

# MERCADO LABORAL

## AUTOCONOCIMIENTO



**T2. Autoconocimiento**

**+**

**T3. Mercado laboral**

**=**

**PROPÓSITO**

# AUTOCONOCIMIENTO



# ¿Cuál es el fin que Perseguimos?

Un TRABAJO remunerado que cubra mis necesidades

Saber qué quiero ser  
profesionalmente

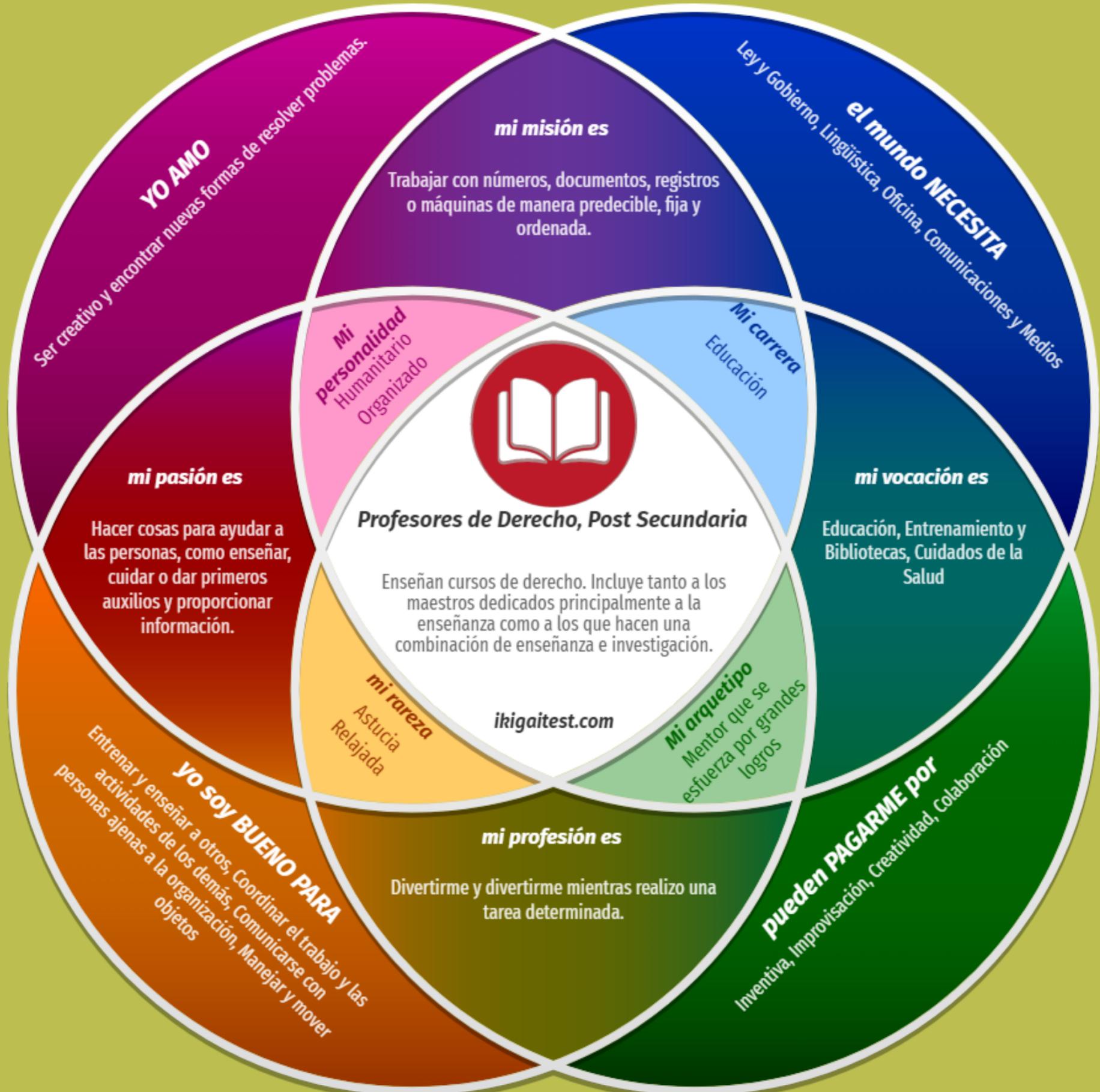
Superar un proceso de selección  
(CV)

