

RECULL D'INFORMACIÓ SOBRE OCUPACIÓ

Primeres feines



Som-hi!

Fonts consultades:

<https://imolleida.com/orientacio/>

<https://www.educaweb.com/>

<http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/treball/index.html>

Per on comencem?

Recomanacions a l'hora de cercar feina

A l'hora de començar a cercar feina has de tenir clars els objectius laborals (mena de feina, horari, àmbit geogràfic i salari mínim que demanes), tenint en compte la situació real del mercat de treball i havent-te avaluat tu mateix les possibilitats i les limitacions. Has de tenir una actitud positiva, activa i constant i el currículum sempre a punt per si es presenta cap oportunitat interessant.

Objectius

El primer pas abans d'iniciar el procés de recerca de feina és definir quins són els teus objectius professionals, és a dir, saber de que vols treballar i amb quines condicions laborals. Has de saber el nivell i el salari mínims per sota dels quals no estaries disposat treballar, també pots establir les teves preferències d'horari i si vols treballar a jornada completa, parcial, per hores, etc. Finalment l'àmbit geogràfic, el teu municipi, la comarca, etc.

Autoavaluació

Abans de començar la recerca de feina és important que et coneguis a tu mateix i per això és important fer un anàlisi de les teves possibilitats i limitacions. Per fer-ho, cal que analitzis la teva situació en cada un dels següents àmbits:

- **Formació:** Valora els coneixements adquirits, tant en els estudis formals, com en formació complementària, també el que hagis pogut aprendre en altres treballs anteriors o per compte propi (escriure a màquina, utilitzar l'ordinador...).

Un aspecte a tenir en compte, pel que fa a la formació, és el **coneixement del català**. És important que l'aprenguis bé ja que la major part d'empreses amb seu a Catalunya valoraran positivament el seu coneixement.

De la mateixa forma, i per tal de treballar en l'administració pública catalana, és de tot imprescindible que escriguis, parlis i llegeixis correctament la nostra llengua. Si vols informació sobre cursos gratuïts de català, consulta la següent pàgina web: cpnl.cat (Consorti per a la Normalització Lingüística).

• **Experiència** : igual que en el cas anterior és tracta de fer un llistat de tots els treballs realitzats (amb contracte, sense, esporàdics) i veure quines tasques has desenvolupat que et poden servir com a experiència per a feines posteriors. Dins aquest apartat pots incloure treballs de pràctiques o fins i tot voluntariat.

• **Qualitats personals** : És important tenir present quins són els teus punts forts, característiques més destacades de tu que et poden servir per desenvolupar una feina en concret. També és important que sigues conscient de les teves limitacions o punts febles. Pots fer un llistat destacant tres qualitats positives i tres negatives, així també pots pensar que pots fer per millorar-les. Aquest petit exercici d'autoconeixement et pot servir de preparació per a les entrevistes. A més també ho has de tenir en compte a fi de buscar una feina que s'adeqüi a la teva personalitat.

• **Interessos i aficions** : Veure quins són els teus hobbies, activitats de temps lliure, interessos et pot servir per veure quines són les activitats que t'agraden i tenir-ho en conte a l'hora d'escollir una feina, i t'ajudarà una mica més a definir el teu perfil professional.

• **Habilitats** : es solen recollir en tres apartats: tracte amb la gent, manipulació d'objectes o us de la informació.

Font: educaweb*

<https://www.educaweb.cat/continguts/laborals/noves-professions/les-competencies-professionals/>

<https://imolleida.com/wp-content/uploads/2020/04/Pindola-1-Objectiu-ProfessionaLLOGOA.pdf>

Actitud positiva i activa

En la recerca de feina has de tenir una actitud positiva i activa. No et limitis a inscriure't a les borses de treball i a respondre només anuncis. A més a més de les ofertes que surten publicades podeu oferir la vostra candidatura de forma espontània. És important no perdre el ritme i aprofitar bé el temps.

Constància

No et desanimis encara que no trobis feina a l'instant els resultats sempre acaben arribant. A vegades trobar feina requereix temps per la situació del mercat laboral o perquè busquem una feina molt demandada.

