

## DECÀLEG DEL "BUSCADOR" DE FEINA

1. EL TEU TREBALL QUOTIDIÀ CONSISTEIX EN BUSCAR FEINA.
2. APUNTA, PER ORDRE DE PRIORITAT, LA LLISTA DE TREBALLS QUE MÉS T'INTERESSA TROBAR.
3. RECONeix QUINES COSES SAPS FER I QUINES NO SOBRE ELS TREBALLS QUE BUSQUES. SOLS AIXÍ PODRÀS PLANTEJAR-TE APRENDRE EL QUE NO CONEIXES BÉ.
4. BUSCA EMPRESARIS, TREBALLADORS, I ORIENTADORS QUE GUARDIN RELACIÓ AMB LA FEINA QUE BUSQUES. PREGUNTA TOT EL QUE T'INTERESSI SABER. REPLANTEJA'T LA LLISTA DE TREBALLS QUE BUSQUES.
5. DEFINEIX L' INICI DEL PERÍODE DE RECERCA LES CONDICIONS LABORALS – ECONÒMIQUES I NO ECONÒMIQUES – AMB LES QUE NO ESTÀS DISPOSAT A ACCEPTAR UN TREBALL.
6. PRIORITZA LES ZONES GEOGRÀFIQUES ON T'AGRADARIA TREBALLAR. DIBUIXA CERCLES CONCÈNTRICS SOBRE EL MAPA I DIRIGEIX-TE A LES EMPRESES QUE ET MARQUIS.
7. DETERMINA A PRIORI EL PERÍODE DE RECERCA QUE DEDICARÀS A TROBAR LA FEINA IDEAL.
8. VALORA QUANTS DINERS NECESSITARÀS PER EL PERÍODE DE RECERCA, DE QUANT DISPOSES I COM PODRÀS FINANÇAR LA RESTA.
9. PENSA EN LA IMATGE MÉS APROXIMADA QUE S'ESPERA DE TU SEGONS LA FEINA QUE BUSQUES, IMATGE PERSONAL, LLENGUATGE, DOCUMENTS ESCRITS, GESTOS...TOT COMPTA.
10. ABUSA DELS FAMILIARS, AMICS I CONEGUTS. DIRIGEIX-TE PERSONALMENT A TOTS ELS INTERMEDIARIS POSSIBLES.

## DECÀLEG DE L'EMPRENEDOR

1. LA TEVA IMAGINACIÓ HA DE VOLAR DINTRE D'UN CAP FRED.
2. NO CONFIÏS EXCESSIVAMENT AMB LA SORT.
3. FITXA'T OBJECTIUS, PENSA AMB ELLS I SIGUES AMBICIÓS PER ACONSEGUIR-LOS.
4. CONEIX EL MERCAT DE TREBALL ON ET VOLS INTRODUIR. OBSERVA I INTERROGA A EMPRESES SEMBLANTS, PARLA AMB PROVEÏDORS I CLIENTS...
5. NO ET PREOCUPIS DE LES CRITIQUES, CAP EMPRESARI AMB ÈXIT EN VA FER CAS.
6. HAS D'ENTRENAR-TE I DESENVOLUPAR L'AUTOCONTROL I LA SEGURETAT AMB TU MATEIX. HO NECESSITARÀS PER LA PRESA DE DECISIONS FUTURES NO PREVISTES PER TU.
7. ANALITZA SI DISPOSES DE QUALITATS DE COMANDAMENT I ORGANITZACIÓ. SERÀ MOLT IMPORTANT.
8. UNA BONA DOSIS D'INTUÏCIÓ COMBINADA AMB L'ÚS D'EINES PER L'ANÀLISI ÉS UN CÒCTEL EXPLOSIU.
9. LA FORMACIÓ EN EINES DE GESTIÓ NO ESTÀ EN ABSOLUT DESLLIGADA AMB L'ÈXIT. AJUDA A SOSTENIR-LO UNA VEGADA S'HA ACONSEGUÏT.
10. TREBALLA, TREBALLA, TREBALLA.  
EN ALGUN LLOC DEL PLANETA LA COMPETÈNCIA ENCARA NO HA COMENÇAT A DORMIR.

## A ON ESTÀ L'OCUPACIÓ?

El conjunt d'opcions en quan a classes de treball del mercat laboral es pot reduir al que tradicionalment denominem:

1. treball per compte propi
2. treball per compte aliè

1. per **compte propi** (generes el teu propi lloc de treball)

- ✓ independent (considera que la seva qualificació, capacitació, mitjans , interessos permeten establir-se de forma individual)
- ✓ associat (consideren que unint capacitats, mitjans i interessos amb altres aconseguiran dur a terme el projecte professional)

2. per **compte aliè** (el lloc de treball es generat per altres)

- ✓ empresa privada (dependent del capital privat)
- ✓ administració pública (dependent del fons públic)

## ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

L'administració és l'entitat amb major volum de contractació anual.

L'administració contempla dues possibilitats d'ingrés laboral:

- ✓ Funcionaris de carrera : persona que accedeix al lloc de treball mitjançant oposició i la seva situació laboral es regeix per la llei de la funció pública.

Existeixen dos grans grups:

1. Professional de segon grau o equivalent:

- a) Cos tècnic, amb titulació superior (títol de Doctor, Llicenciat, enginyer, Arquitecte o equivalent).
- b) Cos de gestió, amb titulació superior, enginyer, tècnic, Diplomat, Arquitecte tècnic, Formació Professional de tercer grau o equivalent.
- c) Cos administratiu amb titulació de BUP o equivalent ( títol de batxiller, , Formació Professional de segon grau o equivalent)
- d) Cos auxiliar amb titulació d'ensenyament mitjà (Graduat escolar, Formació Professional de primer grau o equivalent).
- e) El cos subaltern amb certificació d'ensenyament primari (Certificat d'escolaritat).

2. El cos especial, els membres del qual fan feines pròpies dels seus estudis o professions com ara advocats, economistes, enginyers...

- ✓ Funcionaris Interins :s'accedeix mitjançant un lloc de treball i/o prova practica i la seva situació laboral es regeix per el de l'estatut dels treballadors. Personal amb contracte laboral de tipus eventual, fix...

El procés de selecció i l'accés a aquests llocs de treball es diferent segons el tipus de contracte:

1. el personal amb contracte laboral o d'interinatge es contracta mitjançant oferta pública de la mateixa Administració.
2. el personal funcionari de carrera tindrà accés a l'Administració mitjançant concurs – oposició.
- 3.

Els requisits que necessitem per presentar-nos a unes oposicions:

1. ser espanyol
2. tenir 18 anys complerts i no excedir de l'edat establerta per cada cos.
3. estar en possessió del títol exigít en cada cas.
4. no patir malalties o defectes físics que impedeixin el desenvolupament de les corresponents funcions.
5. no haver estat exclòs per expedient disciplinari del servei de l'administració, ni trobar-te inhabilitat per a l'exercici de les funcions públiques.

L'administració es divideix en funció de l'àmbit territorial que engloba:

- ✓ administració comunitària
- ✓ administració de l'estat
- ✓ administració autonòmica
- ✓ administració local

Cada una d'elles té una publicació oficial:

- ✓ DOCE Diari Oficial de la Comunitat Europea
- ✓ BOE Butlletí Oficial de l'Estat.
- ✓ DOGC Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya
- ✓ BOP Butlletí Oficial Provincial

Qualsevol convocatòria de l'administració pública apareixerà en publicació oficial que li correspongui. En la publicació apareix: data de l'ordre, requisits d'accés, dades generals de la convocatòria, temari, nombre de places, model d'instància.

El tipus d'accés pot ser:

- ✓ Oposició : examen escrit.  
Consisteix en la celebració d'una o més proves de capacitat per determinar l'aptitud dels aspirants i fixar l'ordre de preferència d'aquests en la selecció.
- ✓ Concurs: valoració de mèrits.  
Consisteix exclusivament en la qualificació dels mèrits dels aspirants i l'ordre de preferència en la selecció.
- ✓ Concurs – oposició  
És un procés mixt en el que es realitza un examen i, una vegada superat, es passa a baremar els mèrits dels aspirants.
- ✓ Contractació directa de borsa de treball.

## INTERMEDIARIS DEL MERCAT DE TREBALL (per accedir a l'empresa privada)

Donada la complexitat del mercat de treball cada vegada es fa més necessari recolzar la recerca activa en una sèrie d'organitzacions intermediàries que ens permeten ampliar el nostre ventall de possibilitats.

Entenem per organitzacions intermediàries aquells organismes, empreses, institucions, que l'objectiu consisteix en posar en relació a les persones que busquen feina amb els possibles ocupadors que ofereixen col·locació.

- ✓ SOC
- ✓ Empreses de selecció de personal
- ✓ Empreses de treball temporal
- ✓ Borses de treball

### SOC / SPEE

El SPEE és un organisme autònom depenent del Ministeri de Treball i Assumptes Socials encarregat de la gestió de les polítiques d'ocupació i es configura com un servei públic i gratuït que fa d'intermediari entre treballadors i empresaris.

S'estructura en 3 grans àrees:

1. promoció d'ocupació
2. gestió de prestacions econòmiques
3. formació ocupacional

Els punts 1 i 3 les competències estan transferides a la Generalitat i ho gestiona directament, per tant, a Catalunya en aquests moments el SPEE sols gestiona les **prestacions econòmiques**.

Les prestacions econòmiques protegeixen la situació de la desocupació dels qui poden i volen treballar i perden el seu lloc de treball de forma temporal o definitiva, involuntàriament.

Les persones que s'inscriuen a les OTG com a demandants de col·locació i volen exercir el dret a percebre prestacions econòmiques, tenen el deure de buscar activament ocupació.

### *Tipus de prestacions:*

#### **Prestacions contributives**

- ✓ afiliat a la S.S. i d'alta
- ✓ haver cotitzat mínim 360 dies els 6 anys anteriors a la situació d'atur.
- ✓ Trobar-se en situació legal d'atur pels següents supòsits:
  - S'extingeixi la relació laboral de forma no voluntària
  - Quan es suspengui la relació laboral per expedient de regulació d'ocupació.
  - Quan es redueixi com a mínim 1/3 part de la jornada laboral (atur parcial).
  - Quan els treballadors fixes – discontinus estiguin sense ocupació efectiva.
  - Emigrants retornats per extinció laboral, sense dret atur en l'estranger i acreditin cotitzacions suficients abans de sortir d'Espanya.
- ✓ Quantia:
  - 70% de la base reguladora els 180 dies
  - 60% de la base reguladora a partir dels 181 dies
  - limitació de la prestació del:
    - 170% del SMI sense càrregues familiars
    - 195% del SMI un fill al seu càrrec
    - 220% del SMI dos o més fills al seu càrrec

#### **Prestacions no contributives**

- ✓ haver esgotat la prestació de tipus contributiu i tenir responsabilitats familiars.
- ✓ Major de 45 anys, esgotant prestació contributiva de com a mínim 360 dies.
- ✓ Emigrant retornat, 6 mesos treballats a l'estranger.
- ✓ No tenir dret a contributiva, mínim 3 mesos a 6 mesos sense càrregues familiars.
- ✓ Ex-presidiari, com a mínim 6 mesos a la presó.
- ✓ Majors de 52 anys sense responsabilitats familiars mínim 6 anys cotitzats.
- ✓ Gran incapacitat.

## EMPRESSES DE TREBALL TEMPORAL (ETT)

Es denominen ETT aquelles empreses privades amb ànim de lucre que tenen com activitat satisfer les necessitats temporals imprevistes i urgents a una altra empresa usuària, amb **caràcter temporal**, treballadors contractats per ella.

L'ETT realitza amb l'empresa usuària un contracte de "puesta a disposición" i cedeix el treballador per donar uns serveis en els següents supòsits:

- ✓ Per la realització d'una obra o servei determinat.
- ✓ Per atendre les exigències circumstancials del mercat de treball, amb un màxim de 6 mesos.
- ✓ Per substituir a treballadors de l'empresa amb dret a reserva del lloc de treball.
- ✓ Per cobrir de forma temporal un lloc de treball fix mentre duri un procés de selecció o promoció (màxim 3 mesos).

El treballador el contracta i paga l'ETT. El treballador se'l paga per hora que treballa, en aquesta hora s'inclou la part proporcional de vacances i pagues dobles.

Tot i que treballar per una ETT pot tenir un seguit d'inconvenients(temporalitat, inestabilitat...) cal dir que és un mecanisme ràpid d'accés al mercat laboral i cobreix una sèrie de parcel·les del mercat de treball que queden buides:

- ✓ Dones que porten un cert temps sense treballar, és una forma d'integrar-se.
- ✓ Joves que busquen la seva primera feina, i no posseeixen experiència, així poden trencar aquest cercle viciós.
- ✓ Persones que per motius personals volen llocs de feina temporals.

Es important anar actualitzant les dades dels CV entregats a les ETT.

**EMPRESES DE TREBALL TEMPORAL**

NOM	ADREÇA	POBLACIÓ	TELÈFON	FAX	E-MAIL / WEB
<b>ADECCO</b>	Anselm Clavé 58	17300 Blanes	972 35 86 69	972 35 81 59	<a href="http://www.adecco.es">www.adecco.es</a>
	Pl. Espanya 7 baixos	17002 Girona	972 21 07 86	972 22 35 08	
	Lluís Mon 15	17430 Sta Coloma de Farners	972 84 33 26	972 87 78 36	
<b>EUROFIRMS</b>	Avg. De l' Estació 25	17300 Blanes	972 35 72 02		<a href="http://www.eurofirms.es">www.eurofirms.es</a>
	Carretera de Barcelona 81	17003 Girona	972 41 42 29		
	Mestre Francesc Civil 2, baixos	17005 Girona	972 22 72 44		
	Violeta 2	17430 Sta Coloma de Farners	972 84 21 11		
	Carretera Marina 3	17244 Cassà de la selva	972 46 40 21		
<b>MANPOWER TEAM ETT</b>	Anselm Clavé 78 baixos	17300 Blanes	972 33 04 81		<a href="http://www.manpower.es">www.manpower.es</a>
	Carretera Barcelona 17-19 1er	17002 Girona	972 41 01 37		
	Abad Oliva 12, baixos	08470 Sant Celoni	93 848 51 91		
<b>ORGANIGRAMA PSICOLEGS</b>	Anselm Clavé 81-83	17300 Blanes	972 35 33 07		<a href="http://www.organigrama.com">www.organigrama.com</a>

<b>SELECT RRHH</b>	Teolongo Bacchio 2, 1er 1a	17300 Blanes	972 35 01 64	972 33 47 63	<a href="http://www.select.es">www.select.es</a>
	Pl. Poeta Marquina 4 bis	17002 Girona	972 22 02 68	972 20 14 58	
<b>MARLEX</b>	Jaume Arcelós 24	17300 Blanes	972 35 35 22	972 35 35 11	<a href="mailto:blanes@marlex.es">blanes@marlex.es</a>
	Pl. Catalunya 14, baixos	17004 Girona	972 22 68 66	972 20 88 75	<a href="mailto:www.marlex.es.girona@marlex.es">www.marlex.es.girona@marlex.es</a>
	Mossèn Cinto Verdager 8	17450 Hostalric	972 87 44 33	972 87 47 38	<a href="mailto:hostalric@marlex.es">hostalric@marlex.es</a>
	Francesc Camprodon 24	17430 Sta Coloma de Farners	972 84 35 16	972 84 34 03	<a href="mailto:scoloma@marlex.es">scoloma@marlex.es</a>
	Santa Fe 15	08470 Sant Celoni	93 867 56 60	93 867 50 83	<a href="mailto:sceloni@marlex.es">sceloni@marlex.es</a>
<b>IMAN TEMPORING</b>	Tordera 3	17300 Blanes	972 33 21 40	972 33 20 43	<a href="http://www.imancorp.es">www.imancorp.es</a>
	Emili Grahit 29, baixos	17002 Girona	972 41 06 61	972 21 96 52	
<b>ALTA GESTIÓ</b>	Ferran Puig 26	17001 Girona	972 48 50 20	972 48 55 30	<a href="http://www.altagestion.es">www.altagestion.es</a>
<b>BARNA WORK ETT S.L.</b>	Carretera Barcelona 35	17002 Girona	972 22 12 80	93 637 69 94	<a href="http://www.grupo-norte.es">www.grupo-norte.es</a>
<b>CONSULTORS D' ACCIÓ DE TREBALL TEMPORAL</b>	Carretera Barcelona 11, 1er	17001 Girona	972 21 44 24	972 21 57 56	<a href="http://www.catt.es">www.catt.es</a>
<b>FLEXIPLAN</b>	Santa Eugenia 74	17005 Girona	972 40 55 55	972 24 39 03	<a href="http://www.flexiplan.es">www.flexiplan.es</a>
<b>INTER MANRESA</b>	Carretera Barcelona 53	17002 Girona	972 21 39 89		-

<b>ORGANIZACIÓN ACTIVA ETT</b>	Nou 22, 2on B	17001 Girona	972 22 06 22	Especialitzat en construcció i lampisteria	
<b>PEOPLE</b>	Ronda Ferran Puig 16, entrs. 1a	17001 Girona	972 41 62 05	972 41 31 65	<a href="http://www.people-ett.com">www.people-ett.com</a>
<b>RANDSTAD</b>	de la Creu 8, baixos	17006 Girona	972 41 11 52	972 41 12 38	www.randstad.es girona@randstad.es
<b>VEDIOR LABORMAN</b>	Josep Maluquer salvador 20	17002 Girona	972 21 05 36		www.vedior.es www.laborman.es
<b>EXTERNA ETT</b>	Carretera de Barcelona 14, 4art 1a	17001 Girona	972 22 56 42	972 20 13 45	<a href="http://www.externaett.com">www.externaett.com</a> <a href="mailto:girona@externaett.com">girona@externaett.com</a>
<b>PARRA ETT</b>	Pass. Olot 51 (edifici Urbis)	17005 Girona	972 40 00 45		<a href="mailto:estrella@parraett.com">estrella@parraett.com</a>
	Noguer 9-11	17430 Sta Coloma de Farners	972 87 77 40	972 84 06 39	www.parraett.com judit@parraett.com
<b>TEPORAL QUALITY ETT</b>	Cristòfol Grober 4, 1er 8ena	17001 Girona	972 22 56 46	972 22 56 47	<a href="http://www.temporalquality.com">www.temporalquality.com</a>
<b>MASTER WORK ETT S.A.</b>	Coronel Estrada 319	17450 Hostalric	972 87 43 06		<a href="http://www.masterwork.es">www.masterwork.es</a>
<b>LABORS ARSETT ETT S.L.</b>	Avg. Montseny 13	17450 Hostalric	972 86 46 84		-
	Passg dels Esports 2	08470 Sant Celoni	93 867 54 69		-
<b>SYNERGIE ETT</b>	Raval 11	17450 Hostalric	972 86 56 76		<a href="http://www.synergie-ett.com">www.synergie-ett.com</a>
<b>TEMPO-GEST ETT</b>	Passg. Dels Països Catalans 89-91	17190 Salt	972 24 91 83	972 23 83 75	www.tempogest.com correu@tempogest.com