Entrevista Laboral

Encontrar, conseguir  
y mantener un empleo





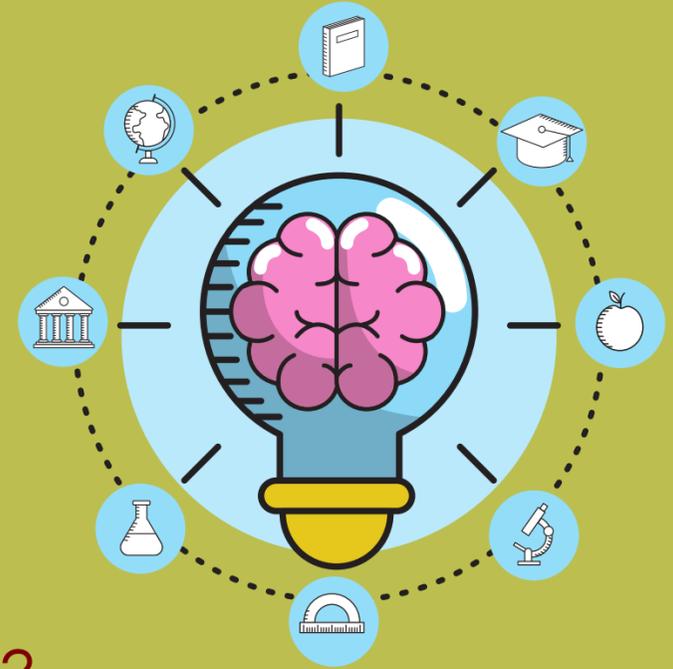


# Autoconocimiento

## mis capacidades y mis áreas de mejora

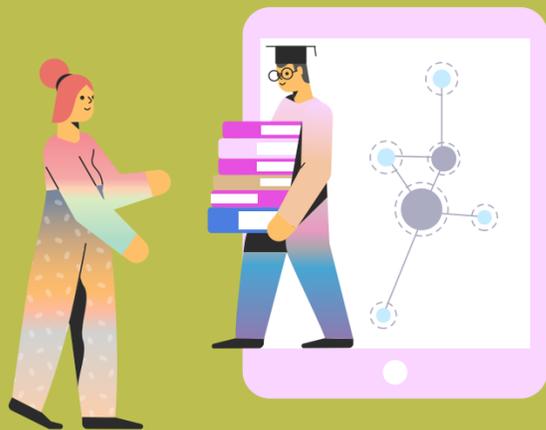


Conocer mi REALIDAD Personal y Laboral  
Elegir mejor mi objetivo profesional  
Comunicar por qué soy adecuado para el puesto al que opto  
Diferenciarme de los demás

