

GUIA AGENDA

PER A LA RECERCA D'OCUPACIÓ



Ajuntament de
Vinaròs
DESENVOLUPAMENT LOCAL

L'Agència de Desenvolupament Local (**ADL**) és un servei de l'Ajuntament de Vinaròs que té com a objectiu potenciar el desenvolupament socioeconòmic del municipi, mitjançant la realització d'accions de dinamització del teixit empresarial, de motivació i acompanyament a les persones emprenedores, de promoció del comerç local i de foment de l'ocupació i la formació.

El treball de l'ADL es materialitza en:

- **Formació:**

Oferim una àmplia oferta formativa per tal de garantir la competitivitat empresarial i millorar l'ocupabilitat de les persones desocupades i actives.

- **Ocupació:**

- Gestionem programes relacionats amb les polítiques actives d'ocupació en col·laboració amb altres entitats.

- Sòmm agència de col·locació autoritzada núm 1000000081.

L'**Agència de Col·locació** s'encarrega de facilitar la inserció laboral de persones que busquen feina. Actua com a intermediari entre demanants d'ocupació i empreses que necessiten cobrir un lloc de treball.

- **Foment de l'emprenedoria i suport al teixit empresarial:**

Assessorem i acompanyem els empresaris i els emprenedors en la creació, conservació, modernització i diversificació de la seua empresa o idea de negoci.

- **Promoció del comerç local:**

Assessorem i oferim suport tècnic i informació especialitzada en matèria de comerç a comerciants i ciutadans de Vinaròs a través de l'AFIC (Agència per al Foment de la Innovació Comercial)

GENER 2018						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8102 FEBRER 2018						
4	3	2	1			
11	10	9	8	7	6	5
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
				28	27	26

	29								23 30
									16
	22								17
									18
									10
	15								9
									2
	8								3
									4
	1								5
8 1027 TIRIM									



MARÇ 2018									
									1
									2
									3
									4
	5								11
									12
									13
									14
									15
									16
	19								25
									26
									27
									28
									29
									30



24	23		22	21	20	19
			15	14	13	12
17	16		8	7	6	5
			1			
10	9					4
3	2					
8102 ANJN						

MAIG 2018						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

	26	25	24	23	22	21	20	
	19	18	17	16	15	14	13	
	12	11	10	9	8	7	6	
	5	4	3	2	1			
8107 JSOGV								



JULIOL 2018								
								1
								8
2	3	4	5	6	7			
9	10	11	12	13	14			15
16	17	18	19	20	21			22
23 30	24 31	25	26	27	28			29



NOVEMBRE 2018						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DESEMBRE 2018						
	1	2	3	4	5	6
9	8	7	6	5	4	3
16	15	14	13	12	11	10
23	22	21	20	19	18	17
30	29	28	27	26	25	24 31



24							
17							
10							
3							

FEBRER 2019

7							
14							
21							
28							

GENER 2019



	28	27	26	25	24	23	22	29
	21	20	19	18	17	16	15	
	14	13	12	11	10	9	8	
	7	6	5	4	3	2	1	
6 102 TIRIV								



MARÇ 2019								
				1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		



25	24		23	22	21	20	19
18	17		16	15	14	13	12
11	10		9	8	7	6	5
4	3		2	1			
6 ILOZ ISOGA							

JULIOL 2019

8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					
1	2	3	4	5	6	7	

	27	26	25	24	23	22	21	
		19	18	17	16	15	14	
	20							
	13	12	11	10	9	8	7	
	6	5	4	3	2	1		
OCTUBRE 2019								

SETEMBRE 2019								
								1
								8
2	3	4	5	6	7			
9	10	11	12	13	14			15
16	17	18	19	20	21			22
23	24	25	26	27	28			29
30								

SI HAGUÉS DE PRESENTAR-ME, COM HO FARIA?

MARCA QUÈ ET DEFINEIX MILLOR

CONSTÀNCIA	PLANIFICACIÓ	ORGANITZACIÓ	PUNTUALITAT
RESPONSABILITAT	TREBALL EQUIP	ADAPTABILITAT	RESOL. PROBLEMES
PACIÈNCIA	PERSEVERÀNCIA	INICIATIVA	CREATIVITAT
AUTONOMIA	FLEXIBILITAT	PREDISPOSICIÓ	COMUNICACIÓ
EMPATIA	TREBALL SOTA PRESSIÓ	SENSIBILITAT	DIALOGANT

POSA ALGUN EXEMPLE, SIGA DE L'ÀMBIT LABORAL O PERSONAL, ON HAS DEMOSTRAT SER:

Ex: Sóc una persona responsable perquè des de ben menuda m'he fet càrrec dels meus deures.

Sóc una persona responsable ja que durant 3 anys, les meues comandes estaven sempre preparades dins del termini.

