

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:	Destaco en:
<input type="checkbox"/> Formación	<input type="checkbox"/> Formación
<input type="checkbox"/> Especialización	<input type="checkbox"/> Especialización
<input type="checkbox"/> Idiomas	<input type="checkbox"/> Idiomas
<input type="checkbox"/> Experiencia	<input type="checkbox"/> Experiencia
<input type="checkbox"/> Informática	<input type="checkbox"/> Informática
<input type="checkbox"/> Conocimientos técnicos	<input type="checkbox"/> Conocimientos técnicos
<input type="checkbox"/> Habilidades y capacidades	<input type="checkbox"/> Habilidades y capacidades
<input type="checkbox"/> Otras:	<input type="checkbox"/> 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: