



# Unitat d'Orientació i Inserció Laboral

## Tallers d'Orientació Laboral

:

dirigits a persones que estan  
en procés de cerca de feina

Adreçats a les persones usuàries  
de Promoció Econòmica.  
Els tallers són de tipus parti-  
cipatiu i modulars, de manera  
que una persona pot fer tots  
els tallers o només aquells pels  
quals estigui interessada.



Per a més informació, adreceu-vos a:

Granja Soldevila  
Camí de la Granja s/n  
08030 Santa Perpètua de Mogoda  
Tel. 93 560 01 03 Ext.1  
[orientaciolaboral@staperpetua.cat](mailto:orientaciolaboral@staperpetua.cat)

## Preparem-nos en temps d'atur:

• **Autoconeixement.** Abans de posar-nos a buscar feina, cal que sapiguem què podem oferir a les empreses, quins punts forts ens donen valor i hem de destacar, i quins punts febles caldria millorar.



• **L'autoestima en el procés de recerca de feina.** Què passa amb la nostra autoestima quan estem sense feina? Com podem combatre l'estrès i el desànim en temps d'atur? Coneguem les claus per a millorar el nostre benestar i la nostra predisposició cap al canvi positiu

• **Gestió del temps: l'agenda.** Una bona organització del temps és bàsica. Tot i que estem desocupats, el temps perdut no es recupera. Sabem com treure profit al nostre temps?

## Tècniques per a superar processos de selecció:

• **La comunicació per a superar processos de selecció.** La comunicació és bàsica per a establir contactes, tan personals com laborals, per a superar processos de selecció, per a demostrar el que valem i podem aportar a l'empresa. Sabem comunicar-nos? Aprenguem a millorar la nostra comunicació.

• **Els psicotècnics i les proves de selecció.** Què són i què avaluen? Com he de respondre? Coneix aquestes proves per a poder-les superar sense posar-te nerviós/a

• **L'entrevista de selecció.** Què em poden preguntar? Què he de contestar? Què he de tenir en compte a l'hora de presentar-me a una entrevista de selecció? A través de la pràctica en grup podem veure què hem de millorar per a tenir èxit.

• **L'entrevista de selecció en anglès.** Quan un dels requisits per accedir a una feina és el coneixement d'un idioma, és possible que l'entrevista serveixi per a posar-nos a prova. Com puc estar preparat per si es dona el cas?

## Les TIC i la cerca de feina:

• **Creació i gestió de correu electrònic.** Per a cercar feina cal tenir un correu electrònic. Adreçat a persones que no disposen de correu electrònic o no coneixen com utilitzar-lo.

• **Taller de Processador de textos.** Aprèn a utilitzar el word i així poder fer tu mateix/a el Currículum vitae i la carta de presentació.

• **Taller de CV vitae.** Aprèn a fer tu mateix/a el teu propi Currículum, quina és la informació rellevant, com puc destacar el que més m'interessa?

• **Les borses de treball on line.** Què són i com funcionen? Quines hi ha actualment? En quines m'interessa estar inscrit/a?



## Darreres novetats en TIC:

• **El video-cv.** Què és i com funciona? Veiem-ne alguns exemples.

• **Formació on line.** Coneix quina és l'oferta formativa on line. Com funciona i a quines podem accedir.

• **Les Xarxes socials aplicades al món laboral.** Les xarxes socials possibiliten els contactes per aconseguir una feina, en quines ens interessa estar inscrit/a? Quines hi ha i com funcionen? Com puc treure el màxim rendiment a aquestes eines?



• **Imatge digital.** Cada cop més, les empreses poden tenir en compte la nostra imatge digital. Quina informació hi ha de nosaltres a la xarxa? Com pot afectar això la meua imatge de cara a aconseguir una ocupació?