## EMPRESSES DE SELECCIÓ DE PERSONAL

Les empreses de selecció de personal són agències privades que ofereixen candidats a les empreses que en necessiten per tal de cobrir un determinat lloc de treball. Cerquen personal adequat per cobrir un determinat lloc de treball entre les persones interessades.

Actuen sempre per encàrrec d'una empresa, qui a canvi d'aquests serveis els paguen un honorari.

Les empreses de selecció de personal atenen consultes directament tot i que també es pot enviar el CV.

La tasca de les ESP es concreta en les fases següents:

1. Encàrrec: quan l'ESP rep l'encàrrec d'una empresa client per tal de buscar una persona que cobreixi un lloc determinat.  
L'ESP analitza el lloc de treball i estableix un perfil adequat de candidat (formació, habilitats, capacitats, interessos...).
2. Localització: L'ESP cerquen el perfil dissenyat mitjançant la publicació d'anuncis o bé la consulta dels seus propis arxius (bancs de dades).
3. Selecció: Les ESP estudien els CV dels diferents candidats i comparen les ofertes rebudes amb els requisits dels demandants per l'empresa. Els candidats són sotmesos a diferents proves (coneixements, psicotècnics...).

Una vegada s'ha realitzat la selecció, es proposen 3 candidats i l'empresa que ofereix el lloc de treball és qui realitza l'elecció final del candidat.

## FONTS D'INFORMACIÓ

Cambres de comerç, Guies comercials i professionals, Anuaris d'empresa i programes de marketing, Internet, Revistes, publicacions econòmiques, Premsa autonòmica i estatal. "El País", "La Vanguardia", "El periodico"...ofereixen articles sobre empreses, sectors... sobretot els diumenges.

## XARXA DE CONTACTES

Constitueix una estratègia usual i eficaç per trobar feina. Segons diferents estudis, un 70% de les ocupacions es cobreixen així. És important informar a la gent del teu entorn sobre la teva situació, interessos i capacitats.

La xarxa la podem dividir per categories:

1. familiars, amics i veïns
2. contactes professionals
3. relacions professionals
4. contactes acadèmics

## BORSES DE TREBALL

Les borses de treball són un altre via per accedir al mercat laboral, en sol haver-hi a diversos ajuntaments, a les àrees de promoció econòmica o bé els punts d'informació i orientació laboral. També quasi tots els col·legis professionals disposen d'aquest servei.

És un mecanisme útil en segons quins col·lectius més específics sobretot quan parlem de oficis i professions especialitzades.

## L'OCUPACIÓ A TRAVÉS DE LA XARXA

Una nova forma de buscar feina és a través d'internet. La xarxa ofereix diverses possibilitats de recerca d'un lloc de treball, amb rapidesa i comoditat. La principal forma de busca feina són les "borses de treball", que permeten (moltes d'elles de forma gratuïta) enviar el currículum a una base de dades que està a disposició dels empresaris que busquen determinats perfils de treballador. A través de la xarxa, també es pot accedir a ofertes de feina, ofertes públiques, llistats d'ofertes de feina, llistats d'empreses amb les seves característiques...

També mitjançant la xarxa es pot accedir a la formació, tan per informació com per realitzar formació on-line. Per altra banda, en el cas de voler establir-se per compte pròpia, podem obtenir informació sobre els tràmits, ajudes i subvencions existents. En definitiva, internet s'ha convertit en un excel·lent entorn de comunicació que ha modificat de manera substancial les relacions tant en el mercat laboral com a nivell formatiu. Amb un ordinador connectat a internet tenim a les nostres mans de manera senzilla, immediata i barata de localitzar les oportunitats de feina i de formació que sorgeixin a qualsevol lloc del món.

## BORSES DE TREBALL A INTERNET

### Webs de buscadors:

[www.google.com](http://www.google.com)

[www.terra.es](http://www.terra.es)

[www.yahoo.es](http://www.yahoo.es)

### Borses de treball

Infojobs

[www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)

Mercado Laboral

[www.laboris.net](http://www.laboris.net)

Mercaempleo

[www.mercaempleo.es](http://www.mercaempleo.es)

Monster

[www.monster.es](http://www.monster.es)

Infofeina

[www.infofeina.com](http://www.infofeina.com)

### Borses de treball de la zona

Consell Comarcal de la Selva

[www.ccselva.org](http://www.ccselva.org)

Xarxa Xaloc

[www.diba.cat/slo/x\\_ofertes1.asp](http://www.diba.cat/slo/x_ofertes1.asp)

Workingmaresme

[www.workingmaresme.com](http://www.workingmaresme.com)

Radiomarina

[www.radiomarina.com](http://www.radiomarina.com)

El trobador

[www.eltrobador.com](http://www.eltrobador.com)

### Serveis públics de col.locació / Informació

SOC

[www.oficinatreball.net](http://www.oficinatreball.net)

Diputació de Barcelona

[www.diba.es](http://www.diba.es)

Fundació Universitat Empresa

[www.fue.es](http://www.fue.es)

Generalitat Treball

[www.gencat.net/treball](http://www.gencat.net/treball)

Generalitat Oposicions

[www.gencat.net/oposicions](http://www.gencat.net/oposicions)

Generalitat Servei Català de Col.locació

[www.gencat.es/scc](http://www.gencat.es/scc)

Ajuntament de Blanes

[www.blanes.net](http://www.blanes.net)

## Portals i Cercadors de feina

**[www.infofeina.com](http://www.infofeina.com)** Portal català de recerca de feina per províncies i comarques.

**[www.servijob.com](http://www.servijob.com)** Borsa de treball que publica ofertes de feina, manté una borsa actualitzada de candidats i realitza recerques i preseleccions. Servei adreçat a usuaris i a empreses.