ANÀLISI DAFO

	D'ORIGEN INTERN	D'ORIGEN EXTERN
PUNTS FEBLES	<p>FEBLESES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què cal que millore? - Què mancances tinc en relació als meus competidors? <p><i>Ex: No tinc el graduat en ESO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>AMENACES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què m'impedeix / dificulta assolir els meus objectius? - Quins són els punts forts dels meus competidors? <p><i>Ex: Hi ha poca activitat als bars tradicionals</i></p> <ul style="list-style-type: none">
	<p>FORTALESES</p> <ul style="list-style-type: none"> - En què destaco? - Què se'm dóna bé? - Què apporto respecte als meus competidors? <p><i>Ex: Tinc molta experiència en el sector hostaleria</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>OPORTUNITATS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què m'ajuda o pot ajudar-me a assolir els meus objectius? <p><i>Ex: El sector del menjar de carrer (food truck) està en auge</i></p> <ul style="list-style-type: none">

Un cop feta l'anàlisi DAFO hem de pensar estratègies per potenciar les nostres fortalezes i superar les nostres debilitats amb el control les nostres amenaces i beneficiant-nos de les oportunitats.

QUINS SÓN ELS MEUS OBJECTIUS PROFESSIONALS?

REFLEXIONEM-HI!

- Quin tipus de treball busco?
- A quines professions puc optar amb els meus estudis o la meua experiència?
- Vull ser un treballador contractat o bé un autònom?
- Quin tipus de contracte busco?
- Quina disponibilitat horària tinc? Matins, tardes, torns, jornada contínua, partida, etc.
- Quines tasques m'agradaria realitzar?
- Zona geogràfica que abasto?
- Quins seran els primers passos per apropar-me al meu objectiu?

OBJECTIU

QUÈ TINC?

QUÈ NECESSITO?

COM ACONSEGUIR-HO?

OBJECTIU

QUÈ TINC?

QUÈ NECESSITO?

COM ACONSEGUIR-HO?



OBJECTIU

QUÈ TINC?

QUÈ NECESSITO?

COM ACONSEGUIR-HO?

OBJECTIU

QUÈ TINC?

QUÈ NECESSITO?

COM ACONSEGUIR-HO?

OBJECTIU

QUÈ TINC?

QUÈ NECESSITO?

COM ACONSEGUIR-HO?

OBJECTIU

QUÈ TINC?

QUÈ NECESSITO?

COM ACONSEGUIR-HO?

CONSELLS PRÀCTICS PER A FER EL CV

- Adapta'l al lloc de treball / objectiu professional
- Para atenció a la presentació: paper de qualitat, tinta suficient, no arrugar, etc.
- Breu i clar (frases curtes i senzilles)
- Destaca les dades de contacte
- Contactes: formals i senzills (nom_cognom@.../nom_professió@...)
- Foto: actual, somrient i amb bona presència (feta per al CV)
- Organitza'l per blocs clars (intercanviables)
 1. Dades personals
 2. Formació
 3. Experiència
 4. Altres dades d'interés: carnets, certificats, disponibilitat horària

OPCIONAL:

- Edat
- Estat civil
- Especifica que és un CV
- Notes, expedient acadèmic
- Formació rebuda de menys de 20-30hores
- Titulació inferior a una de major rang i mateixa branca

NOM COGNOM1 COGNOM2

Data (lloc) de naixement: dd/mm/aaaa

Adreça: carrer / plaça / av., núm., població

Contacto: adreça electrònica / telèfon / pàgina web

(Discapacitat / diversitat funcional: més del 33%)

FORMACIÓ

TITULACIÓ (data d'inici) - data de finalització

Especialitat

IES / CENTRE / UNIVERSITAT

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA (més de 30 hores)

TITULACIÓ (HORES) - CENTRE - ANY

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

LLOC DE TREBALL / CÀRREC

EMPRESA – ENTITAT - DATA (períodes orientatius. Es troben a la vida laboral)

FUNCIONS / COMPETÈNCIES DESENVOLUPADES

IDIOMES

IDIOMA

NIVELL MECR / CERTIFICAT

CONEIXEMENTS INFORMÀTICS

PROGRAMA: NIVELL/CERTIFICAT / CURS

ALTRES DADES D'INTERÉS

Inscripció a Garantia Juvenil / PICE

Carnets

Certificats

Carnet de conduir

Disponibilitat geogràfica

Disponibilitat horària

* Tot el que s'exposa en el CV ha de poder acreditar-se en cas que ens ho demanen.