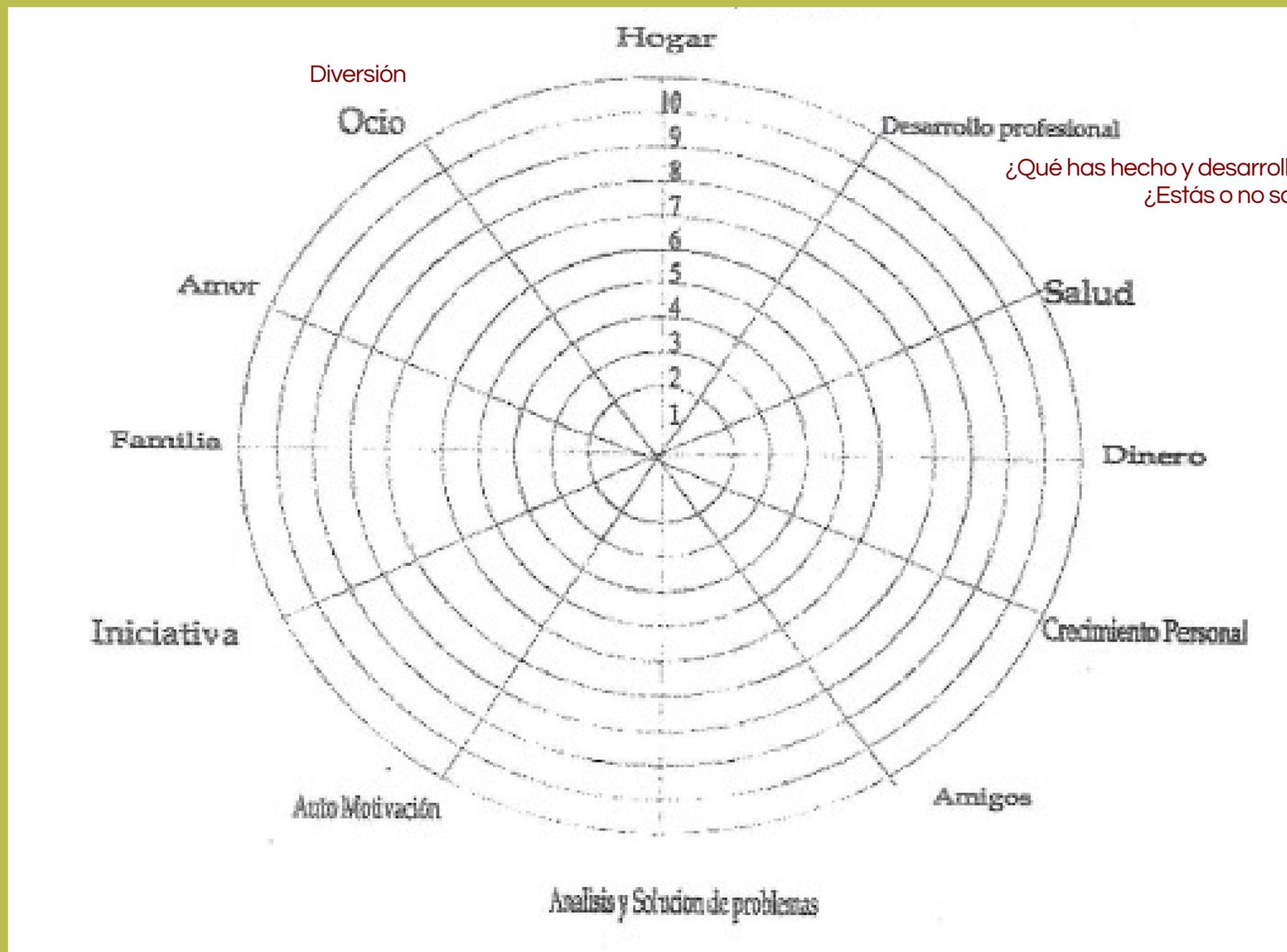


¿En mi SITUACIÓN Actual puedo y quiero optar por ese objetivo?

Confrontar la realidad del mercado laboral  
con mis competencias y disponibilidad  
para poder cumplir mis expectativas  
evitando la frustración y la sensación de fracaso continuo



**Reflexionar sobre logros y los resultados obtenidos y compartir con el grupo**



## RESULTADOS rueda interna

Unir todos los números y ver qué figura sale  
 Sumar todos los números (max 120)  
 de 90 para arriba estoy bien  
 de 60 para abajo tengo que revisar

Aceptarme como soy y no juzgarme  
 aprender a expresarme  
 desde el disfrute  
 y no desde la rabia y la frustración  
 Querermme

**Rellenar el círculo señalando del 1 al 10 qué creo que se adapta mejor a mi situación actual (por dentro)**

La suma de todo es mi satisfacción de vida. Ver si el resultado está por encima de lo que creía. Demuestra el trabajo que hacemos con nosotros mismos

**A qué sección le doy más importancia en mi vida del 1 al 10 ( por fuera)**

El tiempo que empleo en mi vida en esas secciones me demuestra cómo soy , Mis valores, por lo que me rijo

Al darle más importancia a una sección, le dedico más tiempo pero ¿ es de calidad el tiempo que le doy?

Al darle menos importancia a una sección, le dedico menos tiempo ¿me beneficia profesionalmente?

	Aspectos favorables	Aspectos desfavorables
Análisis interno	Fortalezas	Debilidades
Análisis externo	Oportunidades	Amenazas

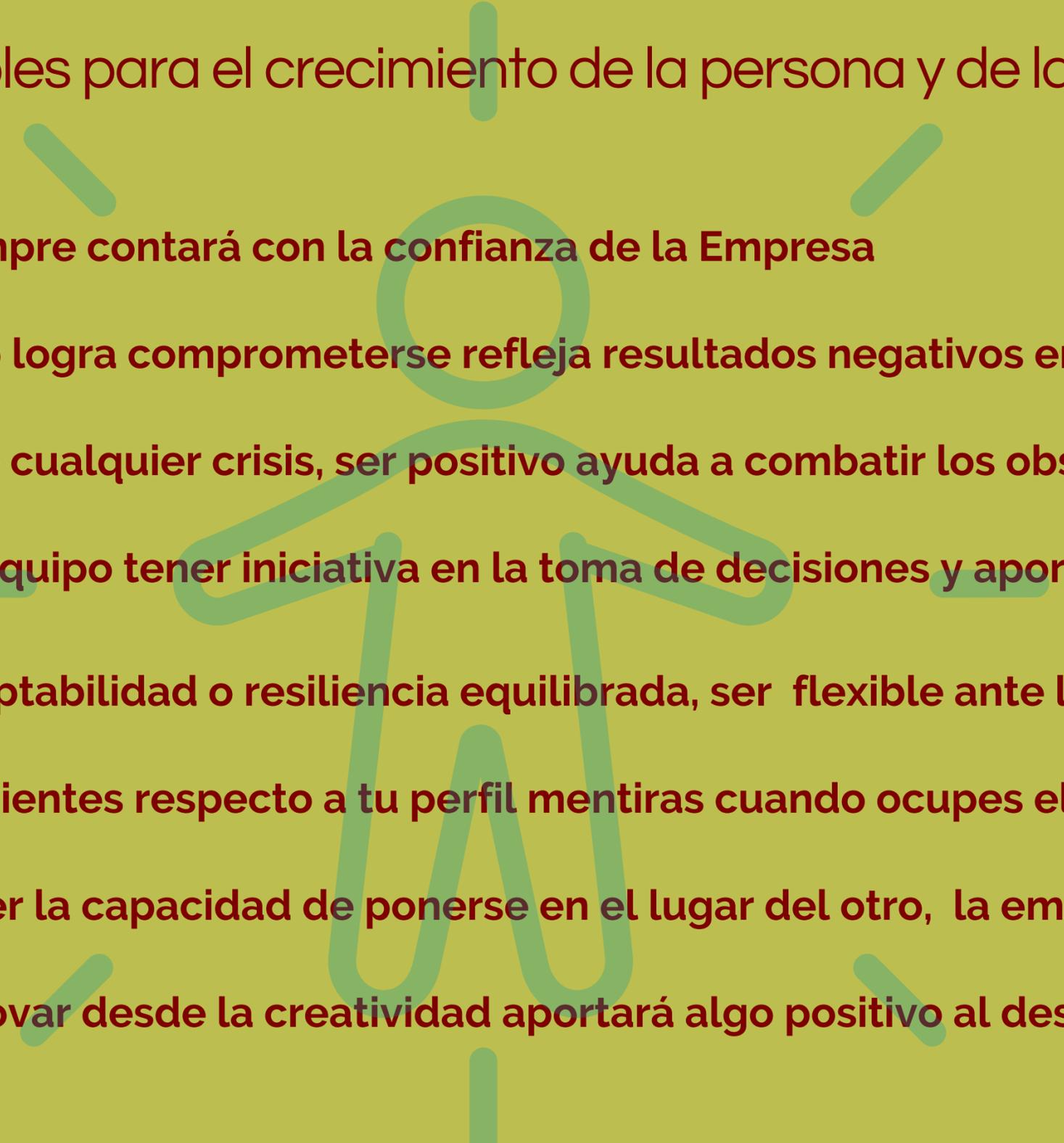
- Transformar una debilidad en fortaleza
- Ver de qué forma he realizado mi trabajo
- En qué puedo mejorar

