

# PROGRAMA DE EMPLEO

Cáritas Diocesana de Lugo

Es un servicio de acogida a personas en situación de desempleo, que pretende la integración laboral desarrollando itinerarios personales de inserción, favoreciendo espacios de encuentro.

## OBJETIVOS

Mejorar la empleabilidad de las personas desempleadas.  
Favorecer la conciliación entre la vida laboral y personal.  
Impulsar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.  
Favorecer la integración social y laboral de las personas inmigrantes.  
Proponer oportunidades de integración social y laboral a las personas excluidas y en riesgo de exclusión.

## ACCIONES

Acogida, acompañamiento y seguimiento.  
Formación.

### Participa y Colabora

Cáritas Diocesana de Lugo  
Rúa da Cruz, 1, 27001

982 24 20 09 982 24 13 91

[www.caritalugo.es](http://www.caritalugo.es)



Cáritas Diocesana de Lugo dispone de un sistema de gestión de calidad certificado de acuerdo a la norma ISO 9001 de Applus+.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E XUVENTUDE



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"

CONSEJOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

PROGRAMA DE EMPLEO  
CÁRITAS DIOCESANA DE LUGO

# CONSEJOS PARA MEJORAR LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

## 1 PIENSA ¿HACIA DÓNDE VOY? ORIENTA TU BÚSQUEDA

Autoconocimiento de uno/a mismo/a.

¿Cuál es mi formación y experiencia? ¿En qué me gustaría trabajar? ¿En qué soy bueno/a? ¿Qué puedo mejorar de mi mismo/a? ¿Haciendo qué?

## 2 ESTABLECE UN HORARIO SEMANAL

Recuerda que estás desempleado, no parado. Cómprate una agenda e imponte tareas y rutinas diarias. Tienen que ser realistas. Proponte levantarte siempre a una hora determinada, arreglarte, dedicar tiempo para la búsqueda de empleo cada día.

## 3 PLANIFICA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Sigue una estrategia. Utiliza diferentes canales porque todos son útiles. Portales de empleo, redes sociales, empresas diana (¿sabes cuáles son?), SEPE, ETTs, Fundaciones y entidades... contacta con diferentes empresas ¿sabes cómo hacerlo?

## 4 PON TU CV A PUNTO

Quizá es hora de redactarlo resaltando lo mejor de ti. ¿Sabes lo qué es? ¿En qué destacaste en tus trabajos? ¿Cuáles eran tus funciones? ¿Cuáles son tus competencias? ¿Qué me diferencia del resto?

## 5 RECÍCLATE PROFESIONALMENTE

Analiza que me haría falta para mejorar mi C.V. Quizá ese curso AFD, acudir a unas jornadas, hacer un curso on line, utilizar recursos de Internet, acudir a alguna entidad con el fin de mejorar mi formación...

## 6 TRABAJA TU RED DE CONTACTOS

Quedar con antiguos compañeros y profesores, conocidos, amigos... a los que les debemos dejar claro que estamos en un proceso de búsqueda activa de empleo.

## 7 MARCA PERSONAL Y REDES SOCIALES

¿Sabías qué puedes buscar empleo en Facebook? ¿Y qué alguien puede buscar mi perfil con fines laborales y no gustarle la imagen que proyecto? ¿Es adecuada o es hora de cambiar algunas cosas, como la privacidad y lo que publico?

Reflexiona.

## 8 MUÉVETE

No te pares. Cambia un poco tu rutina de búsqueda de empleo. Piensa "sino me ha dado resultado un determinado método voy a probar con algo diferente".

## 9 PIENSA EN POSITIVO

Es más fácil si evitas pensamientos negativos y compararte con los demás. Proponte reformular tus pensamientos.

## 10 EL QUE LA SIGUE LA CONSIGUE

Persevera.

Como ya tienes tus rutinas establecidas, será más fácil.

Recuerda que buscar trabajo es un trabajo en sí mismo.