**[www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)** Portal laboral per a candidats que ofereixen el seu CV i empreses.

**[www.computrabajo.es](http://www.computrabajo.es)** Portal de feina amb ofertes d'Espanya i Llatinoamèrica.

**[www.empleate.com](http://www.empleate.com)** Ofertes laborals d'Espanya, EEUU i Llatinoamèrica.

**[www.empleoexterno.com](http://www.empleoexterno.com)** Borsa de treball, recursos humans, oposicions, etc.

**[www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)** Portal amb ofertes laborals per àrees i províncies, notícies, canals, etc.

**[www.jobpilot.com](http://www.jobpilot.com)** Web de recerca de feina a nivell internacional.

**[www.laboris.net](http://www.laboris.net)** Borsa de treball online, guies d'empreses, notícies, etc.

**[www.monster.es](http://www.monster.es)** Ofertes laborals nacionals i internacionals, i assessorament professional.

**[www.todotrabajo.com](http://www.todotrabajo.com)** Portal amb ofertes feina, serveis, notícies, etc.

**[www.trabajos.com](http://www.trabajos.com)** Cercador d'ofertes de treball, formació, etc.

**[www.empleodirecto.com](http://www.empleodirecto.com)** Ofertes de feina per sectors i províncies, i notícies del món laboral.

**[www.mercadodetrabajo.com](http://www.mercadodetrabajo.com)** Portal amb ofertes laborals nacionals i estrangeres, notícies, etc.

**[www.oficinaempleo.com](http://www.oficinaempleo.com)** Web que contacta demandants amb oferidors de feina, per àrees i sectors professionals. També conté informació d'interès, consells, etc.

**[www.opcionempleo.com](http://www.opcionempleo.com)** Guia de webs d'ocupació on es poden fer recerques a diverses pàgines simultàniament, tant per noms d'empreses com per sectors d'activitat.

**[www.empleotiempparcial.com](http://www.empleotiempparcial.com)** Portal especialitzat en aquests tipus de contractes.

## Primeres feines

**[www.jovestreball.net](http://www.jovestreball.net)** Servei de l'oficina Jove de Treball destinat a facilitar l'accés dels joves al món del treball. El servei està destinat a joves de fins a 35 anys.

**[www.juniorsjob.com](http://www.juniorsjob.com)** Portal de recerca de feina per a joves sense experiència, becaris i aprenents.

**[www.primerempleo.com](http://www.primerempleo.com)** Borsa de treball especialitzada en ofertes de primera feina i pràctiques, per a candidats sense experiència laboral. També conté informació sobre formació, etc.

**[www.5campus.org/empleo](http://www.5campus.org/empleo)** Recerca d'ofertes, consells per buscar feina, empreses, etc.

**[www.azcarreras.com](http://www.azcarreras.com)** Portal dirigit a universitaris amb consells sobre el currículum, carta de presentació, enllaços, etc.

## Discapacitats

**[www.mercadis.com](http://www.mercadis.com)** Portal de feina per a persones amb discapacitats. Conté informació útil sobre aspectes laborals, legals, bonificacions i avantatges al contractar minusvàlids, etc..

**[www.mifas.com](http://www.mifas.com)** Web del col·lectiu de Minusvàlids Físics Associats. Aquesta associació informa i gestiona els problemes amb els que es troben els disminuïts a tots nivells: educatiu, laboral, esportiu, d'habitatge, etc. L'àmbit d'actuació es realitza preferentment a les comarques gironines.

## Formació

**[www.becas.com](http://www.becas.com)** Portal d'informació sobre beques, amb enllaços a borses de treball i butlletins oficials.

**[www.educaweb.com](http://www.educaweb.com)** Portal de recursos educatius.

**[www.infocurso.com](http://www.infocurso.com)** Portal d'informació sobre ofertes y demandes formatives.

**[www.estudiosotrabajas.com](http://www.estudiosotrabajas.com)** Plataforma web d'informació per a universitaris sobre beques, màsters, ajudes i cursos de postgrau.

**[www.travel-work.com](http://www.travel-work.com)** Web que ofereix pràctiques i treballs en altres països per tal de millorar l'idioma del país escollit i obrir les possibilitats laborals dels candidats a nivell internacional.

## Teletreball

**[www.aet.es](http://www.aet.es)** Web de l'organització Asociación Española de Teletrabajo, dedicada a la promoció i implementació del teletreball.

**[www.teletrabajo.es](http://www.teletrabajo.es)** Borsa de feina especialitzada en ofertes de teletreball, adreçada a empreses i treballadors interessats en el treball a distància.

**[www.teletreball.net](http://www.teletreball.net)** Informació sobre el teletreball: enllaços, borsa laboral, etc.

**[www.centralde trabajo.com](http://www.centralde trabajo.com)**

**[www.agrotel.com](http://www.agrotel.com)**

### Altres pàgines d'interés

**<http://www.selva.cat/treball>** Web del Servei Comarcal d'Inserció Laboral (SCIL) del Consell Comarcal de la Selva.

**[www.gencat.net/treballiindustria](http://www.gencat.net/treballiindustria)** Web del Departament de Treball i Indústria de la Generalitat de Catalunya.

**<http://oficinatreball.net>** Web del Servei d'Ocupació de Catalunya

**[www.gencat.net/treballiindustria/relacions\\_laborals/convenis/index.html](http://www.gencat.net/treballiindustria/relacions_laborals/convenis/index.html)** Servei virtual de la Generalitat on es poden consultar els convenis col·lectius que regulen les relacions laborals a Catalunya. La cerca es pot fer per continguts, per nom d'empresa, i per sector o subsector. L'actualització de la informació és diària.

**[www.inem.es](http://www.inem.es)** Web del Instituto Nacional de Empleo (INEM) amb serveis al ciutadà, legislació, informació, etc.

**[www.mtas.es](http://www.mtas.es)** Web del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

**[www.comfia.net](http://www.comfia.net)** Serveis financers i administratius de Comissions Obreres. Ofereix informació sobre convenis per sectors, legislació, àrees temàtiques, notícies, etc.