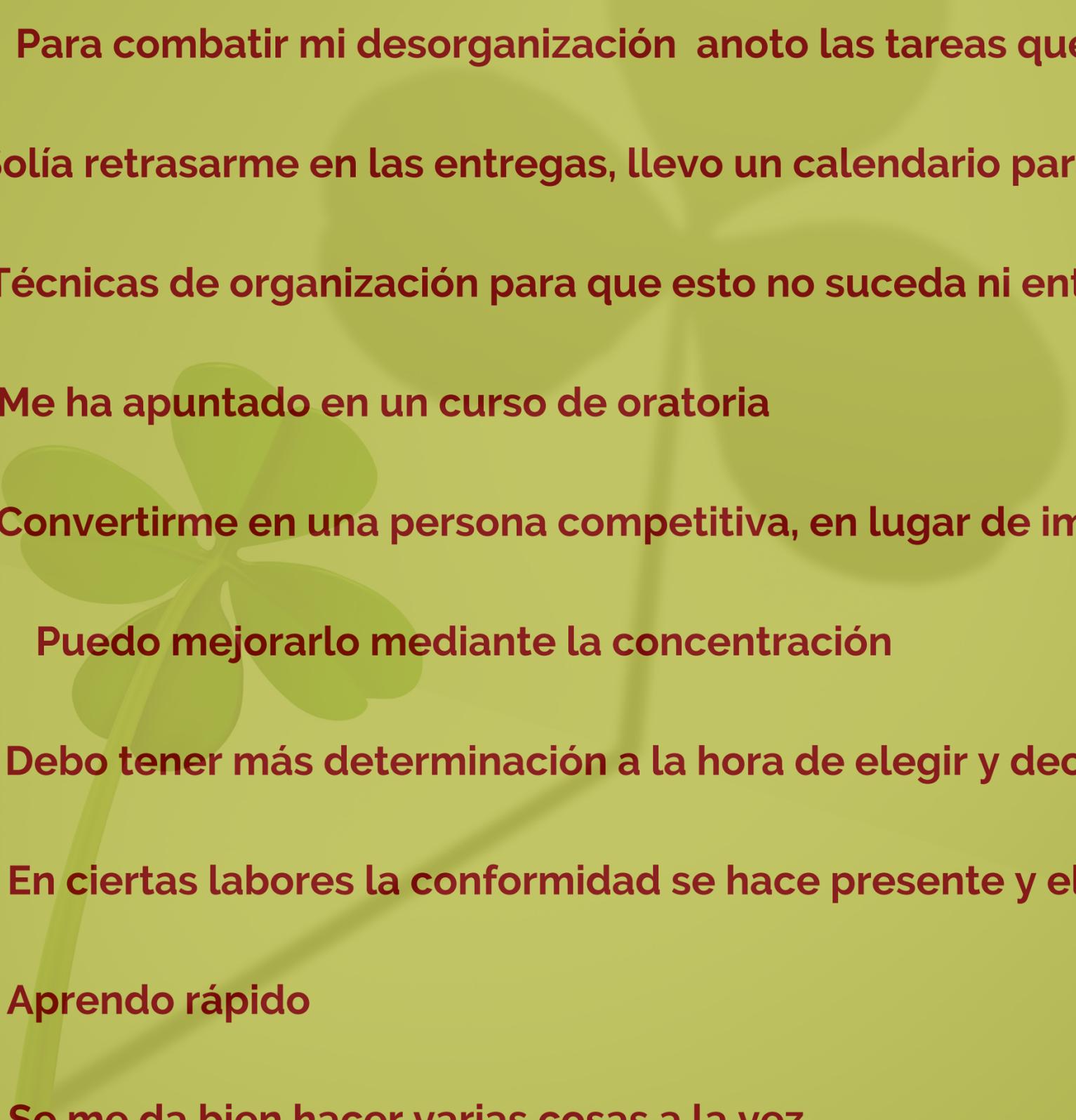
# DAFO PERSONAL

Fortalezas		Debilidades	
Cauta	Comprensiva	<p>Inglés</p> <p>Falta de experiencia</p> <p>Don de gentes</p> <p>Sobre exigencia</p> <p>Cabezona</p> <p>Extremadamente detallista</p> <p>Inseguridad</p> <p>Algo tímida</p> <p>Indecisa (pienso mucho las cosas aunque a veces lo requiere y es bueno)</p> <p>Me falta mucho por aprender</p> <p>Miedo a hablar en público</p>	
Precisa	Constante		
Formal	Asertiva		
Trabajadora	Mediadora de conflictos		
Cuidadosa	Consigo lo que me propongo		
Empática	Valentía		
Paciente	Luchadora		
Tranquila	Familia y pareja que me apoya		
Exigente	Memoria fotográfica		
Autodidacta	Tenaz		
Inteligente	Perfeccionista		
Responsabilidad	Generosa		
Esfuerzo	Sé escuchar		
Concentración	Escribo bien		
Curiosa	Autocontrol		
Positiva			
Con muchos conocimientos			
Crítica conmigo misma			
No me bloqueo ante miedos o problemas, echada para delante en ese sentido			
Oportunidades	Amenazas		
<p>Poca gente en el sector de Informática &amp; Coaching combinados, con mis conocimientos</p> <p>Se puede moldear y explotar mi juventud</p> <p>Poca gente experta en gestión de conflictos</p> <p>Poca documentación acerca de la gestión de conflictos</p> <p>Muchos conflictos</p> <p>Buen posicionamiento de mi marca personal y poder ser conocida en el mercado</p> <p>Muchos eventos sobre coaching (como conferencias, meetups, etc.)</p> <p>Apenas hay información sobre gestión de conflictos ni libros</p>	<p>Mucha gente en el sector de Coaching (competencia)</p> <p>Falta de experiencia por lo que no me contraten</p> <p>No ser reconocida o conocida en lo que hago y valgo de cara al mercado laboral</p> <p>Que se aprovechen de mí por mi falta de experiencia e inocencia</p>		

# Fortalezas No exagerarlas

Indispensables para el crecimiento de la persona y de la empresa

- 
- RESPONSABLE** Siempre contará con la confianza de la Empresa
  - COMPROMETID@** Si no logra comprometerse refleja resultados negativos en su trabajo
  - POSITIV@** Ante cualquier crisis, ser positivo ayuda a combatir los obstáculos
  - PROACTIV@** En equipo tener iniciativa en la toma de decisiones y aportar nuevas sugerencia
  - ADAPTABLE** Adaptabilidad o resiliencia equilibrada, ser flexible ante los cambios
  - SINCER@** Si mientes respecto a tu perfil mentiras cuando ocupes el cargo
  - EMPATIC@** Tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro, la empresa lo valora
  - CREATIV@** Innovar desde la creatividad aportará algo positivo al desarrollo del trabajo