Tenir un mètode de treball

Procura ser organitzat o organitzada, pots establir un pla per buscar feina i seguir-lo amb disciplina. Sovint és útil tenir una agenda de recerca de feina on anotem les accions que fem i el resultat obtingut. A continuació us presentem el següent model.

Tècnica

Saber com **fer el Currículum i la Carta de Presentació** . També conèixer quins són els **diferents tipus d'entrevista** que et pots trobar i tenir la informació sobre com afrontar-les.

<https://www.educaweb.cat/continguts/laborals/com-buscar-feina/instruments-presentacio-buscar-feina/>

On pots cercar feina?

Si cerques feina, disposes de recursos ben diversos per a saber-ne ofertes i deixar el teu currículum:

Xarxa personal

És la manera més fàcil i efectiva de trobar feina. És important dir a tothom que busques feina. Quan es necessita cobrir un lloc de treball moltes empreses recorren als seus propis contactes com a primer recurs.

Per aquest motiu és molt important que manteniu els vostres amics, familiars, coneguts, i en general tot tipus de contactes (antics companys de feina, antics caps o superiors, antics companys d'estudis, professors, el dentista, banquer, advocat, membres del vostre club esportiu o associació, veïns...) informats del tipus de feina que busqueu, els vostres interessos en matèria laboral, les vostres capacitats, experiència, habilitats, disponibilitat. Com més clar tinguin els vostres contactes què és el que busqueu millor podran ajudar-vos.

Serveis d'ocupació locals

Molts ajuntaments, diputacions o consells comarcals disposen de serveis de promoció local i ocupació per atendre les necessitats específiques dels seus respectius mercats de treball. Per a més informació podeu dirigir-vos al vostre ajuntament personalment.

GUISSONA

XARXA D'OCUPACIÓ JOVE

EINES DE CERCA DE FEINA

Servei d'ocupació local on trobaràs eines i suport en la cerca de les primeres feines. Recull d'informació i gestió de borses de treball.

Primeres feines
Som-hi!
Per on comencem?

BORSA MONITORS/ES CES

BORSA SUPORT A FESTES I ACTIVITATS

BORSA EMPRESES GUISSONA

Borses de treball jove Ajuntament de Guissona

Borsa monitors/es CES : <http://www.cesegarra.cat/borsa-de-treball/>

Borsa Suport a festes i activitats:

Borsa jove treball temporal a Guissona:

Formulari Candidats/es:

https://docs.google.com/forms/d/1weX4mM9_aV8qQ0nCyK5cfSDHA-5COeDzKFKA_FPIdH8/edit

Formulari Ofertes :

https://docs.google.com/forms/d/1G12batlleRXDqbCsX230nB745s_Het-B7TOSFBfGWvQ/edit

Referent d'ocupació juvenil

Programa d'acompanyament a joves de 16 a 29 anys que neix amb l'objectiu de facilitar la transició des del sistema educatiu al sistema laboral i/o ocupacional, adreçat a persones joves d'entre 16 i 29 anys que vulguin inserir-se en el mercat laboral o millorar la seva ocupació.

Raquel Venque Culell / referentocupacio@ccsegarra.cat

Pg, Jaume Balmes, 3, 25200 CERVERA Lleida - 973531300/ 651996729

Formulari Grup de WhatsApp d'Ocupació Jove

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfbeH-R6lc_w9yCciQKTJBoDsH3kncK4ZzEICqG5Kyp0ffMFw/viewform

web Oficina Jove de la Segarra: <http://segarrajove.ddl.net/>

Oficina del SOC de Tàrrega

Carrer Sant Pere Claver, 18 baixos , 25300 Tàrrega **Telèfon** 973 31 00 77

Fax 973 31 35 52 **Contacte** otg_tarrega.soc@gencat.cat

Adreça web <http://serveiocupacio.gencat.cat>

Garantia Juvenil

<http://garantiajuvenil.gencat.cat/es/inici/>

Centre de formació La Solana

Formació presencial i orientació per l'ocupació. La formació està centrada en oficis que inclouen pràctiques en empreses del territori per tal que guanyis experiència. L'orientació laboral vol ajudar-te a que puguis identificar les competències que tens i que puguis utilitzar-les amb èxit en un lloc de feina

