

AUTOCONOMIENTO

El primer paso para tu inserción profesional es conocerte como candidat@, para ello es importante que dediques un tiempo a reflexionar sobre algunas cuestiones como las que aparecen a continuación; si necesitas ayuda, no dudes en contactar con nosotros: orientacion@fund.uc3m.es

| Mis competencias profesionales son: | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | Actitud positiva / optimismo | Iniciativa y espíritu emprendedor |
| | Afrontamiento del estrés | Liderazgo |
| | Aplicación de los conocimientos teóricos a la práctica | Negociación |
| | Búsqueda y gestión de la información | Organización y Planificación |
| | Capacidad de aprendizaje | Orientación al cliente (interno y externo) |
| | Comunicación oral y escrita | Orientación al logro |
| | Confianza en sí mismo | Resolución de problemas |
| | Conocimiento de una lengua extranjera | Responsabilidad en el trabajo (satisfacción con el deber cumplido) |
| | Creatividad e innovación | Tenacidad / perseverancia |
| | Flexibilidad / capacidad de adaptación a nuevos entornos | Tolerancia a la frustración |
| | Habilidad para las relaciones interpersonales | Trabajo en equipo y cooperación |
| | Identificación con los valores y normas de la organización | Otras: |

Necesito mejorar / adquirir:

- Formación
- Especialización
- Idiomas
- Experiencia
- Informática
- Conocimientos técnicos
- Habilidades y capacidades
- Otras:

Destaco en:

- Formación
- Especialización
- Idiomas
- Experiencia
- Informática
- Conocimientos técnicos
- Habilidades y capacidades
- Otras:

Mis preferencias profesionales

- Adquirir rápidamente una posición de gran responsabilidad
- Aprender mucho, aunque la carrera sea lenta
- Entrar en una empresa que me ofrezca una gran trayectoria profesional
- Entrar en una empresa de mucho prestigio
- Alcanzar rápidamente un buen sueldo
- Tener un buen equilibrio personal-profesional
- Tener un entorno de trabajo "amable"
- Otros:

¿En qué área quiero desarrollar mi carrera profesional?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Administración | <input type="checkbox"/> Documentación | <input type="checkbox"/> Marketing |
| <input type="checkbox"/> Atención al cliente | <input type="checkbox"/> Finanzas | <input type="checkbox"/> Medioambiente |
| <input type="checkbox"/> Auditoría | <input type="checkbox"/> Informática | <input type="checkbox"/> Oficina técnica |
| <input type="checkbox"/> Calidad | <input type="checkbox"/> Ingeniería | <input type="checkbox"/> Producción |
| <input type="checkbox"/> Compras | <input type="checkbox"/> Investigación y desarrollo | <input type="checkbox"/> Proyectos |
| <input type="checkbox"/> Comunicación | <input type="checkbox"/> Jurídico | <input type="checkbox"/> Recursos humanos |
| <input type="checkbox"/> Consultoría | <input type="checkbox"/> Logística | <input type="checkbox"/> Ventas |
| <input type="checkbox"/> Contabilidad | | <input type="checkbox"/> Otras: |

Mis condiciones laborales

- | | |
|-----------------------------|---|
| Tipo de empresa | <input type="checkbox"/> Empresa privada <input type="checkbox"/> Entidad pública <input type="checkbox"/> ONG |
| Tamaño de la empresa | <input type="checkbox"/> PYME <input type="checkbox"/> Mediana empresa <input type="checkbox"/> Multinacional <input type="checkbox"/> Autoempleo |
| Ubicación | <input type="checkbox"/> Comunidad autónoma <input type="checkbox"/> España <input type="checkbox"/> Extranjero |
| Ámbito de actividad | <input type="checkbox"/> Local <input type="checkbox"/> Provincial <input type="checkbox"/> Regional <input type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Multinacional |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Horario | <input type="checkbox"/> Jornada completa <input type="checkbox"/> Media jornada <input type="checkbox"/> Intensiva <input type="checkbox"/> Partida <input type="checkbox"/> Fines de semana |
| Movilidad | <input type="checkbox"/> Desplazamientos <input type="checkbox"/> Viajes <input type="checkbox"/> Cambio de residencia |
| Remuneración | <input type="checkbox"/> Expectativas salariales <input type="checkbox"/> Beneficios sociales <input type="checkbox"/> Formación |
| Posibilidades de promoción | <input type="checkbox"/> |
| Planes de formación | <input type="checkbox"/> |

El mercado laboral y el proceso de búsqueda de empleo

- ¿Qué salidas profesionales hay para mi perfil?
- ¿Cuál es la situación del mercado laboral? ¿Y la de los sectores de mi interés?

Los medios de búsqueda de empleo más adecuados

- Networking - Contactos personales
- Redes profesionales / sociales
- Orientación & Empleo
- Consultoras de Recursos Humanos
- Bolsas de empleo Web 2.0
- Otras

Las herramientas y recursos necesarios

- Carta de presentación
- Curriculum vitae
- Entrevista personal
- Pruebas psicotécnicas
- Dinámicas de grupo
- Pruebas de idiomas
- Pruebas profesionales
- Otros: