

# GUÍA DE RECURSOS

¿ONDE BUSCO TRABAJO?

**C I F P**

**PolitécnicodeSantiago**

Centro Integrado de Formación Profesional



# ¿ONDE BUSCO TRABAJO?

- **Alta no INEM** (Servizo Público de Emprego Estatal)
  - Programa de Garantía Xuvenil ( Maior de 16 e menor de 30 anos)
- **Empresas** (Currículum e Carta de Presentación)
  - Currículum: Cronolóxico ou Funcional
  - Carta de Presentación / Recomendación
- **Aulas – Taller** (Menores de 25 anos)
- **Programa autonómico de FP Ocupacional** (Maiores de 16 anos)
- **Becas formativas** (Erasmus + en Grado Medio / Grado Superior)
- **Oposicións** (Policía, Garda Civil, Bombeiro, Exército)
- **ETT** (Nortempo, Flexiplan, Ranstand, etc.)
- **Voluntariado**
  - Campos de Traballo autonómicos, nacionais ou estranxeiros
  - Voluntariado galego (Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado)
  - Voluntariado en diferentes asociacións ou empresas



# A CARTA DE PRESENTACIÓN

A carta de presentación é a maneira que temos de presentarnos á empresa ou persoa contratante.

O noso obxectivo é chamar a atención da persoa a cargo de recursos humanos.

A estrutura típica dunha carta de presentación é a seguinte:

- Datos do destinatario (se o coñecemos, senón, dunha forma xeral) e remitente.
- Data e lugar
- Saúdo
- Introducción: Especifica o motivo polo cal enviamos o noso currículum.
- *Venda* do candidato: Se cumprimos os requisitos ou temos formación ou experiencia para o posto.
- Conclusión: Explica a finalidade da carta, se contestamos a un anuncio ou facemos unha autocandidatura.
- Despedida

# A CARTA DE PRESENTACIÓN

- En resumo, a carta de presentación ten que ser curta (no currículum xa detallaremos) e debe destacar o motivo polo que estamos interesados nesa empresa ou nese posto de traballo. É dicir, debe ser específica para cada posto ao que optamos.
- Por exemplo, nesta carta, a candidata, que ten pouca experiencia, resalta a formación e as cualidades positivas ca caracterizan.
- Non a dirixe a ninguén en particular, porque non coñece á persoa encargada do negocio. É o que chamamos unha autocandidatura, pois non responde a ningún anuncio específico.
- É breve, porque va acompañada sempre do currículum.

Silvia Castro López

Avda. Rosalía de Castro 52 4ªA

15701 – Santiago de Compostela

Taller de Corte e confección A Agulla Rápida

Rúa do Doutor Teixeiro 23

15701 - Santiago de Compostela

Santiago, 6 de Maio de 2016

Estimado/estimada

Diríxome a vostedes por ser o meu perfil e experiencia lles puidesen interesar.

Como poden observar no meu currículum, teño formación para ser modista grazas ao ciclo superior que cursei. Gustaríame que tiveran en conta a miña creatividade e boa disposición para o traballo.

Póño-me a súa disposición para unha entrevista no caso de que estean interesados.

Saúdos,  
Silvia Castro López

# CURRÍCULUM

- Na busca de emprego, un dos puntos máis importantes é o currículum. Co currículum, resumimos os nosos datos persoais, a formación e a experiencia profesional que teñamos, de ser o caso.
- Será a primeira impresión, xunto coa carta de presentación, que terá a persoa encargada de recursos humanos, e do que transmita o noso currículum dependerá pasar a unha entrevista posterior ou non.
- Deberá ser curto, non máis de dúas follas, e polo xeral mellor só unha, con letra lexible (tanto por tamaño como por tipografía). Ten en conta que, as veces, as persoas de selección de persoal, deben ler moitos currículum e non poden deterse a ler moito.
- Hai tres tipos de currículum, principalmente:
  - Cronolóxico: Comeza describindo os estudos, seguindo cos postos desempeñados, desde a máis antigo ata o mais próximo no tempo.
  - Cronolóxico Inverso: Destaca a última experiencia profesional, e a partir dela pon o resto de postos desempeñados remontándose aos máis antigos, para logo poñer os estudos. Pretende destacar a experiencia laboral.
  - Funcional: Destaca as funcións desempeñadas. É útil para xente con traballos temporais nos que se desempeñaron funcións moi similares (por exemplo, hostalaría) ou cando temos pouca experiencia.