Projectes d'inserció laboral :

<https://www.tarrega.cat/la-solana/projectes-insercio-laboral>

Formació en línia : Aula mentor

<https://www.tarrega.cat/la-solana/formacio-linia>

Borsa de treball i relació d'empreses

<https://www.tarrega.cat/la-solana/borsa-treball-empreses>

Agències de col·locació

Son entitats públiques o privades, que realitzen activitats que tenen per finalitat proporcionar una feina a les persones que no en tenen. Per aconseguir aquesta fi valoraran perfils, aptituds o coneixements de les persones sense ocupació i també poden realitzar actuacions relacionades con la cerca de feina, tals com l'orientació, informació professional, formació ocupacional o selecció de personal.

NEW SCHOOL II,

Carrer Talladell, 7 Piso 0 Tàrrega (25300), Lleida Tel: 973311143 Fax:973311523

Correu electrònic: direccio@nstarrega.com Pàgina Web: www.nstarrega.com

ENFOC

Avinguda Onze de Setembre s/n 25300 Tàrrega, Lleida 973 312 221-
info@enfoc.cat

Enllaç per enviar currículums:

<https://aalba.cat/ca/c/treballa-amb-nosaltres-11>

INSERTA

<https://www.fundaciononce.es/es/pagina/programa-inserta>

Rocio

Centres ocupacionals

Associació Alba

<https://aalba.cat/ca/c/centre-ocupacional-54>

Treballem conjuntament amb les persones i les seves famílies per a millorar la seva qualitat de vida a partir de diferents àmbits i fomentar també la seva autonomia.

L'Associació Alba compta amb dos Centres Ocupacionals situats a les capitals de l'Urgell i la Segarra, Tàrraga i Cervera respectivament. En ells oferim diferents serveis a les persones que tenen una discapacitat intel·lectual del 33% o més i que han complert la majoria d'edat. D'aquestes persones que atenem algunes no tenen les habilitats necessàries per a poder treballar, ja sigui a l'empresa ordinària o al Centre Especial de Treball i, però d'altres estan fent recerca i formacions per a poder accedir a una feina.

Emprenedoria

ASPID

<https://aspid.cat/es/c/index-1>

ASPID i el Consell Comarcal de la Segarra han un conveni de col·laboració per dur a terme programes, actuacions i acords orientats al suport i a l'acompanyament als emprenedors i les emprenedores en el procés de creació de la seva pròpia empresa, oferint l'assessorament perquè puguin consolidar la seva activitat econòmica amb la integració de bones pràctiques de responsabilitat social empresarial. L'acord també inclou la promoció i la divulgació de l'emprenedoria a la comarca de la Segarra.

LEADER

<http://www.ccsegarra.cat/treballar-a-la-comarca/leader-consorci-per-al-desenvolupament-de-la-catalunya-central>

XARXA XIL

a Xarxa d'Inserció Laboral (XIL) de la Segarra, un organisme que es dinamitza des de l'Àrea de Promoció Econòmica del Consell Comarcal juntament amb diverses entitats que es reuneixen periòdicament per tal de compartir i distribuir les tasques. Aquestes són: Àrea de Promoció econòmica del Consell Comarcal de la Segarra, el Club de Feina de la Paeria de Cervera, Fundació Xavier Paules, Associació ASPID, Creu Roja i Associació Alba l'Espigol i inserta.

Empreses de Treball Temporal

Una ETT és una empresa que contracta treballadors i treballadores per després cedir-los als seus clients (empreses sol·licitants de personal). Entre l'ETT i l'empresa client s'estableix una relació de serveis i es realitza un contracte de posada a disposició.

Llista d'empreses de treball temporal:

ADECCO, TT, S.A. EMPRESA DE TRABAJO TEMPORAL

Adecco Tàrrega / Avda. Raval del Carme, 3125300- Tàrrega – Lleida- 973501536

www.adecco.es Ofertes <https://www.adecco.es/encuentra-trabajo/>

CONSULTOR D'ACCIÓ DE TREBALL TEMPORAL ETT, S.L.

