

# CATÁLOGO DE ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN

## en servicios centrales UPC, curso 2020-2021

### A. Técnicas para buscar trabajo

---

Consejos y recomendaciones para orientar y guiar la búsqueda de empleo que desarrollan las competencias específicas relacionadas.

#### 1. La técnica DAFO aplicada al autoconocimiento

Has empezado a buscar empleo y quieres saber cuál es tu valor profesional. Tienes dudas sobre tus objetivos a medio plazo, incluso sobre los valores que una empresa puede ver en ti. Practica esta reflexión acompañado de un experto, para descubrirte a ti mismo y ganar autoconfianza.

*Este taller se realiza en grupos reducidos (máximo 10 personas), para potenciar la participación en las dinámicas de grupo.*

#### 2. Pon a punto tu currículum

¿Sabes cómo se diseña un currículum atractivo que muestre tu potencial? Un buen CV te ayudará a presentar tu objetivo profesional y llegar a las ofertas que más te interesan proyectando tu mejor imagen.

#### 3. Supera la entrevista de trabajo

La entrevista de trabajo es la principal herramienta de selección de una empresa. Infórmate sobre el contenido de las entrevistas de trabajo y las preguntas típicas que siempre debes prepararte. Mejora tu comunicación no verbal durante las entrevistas y demuestra a las empresas que sabes, quieres y puedes ocupar el puesto de trabajo que te ofrecen. Además, harás una breve simulación de una entrevista de trabajo.

#### 4. LinkedIn: la herramienta imprescindible para encontrar trabajo

LinkedIn es la red líder de *networking* profesional. Ya tienes tu perfil activado en esta red; sin embargo, ¿lo utilizas? Identifica cómo puedes mejorar tu perfil, conoce las posibilidades que te ofrece esta red e intégrala en tu estrategia digital.

#### 5. Psicotécnicos y dinámicas de grupo: ¿estás preparado?

Las empresas utilizan diversas técnicas durante el proceso de selección para identificar el potencial de sus candidatos y candidatas. Quieren valorar cuáles son sus capacidades, habilidades, personalidad, motivaciones o actitudes. Pueden saberlo a través de entrevistas, pero también mediante pruebas psicotécnicas, dinámicas de grupo o pruebas proyectivas. Ven a conocer estas herramientas y aprende a sacar lo mejor de ti en un proceso de selección.

#### 6. Contratos y nóminas: ¿qué debes saber antes de firmar?

Una vez superado el proceso de selección: ¿sabes qué tipos de contratos te pueden ofrecer? ¿Sabes interpretar tu nómina? ¿Conoces la diferencia entre el sueldo bruto y el sueldo neto?

En esta actividad aprenderás cuáles son los contratos más utilizados por las empresas y obtendrás recursos para navegar con seguridad en el mundo de las relaciones laborales.

#### 7. Prepárate para el Networking Talent Day

¿Estás pensando en hacer prácticas en alguna empresa? ¿Quieres realizar tu trabajo de fin de grado fuera de la Universidad? ¿Buscas tu primer empleo? Aprende a redactar tu currículum de forma eficaz y atractiva para conseguir una presentación más potente y trabaja tu marca personal.

#### 8. Planifica tu búsqueda de empleo

Incorpora a tu registro de competencias una serie de consejos y recomendaciones para gestionar tu tiempo de la manera más eficiente. La búsqueda de empleo es un proyecto complejo. Una buena planificación, aumentará tus posibilidades de éxito. Veremos algunas herramientas que te ayudarán a ser más eficiente.

## 9. Reorientación laboral: Dale la vuelta a tu vida profesional

¿Buscas nuevos retos profesionales? ¿Quieres trabajar en otros sectores? ¿Has llegado al tope en tu empresa, pero la seguridad de tu trabajo te bloquea y no quieres arriesgarte a hacer un cambio? Necesitas un plan personal de búsqueda de empleo.

Te ayudamos a resolver tus dudas mediante un proceso de análisis personal y un balance de tu potencial, contrastando con los requerimientos de las empresas y las oportunidades del mercado de trabajo. Diseñaremos una estrategia de búsqueda de empleo como primer paso para conseguir el cambio.

## B. Desarrollo de las competencias profesionales

---

Para tener éxito profesional hay que potenciar las habilidades y competencias transversales, más allá de los conocimientos técnicos propios de la carrera.

### 1. Mejora tus habilidades de comunicación

Descubre las principales características de un buen comunicador. Identifica los factores que distorsionan el proceso de comunicación interpersonal. Analiza tu propio estilo comunicativo para incrementar tus recursos cuando comuniques.

### 2. Potencia tu habilidad para liderar personas y proyectos

Identifica las características de un buen líder y modela tu capacidad para gestionar personas y equipos de trabajo. Potencia al máximo tus recursos personales para llegar a ser un buen líder.

### 3. Técnicas para potenciar equipos de alto rendimiento

¿Sabes cómo puedes conseguir que tu equipo de trabajo sea de alto rendimiento? Las empresas valoran muy positivamente en sus futuros profesionales su capacidad de trabajo en equipo, así como de gestión de personas. Descubrirás diferentes modelos de gestión de equipos y de toma de decisiones, y al finalizar pondrás en práctica uno de esos modelos.

### 4. Gestiona tu tiempo y descubre el método GTD

Incorpora a tu registro de competencias toda una serie de consejos y recomendaciones para gestionar tu tiempo de la forma más eficiente. Identifica las principales características del método GTD y realiza una primera aproximación práctica a su uso. ¡Aprende a organizarte y a planificar tu tiempo!