

PASSOS A SEGUIR EN EL MEU PROCÉS DE RECERCA DE FEINA

Davant d'una nova etapa d'incertesa laboral i personal, es pot tenir sensació de desànim i baixa autoestima. Has de saber que quasi tothom s'ha trobat en aquesta situació alguna vegada i que la recerca de feina és per si mateixa una feina, a la qual s'ha de dedicar hores per definir el perfil i les preferències ocupacionals, confeccionar el pla de recerca activa de feina i posar-se en marxa de forma organitzada.

OBJECTIU PROFESSIONAL

Procés d'autoconeixement

La definició de l'objectiu professional, és a dir, d'una ocupació adient a les característiques personals i professionals com personalitat, habilitats, experiència, formació i actitud, ha de servir per delimitar la recerca de feina i, per tant, es podrà estalviar temps i planificar millor l'estratègia que s'ha de seguir.

Abans de començar la recerca de feina s'han de plantejar aquests quatre interrogants:

- 1- **Qui?** En principi qui busca feina ho fa individualment, però potser es requereix el suport d'alguna persona professional o d'alguna institució, entitat o associació que ofereixi un acompanyament en aquest procés.
- 2- **Com?** És imprescindible identificar quin és l'objectiu professional per poder planificar quan i on es comença el procés de recerca de feina. Es necessiten eines actualitzades i eficaces: currículum, carta de presentació, informació sobre empreses, alfabetització digital, entre altres.
- 3- **Quan?** No és necessari dedicar-hi totes les hores del dia, però sí que una franja fixa diària. Pots combinar-t'ho fent un curs o alguna altra activitat que t'agradi.
- 4- **On?** Has de conèixer els canals d'ocupació que siguin eficaços i aplicar les teves habilitats. Si no disposes d'ordinador, hi ha centres que faciliten l'accés a Internet.

Autoconeixement

Abans d'iniciar la definició de l'objectiu professional s'ha de fer una autoanàlisi de les competències i habilitats personals, i s'ha de tenir en compte el mercat de treball i la demanda existent de les diferents ocupacions:

- Quina formació tinc i què puc millorar?
- Hauria de reciclar coneixements?
- L'experiència professional és l'adient?
- Quines qualitats i habilitats personals tinc? De quines competències dispo?
- Quines ocupacions o sectors d'activitat professional m'interessen?
- Què demanen les empreses? I el sector econòmic on vull treballar?

Motivació i constància

La constància en la recerca i la gestió del temps facilita que es mantingui la motivació. Això afavoreix que el procés guanyi en qualitat i que la persona tingui una actitud positiva i activa en la recerca de feina. Per aquesta raó és important la planificació i gestió del temps així com disposar d'una agenda.