### Àrees especialitzades

#### TURISME, HOSTALERIA I OCI

**[www.pastimejob.com](http://www.pastimejob.com)** Portal de feina del sector de l'oci, turisme i hostaleria amb notícies, serveis i enllaços relacionats amb aquests sectors.

**<http://empleo.turhoreca.com>** Borsa de treball especialitzada en turisme i oci.

**[www.turijobs.com](http://www.turijobs.com)** Portal especialitzat en ofertes laborals del sector turístic i hostaleria.

**<http://buscartrabajo.fehr.monster.es>** Secció per a la recerca de feina a la pàgina web de la Federación Española de Hostelería (FEHR), en col·laboració amb Monster España.

**[www.turiempleo.com](http://www.turiempleo.com)** Portal dedicat a l'ocupació d'hostaleria i turisme.

**[www.animajobs.com](http://www.animajobs.com)** Portal d'ocupació especialitzat en entreteniment i animació turística.

## TECNOLOGIA

**[www.tecnobolsa.com](http://www.tecnobolsa.com)** Portal de feina del sector de les noves tecnologies.

**[www.tecnoempleo.com](http://www.tecnoempleo.com)** Ofertes de feina especialitzades en informàtica, telecomunicacions i tecnologies amb notícies, serveis i enllaços relacionats amb aquests sectors.

**[www.freelance.com](http://www.freelance.com)** Web que posa en contacte professionals qualificats en tecnologies de la informació i telecomunicacions amb companyies que busquen aquest tipus d'especialistes per als seus serveis informàtics o tecnològics.

## SECTOR ADMINISTRATIU I FINANCES

**[www.administrativewebjob.com](http://www.administrativewebjob.com)** Portal de feina dels sectors administratiu, comptabilitat i R.R.H.H. amb notícies, serveis i enllaços relacionats amb aquestes àrees.

**[www.tea-cegos-seleccion.es](http://www.tea-cegos-seleccion.es)** Portal de feina per a directius, comandaments intermedis i llocs tècnics.

**[www.financialwebjob.com](http://www.financialwebjob.com)** Portal de feina del sector de les finances amb notícies, serveis i enllaços relacionats amb aquesta àrea.

## SERVEIS A LES EMPRESES

**[www.servicewebjob.com](http://www.servicewebjob.com)** Portal de feina dels sectors d'auditoria, consultoria, advocats i serveis a les empreses amb notícies i enllaços relacionats amb aquestes àrees.

**[www.marketingwebjob.com](http://www.marketingwebjob.com)** Portal de feina dels sectors de marketing, comunicació i publicitat amb notícies i enllaços relacionats amb aquestes àrees.

## CONSTRUCCIÓ I ENGINYERIA

**[www.buildingwebjob.com](http://www.buildingwebjob.com)** Portal de feina dels sectors de la construcció, immobiliari i arquitectura amb notícies, serveis i enllaços relacionats amb aquestes àrees.

**[www.engineerwebjob.com](http://www.engineerwebjob.com)** Portal de feina del sector de l'enginyeria així com de les seves especialitats tècniques auxiliars, amb notícies i enllaços relacionats amb aquestes àrees.

## MODA I DISSENY

**[www.modaempleo.com](http://www.modaempleo.com)** Portal de feina dels sectors de la moda, el disseny i l'estètica amb notícies, serveis i enllaços relacionats amb aquestes àrees.

## Empreses de treball temporal(ETT) i selecció de personal

[www.adecco.es](http://www.adecco.es)

[www.marlex.es](http://www.marlex.es)

[www.altagestion.es](http://www.altagestion.es)

[www.empresasiman.com](http://www.empresasiman.com)

[www.manpower.es](http://www.manpower.es)

[www.people-ett.com](http://www.people-ett.com)

[www.temporalquality.com](http://www.temporalquality.com)

[www.select.es](http://www.select.es)

[www.synergie-ett.com](http://www.synergie-ett.com)

[www.vedior.es](http://www.vedior.es)

[www.externaett.com](http://www.externaett.com)

[www.organigrama.com](http://www.organigrama.com)

[www.axxongirona.com](http://www.axxongirona.com)

[www.perfil-rrhh.com](http://www.perfil-rrhh.com)

[www.randstad.es](http://www.randstad.es)

## ANUNCI DE PREMSA

El pot posar:

- ✓ La mateixa empresa que necessita cobrir un lloc de treball que anuncia.
- ✓ Les empreses de selecció de personal i empreses de treball temporal que necessiten cobrir places vacants.

La premsa constitueix un mitjà important per obtenir informació sobre llocs de treball vacants. Aquesta via constitueix una de les més usuals a l'hora de buscar feina.

Existeixen els diaris i revistes, que solen incloure apartats d'ofertes i demandes de feina i hi ha publicacions especialitzades en el món laboral.

*AVANTATGES:*

- ✓ Sistema senzill, ja que podem conèixer les ofertes sols consultant el diari.

*DESAVANTATGES:*

- ✓ Fàcil accés, són moltes les persones que cerquen feina a través d'aquesta via, provocant molta competitivitat.

Si escollim aquest mètode de recerca hem de tenir en compte que hem de SABER llegir els anuncis. Hi ha diversos anuncis que realment no són d'ocupacions.

PARTS ANUNCI DE PREMSA

1. Informació de l'empresa, tot i que, es freqüent que en els anuncis no es mencioni a l'empresa per evitar trucades telefòniques.
2. Informació sobre el lloc que s'ofereix
3. Informació sobre el perfil de la persona candidata.

Al moment de decidir si he de contestar o no a un anunci de premsa, he de llegir aquest detingudament, intentant averiguar que és el que s'ofereix i si existeix un

equilibri entre el que s'ofereix i el que es demanda. S'ha de tenir en compte que les empreses solen fer-se propaganda a través de les ofertes d'ocupació, per això no ens hem de fiar del tot el que veiem per escrit.

Si decideixo contestar, es necessari que ho faci el més ràpidament possible. Hem de tenir en compte que la persona candidata ideal no existeix, pel que les empreses es solen adaptar a la demanda que tenen.

