Ejercicio de Autoconocimiento Profesional

El primer paso para tu inserción laboral es conocerte como candidat@
Dedica tiempo a reflexionar sobre tus competencias, motivaciones y preferencias

1. Mis competencias profesionales

Marca las que consideras que posees actualmente

Competencias personales y actitudinales
☐ Actitud positiva / optimismo
☐ Iniciativa y espíritu emprendedor
☐ Afrontamiento del estrés
☐ Liderazgo
☐ Confianza en sí mismo
☐ Tenacidad / perseverancia
☐ Flexibilidad / capacidad de adaptación
☐ Tolerancia a la frustración
☐ Habilidad para las relaciones interpersonales

Competencias técnicas y de conocimiento
☐ Aplicación práctica de conocimientos
☐ Búsqueda y gestión de la información
☐ Capacidad de aprendizaje
☐ Conocimiento de una lengua extranjera

Otras competencias que considero importantes:
.....

☐ Comunicación oral y escrita
☐ Conocimientos informáticos
☐ Conocimientos técnicos

Competencias orientadas a resultados y organización
☐ Organización y planificación
☐ Orientación al cliente (interno o externo)
☐ Orientación al logro
☐ Resolución de problemas
☐ Responsabilidad en el trabajo (satisfacción con el deber cumplido)
☐ Creatividad e innovación
☐ Trabajo en equipo y cooperación
☐ Identificación con los valores y normas de la organización

2. Necesito mejorar / adquirir

Marca lo que consideres necesario para potenciar tu perfil profesional:
☐ Formación
☐ Especialización
☐ Idiomas
☐ Experiencia profesional
☐ Informática
☐ Conocimientos técnicos
☐ Habilidades y capacidades
☐ Otras: .....

3. Destaco en

Marca las áreas en las que te consideras fuerte o destacas:
☐ Formación
☐ Especialización
☐ Idiomas
☐ Experiencia profesional
☐ Informática
☐ Conocimientos técnicos
☐ Habilidades y capacidades
☐ Otras: .....

4. Mis preferencias profesionales

Marca lo que más valoras en tu primer empleo:
☐ Adquirir una posición de responsabilidad
☐ Aprender mucho
☐ Entrar en una empresa que ofrezca una gran trayectoria profesional
☐ Entrar en una empresa de prestigio
☐ Alcanzar un buen sueldo
☐ Tener un buen equilibrio personal-profesional
☐ Tener un entorno de trabajo “amable”
☐ Otros: .....

5. Área en la que quiero desarrollar mi carrera profesional

☐ Administración
☐ Atención al cliente
☐ Auditoría
☐ Calidad
☐ Compras
☐ Comunicación
☐ Consultoría
☐ Contabilidad
☐ Documentación
☐ Finanzas
☐ Informática
☐ Ingeniería
☐ Investigación y desarrollo
☐ Jurídico
☐ Logística
☐ Marketing
☐ Medioambiente
☐ Oficina técnica
☐ Producción
☐ Proyectos
☐ Recursos humanos
☐ Ventas
☐ Otras: .....

6. Mis condiciones laborales ideales

Tipo de empresa:
☐ Empresa privada
☐ Entidad pública
☐ ONG /Tercer sector
☐ Autoempleo

Tamaño de la empresa:
☐ Pequeña
☐ Mediana
☐ Grande

Ubicación:
☐ En mi país
☐ Fuera de mi país

Ámbito de actividad:
☐ Nacional
☐ Multinacional

Movilidad:
☐ Viajes puntuales y/o frecuentes
☐ Cambio de residencia

Remuneración:
☐ Beneficios sociales
☐ Planes de formación
☐ Posibilidades de promoción

7. Mercado laboral y búsqueda de empleo

Preguntas clave:

- ¿Qué salidas profesionales existen para mi perfil?
- ¿Cuál es la situación del mercado laboral?
- ¿Cuál es la situación de los sectores que me interesan?

Medios de búsqueda de empleo más adecuados:
☐ Networking / Contactos personales
☐ Servicios universitarios de Empleo
☐ Portales de empleo
☐ Redes profesionales / sociales
☐ Web de las empresas
☐ Otros: .....

Herramientas y recursos que necesito:
☐ Carta de presentación / motivación
☐ Curriculum vitae
☐ Entrevista personal
☐ Pruebas psicotécnicas
☐ Dinámicas de grupo
☐ Otros: .....

☑ Consejo final:

Dedica unos minutos a completar este ejercicio de manera honesta y reflexiva.
Te ayudará a conocerte mejor, definir tu perfil profesional y orientar tu búsqueda de empleo de manera más eficaz.

¡Cuanto mejor te conozcas, más fácil será encontrar tu camino profesional!