COM SUPERAR UNA ENTREVISTA DE TREBALL

A. ABANS DE L'ENTREVISTA

- Revisa el teu CV (el que has enviat per al lloc de treball)
- Informa't sobre l'empresa
- Defineix al candidat ideal per al lloc de treball
- Prepara arguments per a defensar els teus punts febles
- Pensa quins són els teus punts forts
- Tingues preparada una presentació
- Vés-hi sol
- Sigues puntual
- Cuida la teua imatge

B. DURANT L'ENTREVISTA

- Para atenció al que et diuen
- Destaca els teus punts forts
- Què pots aportar tu al lloc de treball
- Mostra interès. Pregunta per coses concretes del lloc de treball o l'empresa
- Controla el llenguatge no verbal
- Sigues clar. Contesta al que et pregunten
- ESCOLTA > ATURA'T > REFLEXIONA > RESPON (amb calma)
- No dones informació que et pugja jugar en contra
- Reconeix els errors, assumeix-los i demostra què has après i què n'has tret de positiu

C. DESPRÉS DE L'ENTREVISTA

- Què he fet millor?
- Què hauria de preparar-me més?
- Què m'han preguntat?
- Què m'ha sorprès / com me n'he sortit? (solucions)

LES MEUES AUTOCANDIDATURES

OBSERVACIONS				
DATA ENTREVISTA				
CONTACTE				
DATA ENTREGA CV				
EMPRESA LLOC DE TREBALL				

LES MEUES AUTOCANDIDATURES

EMPRESA LLOC DE TREBALL	DATA ENTREGA CV	CONTACTE	DATA ENTREVISTA	OBSERVACIONS

LES MEUES AUTOCANDIDATURES

EMPRESA LLOC DE TREBALL	DATA ENTREGA CV	CONTACTE	DATA ENTREVISTA	OBSERVACIONS

LES MEUES AUTOCANDIDATURES

EMPRESA LLOC DE TREBALL	DATA ENTREGA CV	CONTACTE	DATA ENTREVISTA	OBSERVACIONS

LES MEUES AUTOCANDIDATURES

EMPRESA LLOC DE TREBALL	DATA ENTREGA CV	CONTACTE	DATA ENTREVISTA	OBSERVACIONS

LES MEUES OFERTES

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vist?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vist?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

LES MEUES OFERTES

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

LES MEUES OFERTES

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

LES MEUES OFERTES

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

OFERTA

CONDICIONS (horari, salari, etc.)

On l'he vista?

Data d'enviament CV

Contacte

Resposta

Data d'entrevista

Observacions

RECURSOS PÚBLICS

SEPE	SERVEF
<ul style="list-style-type: none"> · Prestacions per desocupació · Demanar cita prèvia <p>Tel. 901 11 99 99 964 75 05 98 www.sepe.es</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Demanda d'ocupació · Orientació laboral · Formació <p>Tel. 964 46 75 80 cse_vinaros@gva.es www.servef.gva.es</p>
C/ Muralla, 3 - 12500 Vinaròs	

ADL-AJUNTAMENT VINARÒS	
<ul style="list-style-type: none"> · Formació · Foment empenedoria i suport al teixit empresarial · Promoció del comerç local (AFIC) <p>adl@vinaros.es</p>	<p>AGÈNCIA DE COL-LOCACIÓ</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ocupació · Assessorament <p>agenciadecolocacion@vinaros.es</p>
C/ Sant Ramon, s/n, 1r - 12500 Vinaròs 964 40 77 00 (Ext. 0192, 0159)	

PROP	OIAC - REGISTRE
<p>Tràmits Generalitat Valenciana Tel. 964 45 62 34 / 012</p>	<p>Tràmits Ajuntament de Vinaròs Tel. 964 40 77 00</p>
Plaça Jovellar, 2 - 12500 Vinaròs	

SEGURETAT SOCIAL

TRESORERIA SEG. SOCIAL - BENICARLÓ	CENTRE ATENCIÓ INFORMACIÓ SEG.SOCIAL - VINARÒS
<ul style="list-style-type: none"> · Vida laboral · Cotitzacions · Afiliacions <p>Av. lecla, 22 - 12580 Benicarló Tel. 964 46 74 40 www.seg-social.es</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Jubilacions · Targeta sanitària europea · Incapacitats laborals · Prestacions i ajudes Seg. Social <p>C/ Santa Bàrbara, 32 - 12500 Vinaròs Tel. 964 40 77 72 www.seg-social.es</p>

ALTRES PÀGINES WEB D'INTERÉS

- www.vinaros.es
- www.administracion.gob.es
- www.sistemanacionalempleo.es
- www.todofp.es
- www.cdt.gva.es
- www.camara.es
- www.ec.europa.eu/eures/public/es/homepage (Red EURES)
- www.ivaj.gva.es
- www.cocemfemaestrat.org

CONTACTES

NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOM



NOTES

Lined area for notes on page 62.

Lined area for notes on page 63.

Blank page with horizontal dotted lines for writing.

Blank page with horizontal dotted lines for writing.





Blank writing area with horizontal dotted lines.