# CURRÍCULUM

- En calquera caso, o currículum sempre deberá recoller os seguintes datos, independentemente da orde que sigamos:
  - **Datos persoais:** Nome, DNI, dirección, teléfono/s de contacto e correo electrónico.
  - **Formación:** Débense especificar os estudos realizados, indicando o centro, a data de inicio ou a data de finalización, así como a localidade. Debemos engadir tamén un apartado de formación complementaria, no que detallaremos todos os cursos, conferencias, seminarios etc. relacionados co traballo ao que optamos. Debemos sinalar tamén ou entidade que impartiu a formación, así como as datas, localidade e número de horas da formación.
  - **Experiencia:** Reflectiranse os diferentes traballos ou experiencia profesionais, indicando nome da empresa, datas, posto ocupado e, se queremos, unha breve descrición das funcións desempeñadas.
  - **Informática:** Na época na que vivimos, é moi importante coñecer e saber usar algúns programas informáticos. Deberemos indicalos e poñer o nivel de dominio (básico, alto, profesional). Por exemplo, un programa de xestión de inventario, ou por suposto, os de edición de imaxe.
  - **Idiomas:** Deberanse especificar xunto co nivel de dominio de cada un deles, segundo o [Marco Común Europeo de Referencia para as Linguas](#).
  - **Outros datos de interese:** Por exemplo, o carné de conducir, se temos coche propio, a nosa dispoñibilidade (incorporación inmediata, horario de mañá, de tarde...).

# A QUE EMPRESAS LLES PODO PRESENTAR O MEU CURRICULUM?

Electricidade e Electrónica	Fabricación Mecánica	Madeira, Moble	Automoción	Química
Engasa <a href="http://www.engasa.org">www.engasa.org</a>	Gallega de Mecanizados electrónicos <a href="http://www.gamelsa.com">www.gamelsa.com</a>	Maderas Vázquez SL <a href="http://www.maderasvazquez.com">www.maderasvazquez.com</a>	Yañez SL <a href="http://www.yanez.es">www.yanez.es</a>	Viaqua <a href="http://www.viaqua-sa.es/ga">www.viaqua-sa.es/ga</a>
Udesa <a href="http://www.udesa.net">www.udesa.net</a>	Motogarden Fabricación S.L <a href="http://www.motogarden.com/motogarden-conocenos">www.motogarden.com/motogarden-conocenos</a>	Cluster da Madeira de Galicia <a href="http://clustermadeira.com">clustermadeira.com</a>	Castrosúa <a href="http://www.castrosua.com">www.castrosua.com</a>	Chemantec Técnicas Analíticas Galicia SL <a href="http://www.chemantec.com">www.chemantec.com</a>
Viesgo <a href="http://www.viesgo.com">www.viesgo.com</a>	Gallega de Ayudas Técnicas SL <a href="http://galaytec.com">galaytec.com</a>	Maderas Muvar SI <a href="http://www.maderasmuvar.es">www.maderasmuvar.es</a>	Autos Brea <a href="http://autosbrea.com">autosbrea.com</a>	Labaqua SA <a href="http://www.labaqua.com">www.labaqua.com</a>
Sumelec <a href="http://www.sumelec.com">www.sumelec.com</a>	Castrosúa <a href="http://www.castrosua.com">www.castrosua.com</a>	Maderas Ramos Moreira S.L <a href="http://maderasramos.es">maderasramos.es</a>	Taller Midas <a href="http://www.midas.es">www.midas.es</a>	Indrops Laboratorio de Análisis y Calidad <a href="http://www.indrops.es">www.indrops.es</a>

