



## INFORMACIÓN PRÁCTICA PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

### Conoce tu perfil profesional

Al iniciar tu búsqueda de empleo es importante:

- Conocer te bien como candidat@: ¿Qué puedes ofrecer? ¿Qué sabes hacer? ¿Cuáles son tus intereses y motivaciones?.
- Redactar un buen curriculum y crear un buen perfil en redes profesionales/sociales.
- Prepararte para superar las diferentes fases de un proceso de selección.
- Conocer el mercado laboral y las salidas profesionales de tu titulación.
- Infórmate sobre otras opciones como formación de postgrado y complementaria, programas de prácticas y empleo en el extranjero.

Puedes solicitarnos una entrevista personal para tratar aquellos aspectos de índole académica o laboral que te preocupan, quieres mejorar, no sabes cómo enfocar o desconoces; también puedes participar en las actividades y talleres que organizamos periódicamente para trabajar estos aspectos.

**Desarrolla tus habilidades y competencias profesionales** de forma que complementes tu formación académica con la adquisición y mejora de capacidades como trabajo en equipo, liderazgo, negociación, comunicación, realización de presentaciones, etc.

**Adquiere experiencia profesional:** una buena manera de conocer qué puestos se ajustan a tu perfil e intereses, qué funciones eres capaz de desempeñar, cómo es la realidad empresarial, conocer tu potencial, optar a una futura selección de personal, conseguir una red de contactos profesionales, etc. es realizar prácticas en empresa, realizar voluntariado o colaboraciones en áreas de tu interés.

**Contacta con empresas:** localiza las empresas que te interesan y se proactivo/a para contactar con ellas (redes profesionales, webs corporativas, etc.). Acude a "Forempleo" (feria de empleo anual para universitarios que anualmente se celebra en la Universidad Carlos III de Madrid), a las Jornadas sobre Salidas Profesionales y presentaciones de empresas que organizamos en los diferentes campus.



### **Pautas para redactar el curriculum**

- 👉 Bien estructurado. Organiza los datos en apartados diferenciados
- 👉 Incluye al principio un breve párrafo sobre tus intereses y expectativas profesionales
- 👉 Redáctalo de forma clara e impersonal (no en primera o tercera persona)
- 👉 Resalta con negrita los datos más interesantes
- 👉 Sin faltas de ortografía, sintaxis o terminología
- 👉 Si incluyes fotografía que sea adecuada y de calidad
- 👉 No incluyas datos irrelevantes (estatura, peso, etc.)
- 👉 No menciones el salario y las pretensiones económicas
- 👉 Evita siglas y abreviaturas
- 👉 Cuida la presentación (pero evita formatos y colores muy llamativos) y el nombre de los archivos adjuntos

### **Pautas para crear un buen perfil en linkedin**

- 👉 Personaliza el contenido de tu perfil
- 👉 La foto ha de ser actualizada y profesional, acorde al área profesional a la que te diriges
- 👉 Aprovecha el extracto para explicar la información más relevante de forma ordenada, clara y concisa para despertar el interés por tu candidatura
- 👉 Incluye información en todos los apartados (formación, idiomas, experiencia, etc.)
- 👉 Incorporar tus aptitudes intentando que te las validen para que tengan más valor
- 👉 Las recomendaciones son muy valoradas: intenta conseguirlas
- 👉 Construye una amplia red contactos
- 👉 Sigue a las empresas y profesionales en los que tengas interés
- 👉 Únete a grupos relevantes para tus intereses y participa activamente

### **Pautas para la entrevista de selección**

- 👉 Prepárate: conoce a fondo tu perfil y la empresa que te entrevista
- 👉 Sé puntual
- 👉 Mantén una actitud positiva
- 👉 Presta atención a tu comunicación verbal y no verbal
- 👉 Demuestra un buen control emocional
- 👉 Manifiesta interés y motivación por el puesto o la empresa
- 👉 Adecúa tus expectativas a la realidad del mercado laboral
- 👉 Cuida tanto el saludo como la despedida



### Decálogo para la búsqueda de empleo

1. Buscar trabajo es un trabajo. Planifica el día y la semana, ocupando útilmente el tiempo diario
2. La información se consigue diariamente. Muévete y amplía tu red contactos
3. Siempre tienes cosas que aprender. Sigue formándote
4. Antes de hacer el currículum y preparar la entrevista, debes conocer bien la empresa, el puesto y lo que puedes ofrecer
5. Ocupa todo tu tiempo adecuadamente, por ejemplo, haz prácticas en empresa, fórmate, colabora con asociaciones y entidades, etc.
6. Las relaciones sociales son muy importantes. ¿Cómo dices las cosas? ¿Eres sociable?
7. ¿Te cuesta trabajo hacer contactos? Piénsalo. Si crees que necesitas mejorar, contacta con nosotros
8. La búsqueda de trabajo es una carrera de fondo, vence los obstáculos y alcanzarás la meta
9. Tu propia iniciativa es tu futuro. Si tienes las ideas claras puedes crear una empresa. No lo dudes
10. Quedarte en casa no es lo tuyo. ¿Para qué te sirve? Decide qué quieres hacer y ¡HAZLO!

### Recomendaciones para tu estancia en la empresa

1. Conoce a tu superior e intenta establecer una relación directa y de colaboración
2. Conoce a tus compañeros
3. Infórmate sobre cuáles serán tus funciones
4. Muestra una actitud de compromiso y motivación hacia la tarea
5. Demuestra autonomía e iniciativa para hacer frente a las tareas
6. Clarifica todas tus dudas en la empresa
7. Aprovecha para aprender todo lo que esté en tu mano
8. Adopta una actitud profesional y responsable
9. Respeta la confidencialidad de la información a la que tienes acceso
10. Pide información sobre las normas y hábitos de la empresa (horarios, comidas, teléfonos, herramientas compartidas, etc.)