<b>DESORGANIZAD@</b>	Para combatir mi desorganización anoto las tareas que debo realizar
<b>LENT@</b>	Solía retrasarme en las entregas, llevo un calendario para detallar las fechas de entrega
<b>IMPULSIV@</b>	Técnicas de organización para que esto no suceda ni entorpezca mi desempeño
<b>TIMID@</b>	Me ha apuntado en un curso de oratoria
<b>IMPACIENTE</b>	Convertirme en una persona competitiva, en lugar de impaciente
<b>PERFECCIONISTA</b>	Puedo mejorarlo mediante la concentración
<b>INDECIS@</b>	Debo tener más determinación a la hora de elegir y decidirme
<b>CONFORMISTA</b>	En ciertas labores la conformidad se hace presente y el resultado no es óptimo
<b>INEXPERTO</b>	Aprendo rápido
<b>DISPERSO</b>	Se me da bien hacer varias cosas a la vez

## Claves de Desarrollo Personal

- Conocer mis Capacidades intelectuales  
Fuerte, resolutiva, organizada
- Conocer mis Cualidades emocionales  
Tranquila, me altero con facilidad

## Ejercicios Think Tank

- Escribir pros y contras
- Descubrir mis capacidades
- Cuales son mis cualidades
- En lo que he trabajado – Qué me gusta y qué no
- En lo que me he formado – Qué me gusta y qué no



## Mis Cualidades

- Sé relacionarme
- Entenderme con las personas
- Trabajar en equipo
- Organizar el trabajo de los demás

## Mis Obligaciones

- Ser puntual
- Cumplir con el contrato laboral
- Adaptarme y cumplir con la jornada laboral asignada
- Dar los 15 días antes de dejar el trabajo

# MERCADO LABORAL





**EL BLOG**  
**FUNDACIÓN**  
**ADECCO**

## Capacidades más demandadas por las empresas

- 1) Comunicación.
- 2) Trabajo en equipo.
- 3) Gestión del estrés.
- 4) Flexibilidad.
- 5) Capacidad resolutoria.
- 6) Iniciativa.

- 7) Polivalencia.
- 8) Liderazgo.
- 9) Orientado a resultados.
- 10) Empatía.
- 11) Compromiso.

# Perfiles más demandados por las empresas



Informática y telecomunicaciones



Sector logístico



Sector sociosanitario



Sector alimentario



Sector limpieza



Sector construcción



Atención al cliente

# HAY UNA FALTA DE PERFILES ESPECIALIZADOS

## Informática y telecomunicaciones

Especialista en e-commerce.

Especialista en Inteligencia Artificial

Desarrollador de software

Analista de datos y científico de datos.