## ABREVIATURES EMPRADES EN ELS ANUNCIS DE PREMSA

CL:	CONTRACTE LABORAL
CM:	CONTRACTE MERCANTIL
CV:	CURRICULUM VITAE
IRPF:	IMPOST SOBRE LA RENDA DE LES PERSONES FÍSQUES
SS:	SEGURETAT SOCIAL
SSRE:	SEGURETAT SOCIAL REGIM ESPECIAL
SSRG:	SEGURETAT SOCIAL REGIM GENERAL

## PREMSA

- ❖ MITJA MOLT UTILITZAT
- ❖ SELECCIONAR L'ANUNCI
- ❖ RESPONDRE DE FORMA IMMEDIATA
- ❖ NO EXISTIEN PANACEAS
- ❖ RECORDAR QUE EL PERFIL QUE ES SOL MARCAR ES IDEAL

## L'OCUPACIÓ A TRAVÉS DE LA XARXA

Una nova forma de buscar feina és a través d'internet. La xarxa ofereix diverses possibilitats de recerca d'un lloc de treball, amb rapidesa i comoditat.

La principal forma de busca feina son les "borses de treball", que permeten (moltes d'elles de forma gratuïta) enviar el currículum a una base de dades que està a disposició dels empresaris que busquen determinats perfils de treballador. A través de la xarxa, també es pot accedir a ofertes de feina, ofertes públiques, llistats d'ofertes de feina, llistats d'empreses amb les seves característiques...

També mitjançant la xarxa es pot accedir a la formació, tan per informació com per realitzar formació on-line. Per altra banda, en el cas de voler establir-se per compte pròpia, podem obtenir informació sobre els tràmits, ajudes i subvencions existents.

En definitiva, internet s'ha convertit en un excel·lent entorn de comunicació que ha modificat de manera substancial les relacions tant en el mercat laboral com a nivell formatiu. Amb un ordinador connectat a internet tenim a les nostres mans de manera senzilla, immediata i barata de localitzar les oportunitats de feina i de formació que sorgeixin a qualsevol lloc del món.

## XARXA DE CONTACTES

Constitueix una estratègia usual i eficaç per trobar feina. Segons diferents estudis, un 70% de les ocupacions es cobreixen així. És important informar a la gent del teu entorn sobre la teva situació, interessos i capacitats.

El major inconvenient d'aquesta tècnica sol venir derivada dels nostres propis prejudicis, sobre tot per por al fracàs i vergonya a fer pública la nostra situació de recerca de feina.

En aquest sentit, s'ha d'evitar donar llàstima ja que podria ser contraproductiu, cal ser directa en la petició de col·laboració.

Cal "teixir" una xarxa de contactes:

1. redactar una llista el més exhaustiva possible.

2. confeccionar un fitxer amb les dades de les persones a contactar.
3. avaluar els resultats obtinguts
4. agrair la col·laboració i/o informació facilitada.

La xarxa la podem dividir per categories:

5. familiars, amics i veïns
6. contactes professionals
7. relacions professionals
8. contactes acadèmics

Per què aquest mètode sigui eficaç he de comunicar el tipus de feina que pot interessar-me, el que sabem fer, i el que hem fet amb anterioritat. Es convenient que pensem el que volem dir i com ho volem dir...

La xarxa es possible que no doni fruits de forma immediata, però ajuda a establir un sistema de comunicació i informació que podrà donar resultats més endavant. Cal no oblidar que si algú del nostre entorn necessita contractar a una persona, pensarà en nosaltres.

## EL TELEFON



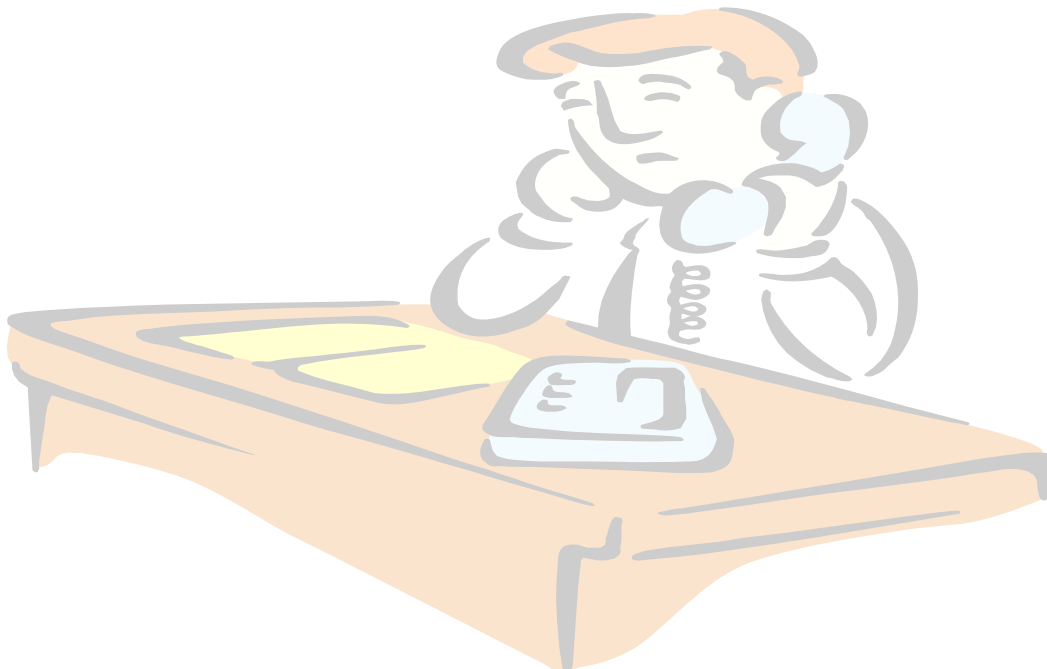
És una eina per :

- ✓ Obtenir informació d'empreses i contactes professionals.
- ✓ Contactar entrevistes.
- ✓ Realitzar seguiments posterior al CV, entrevista, procés de selecció.
- ✓ Contacte permanent per informacions d'ofertes.



