

RECERCA DE FEINA I CONFINAMENT QUÈ PUC FER?

COM APROFITAR EL TEMPS A CASA PER PREPARAR
L'ESTRATÈGIA DE RECERCA DE FEINA



REVISAR EL MEU OBJECTIU LABORAL

Sobretot si detectes que aquest ha quedat afectat arrel del confinament i més enllà. Pensa en possibles ocupacions alternatives que podries cercar un cop tot torni a la normalitat.



INFORMAR-ME DELS CANVIS QUE S'ESTAN PRODUÏNT EN EL MERCAT LABORAL

L'èxit està en adaptar-se a les circumstàncies. Consulta webs especialitzades, portals temàtics i experts que et poden anar donant pistes de quina està sent l'evolució d'aquest mercat i les noves regles del joc.



[Eina de l'Observatori del Treball](#)



APROFUNDIR EN L'AUTOCONEIXEMENT

És un bon moment per a escoltar-nos a nosaltres mateixos, per a la introspecció. Fes un llistat de les qualitats que et diferencien, que et fan especial i et converteixen en un/a bon/a candidat/a per a la feina que estàs buscant.



APRENDRE O MILLORAR L'ANGLÈS

Si aquesta és la teva assignatura pendent, aprofita les diferents iniciatives que estan sorgint d'empreses i persones que ofereixen classes on-line, in-streaming, gratuïtes, a baix cost o bé per intercanvi amb altres coses que tu puguis oferir.



[Amigos Ingleses](#)



FORMAR-ME O RECICLAR-ME

Abunda l'oferta formativa que està sorgint on-line, de temàtiques molt diverses i molta d'ella subvencionada per entitats públiques. També pots aprofitar per a practicar algun programa informàtic, de manera autodidacta o amb la guia d'algun vídeo present a Youtube.



[Barcelona Activa](#) [Els MOOC de la UOC](#)



CREAR-ME UN VIDEO CV

Si pot ser un plus per presentar les teves candidatures, ara pots dedicar temps per preparar-lo; des del desenvolupament del concepte que vols, la idea, la redacció del guió, la tria d'imatges, i fins i tot grabar-lo i fer-ne l'edició!

 [Video CV](#)

REDISSENYAR EL MEU CV

És una feina entretinguda, que requereix pensar no només en el contingut sinó també en que el disseny sigui impactant i creatiu. Hi ha algunes webs que ofereixen eines per aquest disseny per les que no cal ser un expert en edició.


 [Canva](#)



A LINKEDIN, ACONSEGUIR VISIBILITAT A TRAVÉS DE LA PROACTIVITAT

Tenir obert el perfil no és suficient. Aconsegueix visibilitat que t'aporti contactes de qualitat i ser trobat per empreses; redacta un bon extracte, revisa les paraules clau utilitzades, envia missatges personalitzats en les sol·licituds de contacte i participa en fòrums en els que puguis aportar la teva visió professional.

 [Posicionamiento en LinkedIn](#)




ACTUALITZAR EL MEU PERFIL EN ELS PORTALS DE FEINA I CERCAR-NE DE NOUS

Revisa i actualitza la informació dels teus canals, fins i tot considerar donar-te de baixa dels que no t'han donat la resposta esperada. Pots navegar per Internet i descobrir-ne d'altres més especialitzats en la teva activitat o sector.




PRACTICAR L'ENTREVISTA DE FEINA


Pensa en possibles preguntes que et podrien fer i què respondries. Demana a algú altre (presencialment o virtual) que simuli amb tu una entrevista real, graveu-la i després analitza com t'has vist.

 [L'entrevista de feina](#)

REVISAR LES XARXES SOCIALS I CONVERTIR-LES EN POSSIBLES CANALS DE RECERCA DE FEINA

Xarxes com Facebook o Instagram poden ser uns bons canals per a fer-te visible en la teva cerca. Recorda aplicar els criteris adequats de privacitat i tenir cura de la teva imatge pública i professional.

 [Identidad digital](#)





FER UN RECALL DE LES EMPRESES EN QUÈ M'AGRADARIA TREBALLAR

L'autocandidatura pot esdevenir un canal molt efectiu per qui busca feina. Si tens en ment en quin tipus d'organització voldries treballar, fes una cerca per Internet, elabora'n un llistat i recull les dades rellevants per a fer un contacte futur.



TENIR CURA DE LA MEVA SALUT FÍSICA I EMOCIONAL

Fer exercici allibera oxitocina, que aporta sensació de benestar i ajuda a allunyar-se de pensaments negatius. Si emocionalment estàs millor, millor serà el teu rendiment intel·lectual, creativitat, capacitat d'aprenentatge i de captar noves oportunitats, essencials per la recerca de feina.