

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.caritaslugo.es



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



CONSEJOS PARA
SUPERAR UNA
ENTREVISTA
DE TRABAJO

PROGRAMA DE EMPLEO
CÁRITAS DIOCESANA DE LUGO

CONSEJOS PARA SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO



CONSEJOS PARA SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

INFÓRMATE SOBRE LA EMPRESA

Es vital, si quieres causar buena impresión, averiguar todo lo que puedas sobre la empresa a cuya oferta te presentas.

A LAS EMPRESAS LES GUSTA QUE SEPAMOS QUIENES SON

Además de esta forma, descubrirás realmente si te interesa trabajar en ella.

CUIDA TU IMAGEN

La primera impresión es importante.

Cuida tu ropa: Adapta tu vestimenta al lugar de trabajo de la organización. Deberás tener en cuenta si se trata de una empresa donde los trabajadores visten normalmente con traje o utilizan un vestuario más informal.

VIGILA TU LENGUAJE (VERBAL Y CORPORAL)

Deja que sea el entrevistador quién lleve la iniciativa.

Práctica la escucha activa, así serás capaz de responder a las preguntas de manera adecuada y **cuida tus expresiones,** el entrevistador no es un amigo.

Un apretón de manos firme y una sonrisa al presentarnos genera buena impresión, así como una postura cómoda y ligeramente inclinada hacia delante demuestra interés. Por el contrario, cruzar los brazos, mover mucho las piernas o jugar con las manos da sensación de nerviosismo y falta de seguridad.

PREPÁRATE PARA RESPONDER A LAS PREGUNTAS MÁS HABITUALES

En la mayoría de entrevistas se repiten las mismas preguntas: *¿Cómo se definiría?, ¿En qué ha trabajado?, ¿Prefiere trabajar solo o en equipo?, ¿Cuáles son sus puntos fuertes?, ¿Qué puede aportar a la empresa?, ¿Cómo se ve dentro de 10 años?...*

Debes conocer tu Curriculum al detalle para responder con seguridad a muchas de las preguntas.

Recuerda que debes responder de forma breve y concisa, resaltando las experiencias o formaciones más recientes o relevantes.

DI LA VERDAD

Honestidad ante todo.

Mentir en la entrevista puede suponer la eliminación en el proceso de selección. Para las empresas es fácil comprobar los datos laborales de los candidatos/as.

Pueden ponerse en contacto con los responsables de tus trabajos anteriores para solicitarles referencias.

SE TU MISMO/A

No pretendas ser quien no eres, ni muestres una cara de ti equivocada.

SE POSITIVO

Intenta relajarte antes de la entrevista y acude con un estado de ánimo positivo.

NO CRITQUES

Evita realizar críticas contra tus anteriores trabajos. Lo único que conseguirás es dejarte a ti mismo en mal lugar.

MUESTRA INTERÉS, PREGUNTA, NO TE QUEDES CON DUDAS

Normalmente, hacia el final de la entrevista te permitirán realizar preguntas.

Es una oportunidad única para causar buena impresión y mostrar el interés que tienes por conseguir el puesto de trabajo.

Debes hacer preguntas relativas al propio puesto, evitando aquellas relacionadas con las vacaciones, descansos, salarios, etc. Esas cuestiones podrán ser discutidas posteriormente.

Y SOBRE TODO...

NÓ DESESPERES, PERSEVERA

No resultar seleccionado no disminuye tu valía ni cuestiona tus capacidades.

Utiliza el proceso de selección por el que has pasado como un aprendizaje que te sirva para pulir tus puntos menos fuertes.