



**SOMI**

SERVEI  
D'OCUPACIÓ  
MUNICIPAL  
DE L'ÍPEP

# GUIA RÀPIDA PER LA RECERCA DE FEINA

Informació recollida per L'Agent d'Ocupació i Desenvolupament Local (AODL) personal tècnic adscrit al SOMI: Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i l'FSE en el marc dels Programes de suport al desenvolupament local



# COM PUC ENTRAR AL MERCAT LABORAL?

## 1-Treballar per compte aliè



## 2-Treballar per compte propi (autoocupació / empenedoria)



# EN AQUESTA GUIA ENS CENTRAREM EN LA: **CERCA DE FEINA**

Si el teu interès, però, és autoocupar-te o **emprendre**, des de l'IPEP també et podem assessorar.



# Resum dels continguts

- Crea la teva **marca personal** i defineix els teus **objectius laborals**.
- El currículum.
- La carta de presentació.
- L'entrevista de treball.
- El teu perfil a les xarxes socials.
- On buscar feina?
- Treballar a Europa.
- Treballar al mon.
- El SOMI t'assessora.



# CREA LA TEVA MARCA PERSONAL

Abans de posar-nos en marxa cal tenir clar:



## Els teus **objectius laborals**.

- Conèixer-te (autoavaluació): recull la teva pròpia experiència, formació, habilitats personals (punts forts i punts febles), interessos i aficions.
- Això t'ajudarà a preparar un bon currículum i afrontar una entrevista de treball amb èxit.
- Si vols més informació fes clic [AQUÍ](#)



# FES-TE VISIBLE!!

EINES PER VENDRE'T A TU MATEIX

**Currículum**

**Carta de presentació**

**Entrevista**

**Crea el teu perfil a les xarxes**

# 1. CURRÍCULUM

Si vols més informació de com fer el currículum fes clic [AQUÍ](#)

Com a eina de disseny et recomanem el Canva hi pots trobar moltes plantilles de manera gratuïta.



## 2. LA CARTA DE PRESENTACIÓ

La carta ha d'enriquir el teu currículum i ha de subratllar els punts forts de la teva candidatura i el teu interès pel lloc o l'empresa a la qual t'adreces.

És la forma de posar en valor el teu currículum i formalitzar la teva candidatura. Marca la diferència amb els altres.

Mira'n uns quants models d'exemple i adapta-la segons la teva situació.

- [AQUÍ](#) pots trobar alguns exemples.





# 3. ENTREVISTA

Preparar l'entrevista ajuda molt, tot i que de vegades caldrà improvisar.

Dedica temps a l'autoconeixement, a pensar sobre els teus punts forts i els febles. Respecte a aquests darrers és important saber què fas per millorar-ho o compensar-ho.

Pensa exemples que puguis explicar a l'entrevista.

Cerca informació sobre l'empresa.

Si vols més informació de com fer una bona entrevista fes clic [AQUÍ](#)



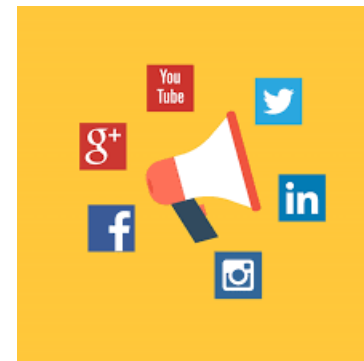
# 4. PERFIL A LES XARXES

És molt important que cuidis la teva imatge a les xarxes, les empreses poden consultar per conèixer millor als candidats.

La xarxa de contactes és una de les millors eines per a la cerca de feina. Les xarxes socials et permeten treballar el networking (xarxa de contactes) i ajudar-te a trobar una feina.

Hi ha diferents tipus de xarxes socials, algunes més genèriques, com [Facebook](#), [Instagram](#) o [Twitter](#), i d'altres més específiques i dirigides a crear una xarxa de professionals, com [LinkedIn](#) o [Xing](#).

Clica [AQUÍ](#) hi trobaràs molts més consells.



# IARA?

## ON ANEM A CERCAR FEINA?



# SERVEI PÚBLIC D'OCUPACIÓ DE CATALUNYA (SOC)



És important inscriure'ns quan cerquem feina.

