



MEJORA TU BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LA BÚSQUEDA DE EMPLEO



HERRAMIENTAS TÉCNICAS



BENEFICIOS EMOCIONALES

Planificación del tiempo



- Identificar con claridad tu perfil profesional, ahorrarás tiempo y esfuerzo
- Planificar el tiempo de búsqueda: no más de 2h al día
- Darse tiempo para tomar decisiones
- Tomar el control del proceso

- Responder solo a ofertas en las que realmente encajas y así evitarás un “NO”
- Desconectar del proceso el resto del día te permite dar un descanso a la mente
- Evitar aceptar/rechazar oportunidades que quizás no son lo que buscas
- Te hará sentir seguridad y evitar el estrés

Organización de tareas



- No responder de forma masiva a las ofertas
- Responder solo a ofertas bien analizadas
- Anota: empresa, funciones, contacto, etc.
- Analiza aplicando la capacidad crítica: ventajas/desventajas del puesto

- Evitar sentirse un número y no una persona
- Sentir confianza en tus competencias
- Demostrar control y profesionalidad
- Evitar sentir ansiedad por falta de control y seguridad en el proceso

BAE y Tecnología



- Acceder a muchas ofertas con solo un clic
- Optimizar el tiempo y el gasto
- Hacer la planificación de tareas digitalmente
- Adjuntar de forma inmediata el CV, una carta o documentación requerida
- Grabar un vídeo en el que poder expresar con fluidez todos esos matices profesionales y personales que no se ven en un currículum

- Sentir tranquilidad al estar en un tu propio entorno
- Sentir que aprovechas el tiempo eficazmente
- Sentir control sobre toda la información relacionada y el proceso
- Evitar estrés y ansiedad al saber que puedes dar respuesta rápida a todo lo seleccionado
- Poner en valor todos los aspectos de tu perfil profesional y personal.

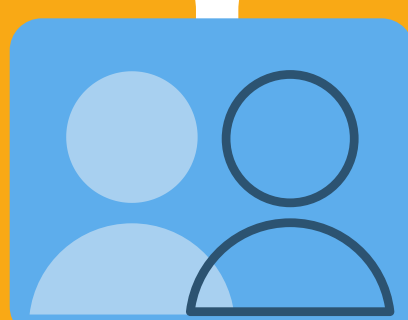
“QUIÉN” Autoestima y BAE

Valoración que hacemos de nuestras habilidades para la vida

Que no te seleccionen solo indica que no eres el/la candidato/a ideal para la oferta

Los/as técnicos/as de selección utilizan 6 segundos para descartar un CV
¿Una persona cabe en 6 segundos?

Todos/as tenemos habilidades, competencias y talento, y tu has de ser quien lo ponga en valor



“QUÉ” Autoconcepto y BAE

Valoración que hacemos de nuestras competencias para el trabajo

No pretender tener un extenso catálogo de competencias: pocas pero bien definidas

Desestima ofertas en las que no te alineas al menos en un 80% para evitar la sensación de fracaso.

Pregunta a tu equipo de trabajo y a tu entorno personal que destacan de ti como profesional... ¡sorpréndete positivamente!

“AUTOCUIDADO”

Dimensión social

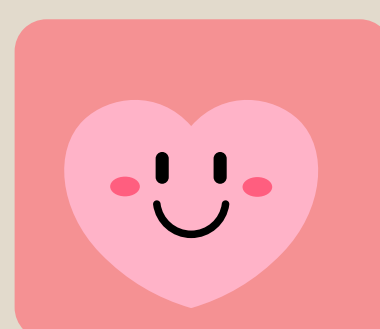
- Uso eficaz del tiempo
- Redes de apoyo
- Actividades de ocio

Dimensión física

- Ejercicio físico y alimentación
- Establece hábitos saludables
- Higiene del sueño

Dimensión psicológica

- Gestión emocional
- Proyectos de futuro
- Aplica estrategias de afrontamiento
- Autovaloración y puesta en valor



- 1 Fortalece de la autoestima
- 2 Aumenta la capacidad de adaptación
- 3 Tener una actitud más optimista
- 4 Mayor rendimiento en las actividades
- 5 Tener mejor calidad de vida