Analista web

Digital project manager

Especialista en ciberseguridad

Abogado especialista en protección de datos y privacidad

Especialista en marketing digital

Especialistas en posicionamiento SEO

## Sector sociosanitario

Enfermería

Profesionales salud mental

Técnicos de laboratorio

## Atención al cliente

Comerciales

Teleoperadores

## Educación

Asesoría educativa

Técnicos de formación

Gestor educación digital

## RR. HH

Recursos humanos

## Sector logístico

Transportistas

Mozos de almacén

Carretilleros

## Sector construcción

Soldadores

Oficiales y operarios

Electromecánicos

## Sector alimentación

Pescaderos y carniceros

## Sector limpieza

Limpiadores



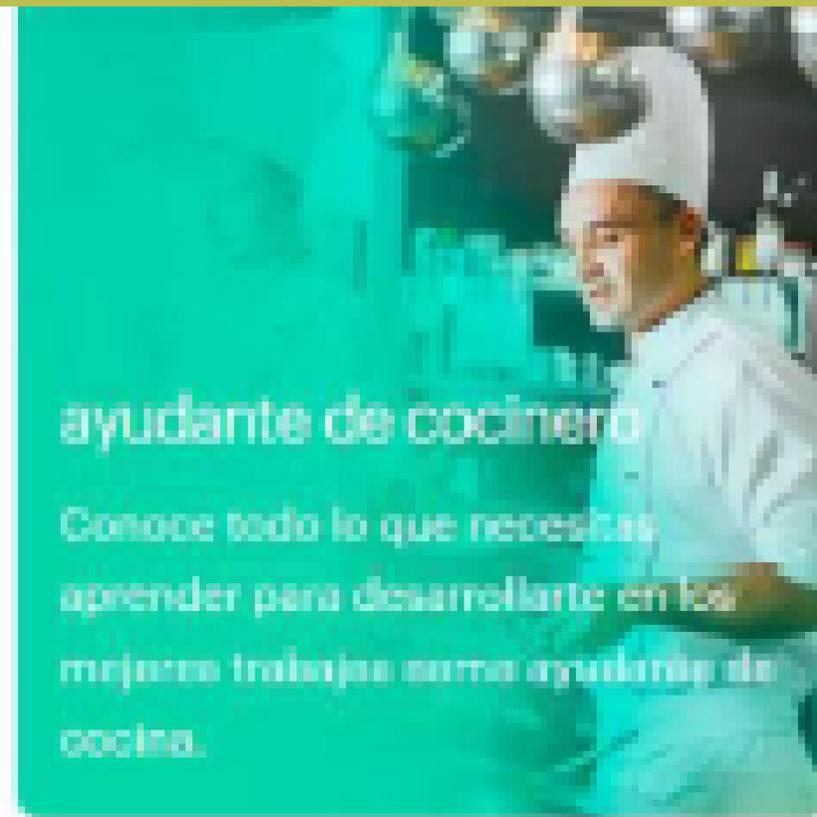
**camarero**

Descubre cómo incorporarte de manera rápida y fácil al mercado laboral y ganar un sueldo fijo desempeñando un oficio versátil.



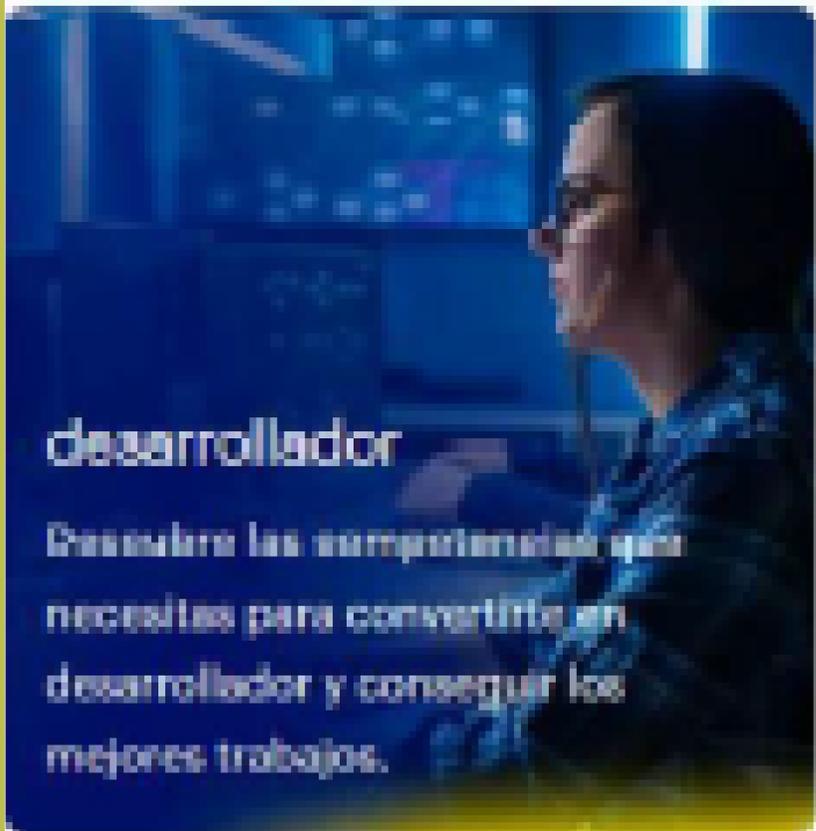
**cocinero**

Te explicamos todo lo que necesitas saber para aspirar a un puesto de cocinero dentro del ámbito de la hostelería o la restauración.



**ayudante de cocinero**

Conoce todo lo que necesitas aprender para desarrollarte en los mejores trabajos como ayudante de cocina.



**desarrollador**

Descubre las competencias que necesitas para convertirte en desarrollador y conseguir los mejores trabajos.



**carretillero**

Te explicamos cómo conseguir las mejores oportunidades como carretillero, una profesión que exige responsabilidad y organización.



**ingeniero**

Descubre por qué la ingeniería es una de las profesiones más necesarias y estimulantes que existen.

# la logística bate récords en empleo



Tiempo de lectura: 8 minutos.

Resientemente, **Randstad Research** elaborará un informe en el que señalará que, en los primeros diez meses de 2021, las actividades relacionadas con la logística generaron más de **un millón de contratos en España**, lo que supone la cifra más alta en diez años. De hecho, en comparación con los datos del año de la pandemia (2020), los contratos en el sector durante los primeros nueve meses de 2021, han sido un 22,9% superior al mismo período.