També et pots inscriure si estàs treballant i cerques una millora de feina.

Disposen de molts recursos que et poden ajudar.

C. Catalunya, 9

La Bisbal d'Empordà

972640377 / **900 800 046**

otg\_labisbal.soc@gencat.cat

Per a més informació sobre el Servei d'Ocupació clica [AQUÍ](#)

Si tens entre 16 i 29 anys també t'interessa: [Video Garantia juvenil](#)



**SOMI**

SERVEI  
D'OCUPACIÓ  
MUNICIPAL  
DE L'IPEP

# SERVEIS D'OCUPACIÓ MUNICIPALS

Alguns ajuntaments compten amb un servei d'ocupació local per oferir-te assessorament, orientació, informació, formació, participació en projectes que faciliten l'accés al treball i ofertes de treball de les empreses del territori per ajudar-te a reincorporar-te al mercat laboral.

A Palafrugell comptem amb el **SOMI**.

[Ara tenim borsa de treball online!](#)

**Novetat!**

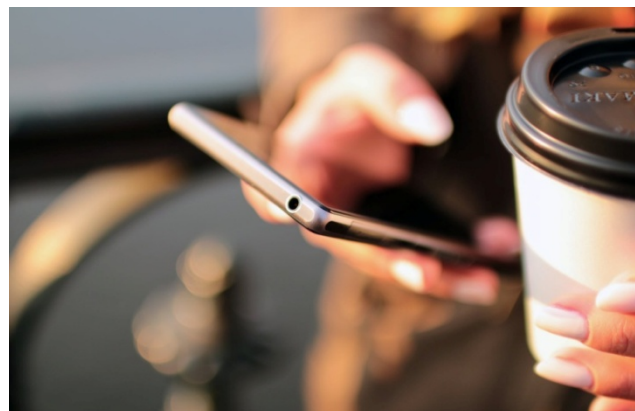
Ens pots trobar al C/ Major 1

Trucant al **972 61 18 20**

[somi@palafrugell.cat](mailto:somi@palafrugell.cat)

Facebook Ipep Palafrugell

[www.ipep.cat](http://www.ipep.cat) ocupació i treball



# NETWORKING



Estadístiques recents constaten que la via a través de la qual un major nombre de persones accedeixen a un lloc de treball és mitjançant la informació que li proporciona l'entorn, és a dir la seva xarxa de contactes i xarxes socials.

La xarxa de contactes la forma tota la gent amb la qual s'ha tingut relació al llarg de la vida professional i privada.

Si busques feina, fes-ho saber a totes aquelles persones que puguin ajudar-te, des de familiars fins a antics companys de feina o d'estudis.

Més info [AQUÍ](#)



# CERCA PER INTERNET

## ORDINADOR I TELÈFON MÒBIL

### PORTALS D'INTERNET

Cal donar-se d'alta i guardar un registre dels que us heu registrat. Recordeu usuari i clau d'accés.

Us facilitem alguns links però n'hi ha més.

- [FEINA ACTIVA](#)
- [EMPORDA PROFESSIONALS](#)
- [INFOFEINA](#)
- [INFOJOBS](#)

Més informació [AQUÍ](#)

### XARXES SOCIALS

Xarxes socials orientades a professionals

- [LINKEDIN](#)
- [XING](#)



# EMPRESSES QUE ES DEDIQUEN A LA CERCA DE PROFESSIONALS PER EMPRESSES

## ETT

Són empreses privades que es dediquen a posar a disposició d'altres empreses persones treballadores de manera temporal.

- [Llistat ETT](#)

## EMPRESSES SELECCIÓ

Són empreses que fan el procés de reclutament, avaluació i selecció de persones candidates a partir de les necessitats i perfils sol·licitats per una altra empresa.

- [Llistat empreses selecció](#)





# UNIVERSITATS

Les universitats disposen de serveis d'orientació professional i de borses de treball, que ajuden els estudiants i llicenciats que volen incorporar-se al mercat laboral.

La Universitat de Girona permet la inscripció a persones titulades independentment si han estudiat o no a la UdG.