# ONDE PODO ADQUIRIR MÁIS EXPERIENCIA ACADÉMICA E PROFESIONAL?

- Formación Profesional Ocupacional:
  - **Escolas taller:** Ensinanzas de emprego e formación para menores de 25 anos inscritos na oficina de emprego. Relacionadas coa recuperación e a promoción do patrimonio histórico, artístico, cultural ou natural; rehabilitación de espazos urbanos ou do medio ambiente. Duran en torno a un ano e mentres estase a cursar recíbese unha beca e o salario mínimo interprofesional. Rematada a escola taller alumno recibe un certificado profesional de nivel I. <http://emprego.ceei.xunta.gal/portada-guia-de-escolas-obradoiro>
  - **Programa autonómico de FP Ocupacional:** Ensinanzas en numerosas áreas (electricidade, madeira, administración, servizos a comunidades, agricultura...) para inscritos na oficina de emprego maiores de 16 anos. Dita formación permite ao alumnado desempeñar un posto profesional concreto e recibe un certificado de nivel 2 ou 3. <http://emprego.ceei.xunta.gal/afd>





# ONDE PODO ADQUIRIR MÁIS EXPERIENCIA **ACADÉMICA E PROFESIONAL?**

- **Becas formativas** (Erasmus + en Grao Medio / Grao Superior)

ERASMUS PRÁCTICAS é un programa da Unión Europea que che permite como estudante de FP, desprazarte a outro país europeo para realizar prácticas en empresas (públicas ou privadas). Dende o centro de orixe fanche seguimento da túa formación no estranxeiro.



# OPOSICIÓN - CORPOS E FORZAS DE SEGURIDADE

Policía Local	Guarda Civil	Policía Nacional	Bombeiro	Exército
Medir 1,65 min Título CM o Bach Permiso B,A y BTP	Título de ESO/FPB Permiso conducción B	Medir 1,65 min Título de Bacharel Permiso B	Título de CM ou Bach Permiso BTP	Título de ESO/FPB
Test sobre 25 temas Test de intelixencia e personalidade Exame de galego	Exercicio de ortografía Test sobre 25 temas Test de intelixencia e personalidade entrevista	Test sobre 29 temas e proba de ortografía	Test de coñecementos e test de personalidade, proba de galego e un exame de toponimia	Test de aptitudes e entrevista persoal
Probas físicas: carreira de velocidade (50m) e resistencia (1km), dominadas, saltos e natación (25m)	Probas físicas: carreira de velocidade (50m) e resistencia (1km), dominadas e natación (50m)	Probas físicas: Carreira de obstáculos, flexións, saltos e unha carreira de resistencia (2km)	Probas físicas: Carreira de velocidade (100m) e resistencia (1km), carreira de velocidade con carga, dominadas, saltos e circuíto de axilidade	Probas físicas: Salto de lonxitude, abdominais, flexoextensións de brazos e carreiras progresivas de 20 metros
Busca máis información nas academias que preparan esta oposición	Busca máis información nas academias que preparan esta oposición	Busca máis información nas academias que preparan esta oposición	Busca máis información nas academias que preparan esta oposición	Busca máis información nas academias que preparan esta oposición

# EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL - ETT

- Denomínase Empresa de Trabajo Temporal (ETT) aquela que ten a finalidade de por a disposición de outra empresa os traballadores que contratou, (de maneira temporal).

<http://www.portalett.com/poblacion.php?id=santiagodecompostela>



# VOLUNTARIADO

- Campos de traballo en Galicia: <http://xuventude.xunta.es/oferta-campos-de-traballo-en-galicia.html>
- Campos de traballo noutras Comunidades: <http://xuventude.xunta.es/ofertas-campos-de-traballo-noutras-cc-aa.html>
- Voluntariado Galego: Podes facer cursos pola web cos que conseguir certificados <http://www.voluntariadogalego.org/web/>
- Voluntariado na Cruz Vermella, Aldeas Infantis ou outras. <http://www.voluntariado.net>

