

22 CONSELLS PER A LA RECERCA DE FEINA

1. POSA'T A TREBALLAR DES D'AVUI

La recerca de feina requereix reflexió, esforç, temps i sobre tot mètode. Una actitud proactiva en el teu procés de recerca de feina facilitarà l'assoliment del teu objectiu professional. "Buscar feina és una feina" ha de ser el lema per tal que la recerca de feina sigui tot un èxit.

Web Barcelona Treball:
[Eines > Procés de recerca de feina](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Orientació i canvi professional](#)

2. PLANIFICA'T: ORGANITZA LA TEVA AGENDA

Planifica tot allò que vulguis fer a llarg i a curt termini per aconseguir la feina que vols. Convé anotar totes les gestions i avenços que vagis fent i guardar-te sempre els contactes que estàs aconseguint. Si t'organitzes i planifiques la teva recerca, tindràs millors probabilitats d'aconseguir l'objectiu professional que realment desitges.

Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Escola de competències > Planificació i organització](#)

3. CONEIX-TE A TU MATEIX

Abans de prendre decisions, pren uns moments per reflexionar. Com sóc? Què sé fer? Què puc fer? Què vull fer? L'autoconeixement és un pas clau que no es limita només a valorar els teus coneixements i experiències. Els teus trets de personalitat i les teves competències personals també s'hi han de sumar per determinar el teu objectiu professional.

Web Barcelona Treball:
[Persona > Interessos professionals](#)
[Persona > Competències clau](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Orientació i canvi professional](#)

4. INDAGA I EXAMINA ELS TEUS INTERESSOS

És important que tinguis clares quines són les àrees temàtiques en què t'agradaria treballar i definir els teus objectius laborals en la línia dels teus interessos professionals. Ja sigui perquè busques la teva primera feina, vols canviar de sector o de perfil professional, no passis per alt les teves preferències, gustos, prioritats i passions.

Web Barcelona Treball:
[Persona > Interessos professionals > Test d'interessos professionals](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Orientació i canvi professional](#)

5. EXPLORA EL MERCAT LABORAL ACTUAL I ESTIGUES PRESENT EN EL TEU SECTOR

Descobreix quines noves ocupacions existeixen. Contrastar el teu perfil amb les tendències i exigències del teu entorn laboral t'ajudarà a millorar la teva ocupabilitat, adaptar-te al mercat laboral actual i prendre decisions realistes sobre els teus objectius professionals. Escolta, mira, llegeix, participa... Mai sabem d'on es pot extreure informació valuosa per aconseguir l'objectiu desitjat. Assisteix a fires, conferències, ponències i tots aquells espais on s'estigui parlant d'algun tema relacionat amb els teus interessos.

Web Barcelona Treball:

[Mercat > Sectors](#)

[Econòmics](#)

[Mercat > Cercador
d'ocupacions](#)

Programa d'activitats

Barcelona Treball:

[Mercat de treball >](#)

[Tendències del mercat
de treball](#)

[Mercat de treball >](#)

[Sectors econòmics](#)

6. DEFINEIX EL TEU OBJECTIU PROFESSIONAL

Tenir un objectiu professional clar t'ajudarà a concentrar recursos i esforços en una determinada direcció. Estalviaràs temps i energia, i augmentaran clarament les teves possibilitats de trobar la feina que desitges. Fixa't objectius realistes i traça la teva estratègia!

Web Barcelona Treball:

[Persona > Balanç
professional](#)

[Persona > Motivacions
envers el treball](#)

Programa d'activitats de

Barcelona Treball:

[Escola de competències](#)

[Orientació i canvi](#)

7. INVESTIGA PER ON CIRCULEN LES OFERTES

Has de conèixer tots els canals per on circulen les ofertes i apostar per aquell que més s'adeqüi al teu sector: autocandidatura, *networking*, portals d'ocupació a Internet, premsa, empreses de selecció i *headhunters*. Esbrina on pot estar la teva oportunitat.

“Mentre més sembris més recolliràs... però sembla en aquell camp on la terra sigui bona”

Web Barcelona Treball:

[Eines > Canals de recerca
de feina](#)

Programa d'activitats de

Barcelona Treball:

[Recerca de feina >](#)

[Canals de recerca de
feina](#)

8. NAVEGA PELS PORTALS D'OCUPACIÓ

Els portals d'ocupació són una eina especialment útil, doncs, actualment, les empreses utilitzen aquest canal per fer difusió de les seves oportunitats. Consulta'ls sovint, fes diferents cerques i apunta't a aquella que més s'adeqüi al que estàs buscant.

Web Barcelona Treball:

[Eines > Canals de recerca
de feina](#)

Programa d'activitats de

Barcelona Treball:

[Recerca de feina >](#)

[Canals de recerca de
feina](#)

9. FES NETWORKING

Sabies que un important percentatge de les ofertes de feina no s'acaben fent públiques, sinó que es cobreixen per la via dels contactes? Activa la teva xarxa de contactes: antics companys/es de feina, clients i proveïdors, col·legues del mateix sector, amics i amigues, familiars... Assisteix a fires, recorda a tot el teu entorn de què estàs buscant feina i genera noves oportunitats. Millora les teves estratègies comunicatives i de màrqueting personal, elabora el teu *Elevator pitch* i, si ho creus necessari, crea el teu propi *Storytelling*.

Web Barcelona Treball:
[Eines > Canals de recerca de feina](#)
[Eines > 2.0 i marca personal](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Recerca de feina > Canals de recerca de feina](#)

10. UTILITZA EL MÒBIL

Descarrega't les aplicacions dels portals de recerca de feina que t'interessin i aprofita per estar sempre al dia de les novetats i ofertes de feina. Utilitza el mòbil per poder enviar el teu currículum en el mateix moment que apareix l'oferta de feina.

Web Barcelona Treball:
[Eines > Canals de recerca de feina](#)
[Eines > 2.0 i marca personal](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Recerca de feina > Recerca de feina 2.0](#)

11. MOSTRA LES TEVES COMPETÈNCIES CLAU

En el procés de recerca de feina, no només és important demostrar la formació i experiència professional, sinó també explicar quines són les competències clau més desenvolupades. Si creus que et poden afavorir, afegeix-les al Currículum. Analitza també el teu perfil competencial identificant quins són els teus punts forts i febles de cara a l'entrevista.

Web Barcelona Treball:
[Persona > Competències clau](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Escola de competències](#)

12. ACTIVA I POTENCIA EL TEU PERFIL A LES XARXES SOCIALS

Moltes empreses busquen els seus candidats a les xarxes socials o consulten els perfils dels seus candidats abans de seleccionar-los. És important que escullis a quines xarxes socials vols estar i potenciïs el teu perfil. Utilitza xarxes com LinkedIn per fer contactes, buscar empreses i ofertes de feina.

Web Barcelona Treball:
[Eines > 2.0 i marca personal](#)
Programa d'activitats
Barcelona treball:
[Mercat de treball > Tendències del mercat de treball](#)
[Recerca de feina > Recerca de feina 2.0](#)

13. DESENVOLUPA LA TEVA MARCA PERSONAL

Utilitza estratègies de màrqueting aplicades a la recerca de feina i crea la teva marca personal. Fes primer un procés d'autoanàlisi per avaluar quin professional ets i com vols mostrar-te a la xarxa. Després valora quines eines et poden servir per promocionar-te i posa-les en pràctica: videocurrículum, plataformes de currículum *online*, xarxes socials, etc.

Web Barcelona Treball:

[Eines > 2.0 i marca personal](#)

Programa d'activitats

Barcelona Treball:

[Mercat de treball >](#)

[Tendències mercat de treball](#)

[Recerca de feina >](#)

[Recerca de feina 2.0](#)

14. ADAPTA EL CURRÍCULUM AL TEU OBJECTIU PROFESSIONAL

Tan important és el contingut com la forma del currículum. Tingues cura de tot. Pensa que generalment no és recomanable excedir-nos de dos fulls. Adapta el teu currículum en funció de l'oferta de feina o del lloc de treball i empresa a la qual et dirigeixes. Pensa quina informació hi inclouràs i de quina manera l'estructuraràs. Recorda que és molt important personalitzar el teu currículum.

Web Barcelona Treball:

[Eines > CV i carta > currículum](#)

Programa d'activitats

Barcelona Treball:

[Recerca de feina >](#)

[Currículum i carta](#)

15. EXPLORA NOUS FORMATS I PLATAFORMES ONLINE

Planteja't si pot ser interessant elaborar un videocurrículum o una infografia per complementar el currículum tradicional. Explora també les plataformes de currículum *online* i utilitza les que siguin més interessants segons el teu perfil professional.