972418076

borsa@udg.edu

- <http://www.udg.edu/borsa>



Universitat  
de Girona



# COL·LEGIS PROFESSIONALS

La majoria tenen borses de treball pròpies amb ofertes de feina, a més a més d'informació i serveis per als professionals.

Si vols cercar un col·legi professional en concret clica [AQUÍ](#)



# OFERTA PÚBLICA

Cercador d'Informació Diaris Oficials ([CIDO](#))

Ens permet veure les ofertes públiques que s'han publicat et pots donar d'alta al (meu CIDO) i rebre ofertes al teu correu electrònic.

Competències que poden ser requerides:

ACTIC“acreditació de competències en tecnologies de la informació i la comunicació”.

Més [INFORMACIÓ](#) i [PREPARACIÓ](#)

Certificats de català [INFORMACIÓ](#)



# OFERTA PÚBLICA A L'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL

Si t'interessa treballar en algun Ajuntament en concret o entitat pública, pots consultar directament a la seva web.

A la web de l'Ajuntament de Palafrugell hi ha aquest apartat, on us oferim informació sobre les ofertes de treball que hi ha.

Si voleu estar al dia de les ofertes, us podeu subscriure als avisos, tot indicant el vostre nom i cognoms i la vostra adreça electrònica dins el requadre que trobareu en aquesta mateixa pàgina.

Inscriu-te [AQUÍ](#)



# TREBALLAR A EUROPA



Vols treballar a Europa? Coneixes la Xarxa Eures?

La xarxa EURES porta a terme activitats d'intermediació laboral a Europa.

Si vols més informació fes clic [AQUÍ](#).

Si estàs interessat en aquesta modalitat contacta amb la teva OTG.

Accedeix a la xarxa Eures [AQUÍ](#)



# TREBALLAR AL MÓN



Si vols marxar a treballar a l'estranger aquesta pàgina web et facilita informació actualitzada per facilitar-te la presa de decisions.

Disposaràs d'informació actual, certa i útil sobre la realitat i situació dels diferents països.

<http://moncat.gencat.cat/ca/>



# EL SOMI T'ASSESSORA

Si vols assessorament individualitzat per la cerca de feina,  
Si estàs en una situació laboral complicada,  
Si estàs treballant i busques un canvi,  
Si et vols reinventar professionalment,  
Si estàs estudiant però cerques feina per compaginar o per l'estiu,  
Si tens dubtes laborals,  
Si fa poc t'has quedat a l'atur,  
Si vols treballar i no tens èxit en la recerca,  
Si no saps cap a on anar...

No dubtis a contactar amb nosaltres i demanar pel personal tècnic del SOMI. T'oferirem el recurs o servei més adient a les teves necessitats i interessos.

***Et podem ajudar!***

972 61 18 20  
somi@palafrugell.cat



**VOLS TREBALLAR?  
ET PODEM AJUDAR!**

**Punt de Feina**

**Servei Setmanal**

**QUÈ HI POTS FER??**

- Inscriure't als portals de recerca de feina.
- Consultar i inscriure't a les ofertes laborals del municipi.
- Renovar o actualitzar el teu Currículum.
- Consultar l'oferta formativa per a millorar les teves competències professionals.

**I Molt més!**

**RESERVA CITA PRÈVIA!!!!**

**IPEP**  
C/ Tarongeta, 27-31  
972 61 18 20  
somi@palafrugell.net

# EL SOMI SEMPRE AL TEU COSTAT

Per estar informat de tot lo relacionat amb el treball i la formació ocupacional a Palafrugell...

No t'oblidis de seguir-nos:

[www.ipep.cat](http://www.ipep.cat)

Facebook → Ipep Palafrugell

Instagram → ipeppalafrugell

Twitter → IPEP Palafrugell @ipepempresa





# I RECORDA:

**El mar en calma mai ha fet expert a un mariner.**

*Proverbi anglès*



*Fonts:*

*Generalitat de Catalunya:  
gencat.cat, jove.cat,  
educaweb.cat*

*Universitat de Girona: udg.cat*

*Xarxa Eures: Ec.europa.eu/eures*

**El que escoltes... ho oblides.**

**El que veus... ho recordes**

**El que fas... ho aprens.**

*Proverbi xinès*

