals preparats per a ajudar-te en la cerca d'ocupació.

T'oferim un **servei integral** per a:

- Ajudar-te a millorar la teua ocupabilitat
- Promoure la teua carrera professional
- Facilitar-te la incorporació al mercat

Orientació



CONTACTE

www.labora.gva.es

Descarga:

APP GVA Punt LABORA