CATT Tàrrega / C/ Major, nº 18 – 25300 – Tàrrega – Lleida- 873450351:

tarrega@catt.es Web: www.catt.es

<https://portal.catt.es/trabajadores/Ofertas/Ofertaslista.aspx>

IMAN TEMPORING, EMPRESA DE TRABAJO TEMPORAL, S.L.

Tàrrega - Av. Catalunya 46 – 25300 – Tàrrega – Lleida - 973 980 650

Web: www.imancorp.es Ofertes: <https://empleo.imancorp.es/>

MARLEX GESTIÒ EMPRESA DE TRABAJO TEMPORAL, S.L.

Tàrrega - Avinguda Catalunya 86 – 25300 – Tàrrega . Lleida - 973 59 01 95

E-mai tarrega@marlex.net - Web: www.marlex.net -

Ofertes: <https://www3.marlex.net/Candidatos/Ofertas/ofertaslista.aspx>

RANDSTAD EMPLEO, EMPRESA DE TRABAJO TEMPORAL, S.A.

Tàrrega Randstad - Carrer Pau Ferran, 1 - 25300 - Tàrrega - Lleida - 973117004

Web: www.randstad.es

Ofertes: <https://www.randstad.es/candidatos/ofertas-empleo/>

Empreses de selecció de personal

Funcionen com a intermediàries entre el demandant i el lloc de treball. Les empreses privades contracten aquest servei per fer el procés de selecció.

Algunes de les seves funcions són:

- Selecció de currículums
- Proves psicotècniques, professionals, d'interessos, personalitat
- Entrevistes
- Posar en contacte el treballador i l'empresa.

Acostumen a seleccionar tres persones de les quals l'empresa interessada en triarà una. Així doncs, les empreses de selecció de personal simplement posen en contacte el treballador i la empresa demandant. El treballador, finalment, és contractat per l'empresa on desenvolupa la seva activitat laboral, a diferència del que succeeix amb les ETT's.

Aquí teniu algunes adreces d'empreses de selecció a Lleida

TP Consultora de RRHH c/ Canyeret, 17-19 1ª Lleida 659 585 944
itabares@reurco.com

Montañés i Solé Pl. Paeria 14 entl. 1a 25007 Lleida 973 223 682 973 223 682
constantino@montanessole.com

CPA. Psique Pl. Ricardo Vinyes, 5 1º-2ª Lleida 973 24 23 12
psique@psique.info

Xavier Porta Pl. Paeria 14 entl. 2a - 25007 Lleida 973 23 62 39 973 23
62 39 cv@xavierporta.cat

Mont selecció Rambla Ferran, 32- 6è 2a Lleida 973 222 111
mont@mont.cat

Òptima Avda. Tortosa, 2 (Edifici Mercolleida) 25005 Lleida 973 725 895
optima@optima.cat

Tobalina Consultin Grup C/ Lluís Companys 1, 8º4º - 25003 Lleida 973 28
22 00 973 28 22 01 tcgroup@tobalinaconsulting.com

Nous mitjans: trobar feina per Internet

Internet és una de les noves eines al nostre abast per a trobar feina però sovint no hi tenim accés directe. Podem trobar portals d'internet amb ofertes de treball. Abans d'inscriure't visita la pàgina i mira que hi hagi ofertes de feina que t'interessin. Apunta't a les més visitades.

Un avantatge de buscar feina per Internet és que ràpidament pots accedir a les webs de les empreses, associacions, organitzacions, etc on vols treballar. D'aquesta manera et pots oferir com a treballador enviant el teu currículum als llocs que et resultin interessants.

- Trobar feina per internet

http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/treball/oficina_jove_de_treball/recerca_de_feina/on_trobar_feina/trobar_feina_per_internet/borses_de_treball/

Web de la Generalitat de Catalunya, Per trobar informació actualitzada de temes relacionats amb la joventut, cerca de feina, salut, habitatge, educació, voluntariat...

<http://jovecat.gencat.cat/ca/inici/>