**¿Qué valores los profesionales en un empleo?**

27/06/22

**¿Cuáles son los puestos mejor remunerados en el sector tax y legal?**

25/06/22

**¿Cómo será el empleo en 2030?**

24/06/22

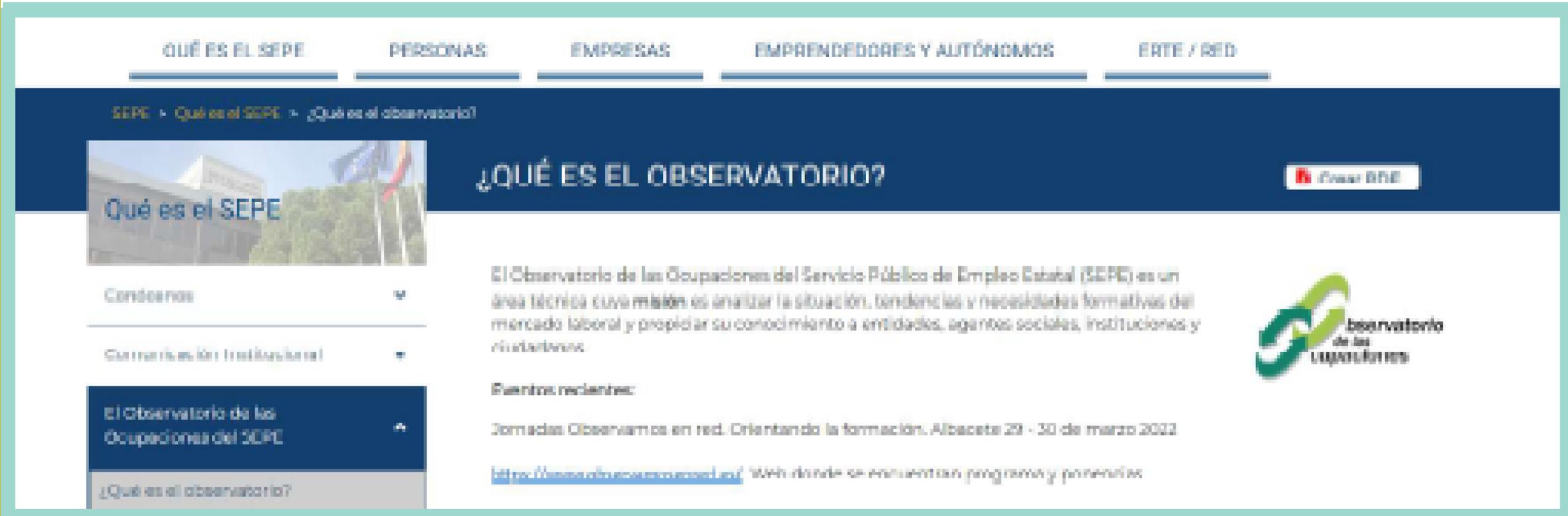
**Cómo armar el nómina y las partes que la componen.**

23/06/22

**Empresas unicornio ¿Qué son? Características y ejemplos**

20/06/22

# Observatorio SEPE



The screenshot shows the website's navigation menu with options: QUÉ ES EL SEPE, PERSONAS, EMPRESAS, EMPRENDEDORES Y AUTÓNOMOS, and ERTE / RED. The breadcrumb trail is SEPE > Qué es el SEPE > ¿Qué es el observatorio?. The main heading is ¿QUÉ ES EL OBSERVATORIO? with a 'Crear BFE' button. The text describes the observatory's mission: 'El Observatorio de las Ocupaciones del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) es un área técnica cuya misión es analizar la situación, tendencias y necesidades formativas del mercado laboral y propiciar su conocimiento a entidades, agentes sociales, instituciones y ciudadanos.' It also lists recent events: 'Jornadas Observamos en red. Orientando la formación. Albacete 29 - 30 de marzo 2022' with a link to the event page.

El SEPE es un área técnica cuya misión es **analizar la situación, tendencias y necesidades formativas del mercado laboral y propiciar su conocimiento** a entidades, agentes sociales, instituciones y ciudadanos.

# Gracias por tu participación

## AULAS

**Curso de Autoconocimiento**  
Estoy list@ para poder contestar  
¿quién soy?



## Curso de Habilidades Sociolaborales (HSL)

Para poder contestar  
¿Dónde estoy? ¿Qué busco?  
Necesito conocer cómo está mi autoestima  
y prepararme para la entrevista laboral



## Curso de Búsqueda Activa de Empleo (BAE)

Para poder contestar  
¿Cómo busco? ¿Dónde busco?  
Necesito hacer mi Curriculum  
Y saber dónde enviarlo