Web Barcelona Treball:

[Eines > CV i carta > carta](#)

[Eines > 2.0 i marca personal](#)

Programa d'activitats

Barcelona Treball:

[Recerca de feina >](#)

[Currículum i carta](#)

[Recerca de feina >](#)

[Recerca de feina 2.0](#)

16. SEMPRE AMB CARTA DE PRESENTACIÓ

L'objectiu de fer una bona carta de presentació i currículum és poder aconseguir una entrevista personal amb l'entrevistador/a. Procura elaborar una carta personalitzada per a cada oferta, on posis en evidència el teu coneixement de l'empresa i el perquè del teu interès per treballar-hi.

Web Barcelona Treball:

[Eines > CV i carta > carta](#)

Programa d'activitats

Barcelona Treball:

[Recerca de feina >](#)

[Currículum i carta](#)

17. PREPARA'T POSSIBLES PREGUNTES

Per afrontar una entrevista de selecció amb èxit, un bon consell és preparar-te algunes possibles preguntes que et poden fer: punts forts i punts febles, quins són els teus projectes de futur o per què vols un canvi professional, són alguns exemples de preguntes que hauries de tenir preparades pel moment de l'entrevista. Amb un bon autoconeixement podràs contestar-les amb èxit!

Web Barcelona Treball:

[Eines > Entrevista i procés de selecció](#)

Programa d'activitats

Barcelona Treball:

[Recerca de feina >](#)

[Entrevista i procés de](#)

[selecció](#)

18. A L'ENTREVISTA NO NOMÉS ES VALORA EL QUE DIUS

Escolta d'una manera completa i dóna *feedback* a l'entrevistador si no entens alguna de les seves preguntes o comentaris. És important entendre i fer-te entendre. Observa els teus moviments i els de l'entrevistador, tan important és el que transmetes en paraules com la manera en què ho fas. Paga atenció al que comunica la teva expressió, cos, somriure, mirada, to de veu, etc.

Web Barcelona Treball:
[Eines > Entrevista i procés de selecció](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Recerca de feina > Entrevista i procés de selecció](#)
[Escola de competències > Comunicació](#)

19. PRACTICA AMB ELS PSICOTÈCNICS

En els processos de selecció amb moltes candidatures, les empreses utilitzen els psicotècnics com a primer filtre. Així que aprofita totes les oportunitats per practicar i familiaritzar-t'hi. Un bon autoconeixement previ et donarà confiança a l'hora d'afrontar aquestes proves.

Web Barcelona Treball:
[Eines > Entrevista i procés de selecció](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Recerca de feina > Entrevista i procés de selecció](#)

20. ACTUALITZA ELS TEUS CONEIXEMENTS

La societat actual avança a ritmes accelerats i, com a conseqüència, el mercat de treball està en contínua transformació. Per això, conceptes com l'aprenentatge al llarg de la vida o la formació continuada són imprescindibles per adaptar-se a aquest entorn canviant, ser professionals competitius i poder evolucionar.

Web Barcelona Treball:
[Persona > Formació](#)

21. AVALUA QUÈ ÉS EL QUE REALMENT VOLS ABANS DE DIR QUE SÍ

Analitza i reflexiona cada oferta i decideix-te per aquella que realment s'ajusti millor a les teves expectatives inicials. No es tracta de presentar-te com a més ofertes millor, sinó d'optar a les que s'adeqüen al teu objectiu professional. Demana consell en el moment que ho necessitis.

Web Barcelona Treball:
[Persona > Definició del projecte professional](#)
Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Coaching desenvolupament professional](#)

22. PERSEVERA FINS A L'ÈXIT

Hem començat dient que "buscar feina és una feina". Això suposa que, sovint és un llarg camí on sempre has de tenir forces per tirar endavant. L'actitud positiva et farà guanyar molts punts i t'ajudarà a superar totes les fases d'un procés de selecció. L'estat d'ànim és molt important per fer de la recerca de feina un repte personal i professional. T'has de plantejar la recerca de feina com una oportunitat!

Programa d'activitats
Barcelona Treball:
[Escola de competències > orientació a l'assoliment](#)