Consells :

- ✓ Abans d'efectuar la trucada , preparem el que anem a dir.
- ✓ No truquem a una hora punta
- ✓ Exposar de forma breu i clara la raó de la trucada.
- ✓ Donar sols la informació necessària per poder aconseguir l'entrevista de treball.
- ✓ Ser positius i fermes



## TRUCADA TELEFÒNICA

Passos a seguir:

1. seleccionar l'empresa que creus que et pot oferir feina, per fer-ho pots recórrer a les pàgines grogues, revistes especialitzades, premsa...
2. Plantejar la demanda:

Cal que tenir un bolígraf i paper a la mà per tal de poder anotar la informació que necessitem retenir. Així s'estalvia temps, diners, moltes errates: oblits, repeticions...

No donar explicacions accessòries o supèrflues.

Ser concís, breu, explicant clarament allò que volem dir.

Abans de res: Cal identificar-nos i el motiu de la trucada.

Cal controlar el to de veu, la velocitat, pronunciació...ja que poden influir positivament o negativament en la imatge que l'interlocutor es formi.

Exposar de manera metòdica, i amb ordre, els motius pels quals oferim els nostre serveis professionals.

3. Tenir previst les respostes que podem obtenir.



**Comunicar-se per telèfon és més difícil que cara a cara :**

LA TEVA TRUCADA IMPORTUNA A L'ALTRE	A priori ningú no espera la trucada. El so del timbre interromp l'execució d'una tasca considerada sempre més important que la trucada
LA INCOMPRESIÓ ÉS MÉS FÀCIL	Es parla sense veure's. La mímica i els gestos no poden precisar el sentit de les expressions.
ES MÉS DIFÍCIL MANTENIR L'ATENCIÓ	Hi ha un únic sentit que actua.
ÉS MÉS FÀCIL DIR "NO"	Pot invocar-se qualsevol pretext per tal de posar fi a la conversació i tall.
LA CONVERSA ÉS MÉS RÀPIDA	Les salutacions són més ràpides. Es va per feina.
HI HA MÉS PERILL	El contacte humà es redueix.



## Les regles del llenguatge telefònic

<b>SOMRIU</b>	El somriure s'escolta per telèfon. Fa la veu més càlida i més simpàtica.
ARTICULA	Ni cigarretes, ni xiclets... Això perjudica la locució i hi ha sorolls inoportuns que arriben a l'oïda de la persona.
PARLA LENTAMENT	El telèfon no és un equip d'alta fidelitat. Donar totes les oportunitats per a fer-se comprendre.
ESCOLTA	Quan parla l'altra persona, fes-li saber que l'escoltes ("sí", "ja ho veig", "d'acord")
PREN NOTES	Això et permetrà fixar millor les idees, i t'evita fer repetir.
EXPLICA	Si has de fer esperar algú, explica per què
USA LES FORMULES DE CORTESIA	Introdueixen flexibilitat a la conversa i milloren el contacte humà. No li diguis massa ràpidament.
ORGANITZA'T	Si quedes que tornaràs a trucar, fes-ho a l'hora convinguda. Si quedeu que et trucaran, estigues a l'hora convinguda o deixa un missatge.



## Per tal de tenir el domini de la conversa:

<b>FER PREGUNTES</b>	La conversa li sembla a l'altra menys llarga si és ell o ella qui parla. Quan respon, se sent valorat/ada i segur/a.
HAS D'OBTENIR UN "SI"	Una persona que ha dit "sí", es veu obligada a continuar...
ESCOLTA ACTIVAMENT	Demostra que escoltes.
USA L'ALTERNATIVA	És més difícil dir "ni una cosa ni l'altra" que dir "no" dues vegades seguides.
PENSA EN TERMES D'AVANTATGE	Posant-se en lloc de l'altra persona. Hem de pensar en les característiques del producte (capacitats professionals) en positiu.
TRACTA A L'ALTRA PERSONA PEL SEU NOM	Sense oblidar el protocol. Això també manté l'atenció de l'oient i se sent complagut
USA LES FORMULES DE CORTESIA	Introdueixen flexibilitat a la conversa i milloren el contacte humà. No li diguis massa ràpidament.
ORGANITZA'T	Si quedes que tornaràs a trucar, fes-ho a l'hora convinguda. Si quedeu que et trucaran, estigues a l'hora convinguda o deixa un missatge.



## Les objeccions més freqüents

<b>"No tinc temps!"</b>	"no li treuré més de ...minuts" "Quan de temps pots dispensar-me?"
<b>"Envïi el seu CV"</b>	"Si, però si li porto personalment podria respondre a les seves preguntes"
<b>"No tinc necessitat de cobrir cap lloc de treball ara"</b>	"Ho entenc, però més endavant li pot sorgir aquesta necessitat ja coneixerà el que li puc oferir".
<b>"No m'interessa"</b>	Per què?
<b>"Truqui més tard"</b>	Negociar la trucada
<b>Agressivitat, descortesia</b>	Mantenir la calma, cortesia. Res de discussió. Conclusió cortesa.

## BIBLIOGRAFIA:

- ✓ Agulló Tomás, E y Ovejero Bernal, A.(2001). Trabajo, individuo y sociedad. Psicología Pirámide.
- ✓ Clavijo, Martínez Lopez y Santana (1996). Cuestionarios psicotécnicos. Ed. MAD, Sevilla.
- ✓ Departament de Treball. Estratègies metodològiques per a les accions d'informació i orientació per a la recerca d'ocupació. Guia participant, 2000.
- ✓ Fundación Universidad – Empresa. Guía de empresas que ofrecen empleo. 2000
- ✓ INEM – Subdirección General de Promoción de Empleo. Búsqueda activa de empleo. 1994
- ✓ INEM – Subdirección General de Promoción de Empleo. Información profesional para el empleo, 1994.
- ✓ INEM – Subdirección General de Promoción de Empleo. Información profesional para el empleo, 1997.
- ✓ INEM – Subdirección General de Promoción de Empleo. Búsqueda activa de empleo: Taller de entrevistas, 1997.
- ✓ Instituto de la Mujer – INEM. MABEN. Manual de acción para la búsqueda de empleo de la mujer. Madrid, 1990.
- ✓ Jackson, T. (1995) El currículum perfecto. Ed. Playor, Madrid.
- ✓ Puchol, L. (1991). La venta de si mismo. Ed. ESIC, Madrid.
- ✓ Sáez, Ana V. (1997). Guía de estudios universitarios. Ed. La cueva del oso. Madrid.
- ✓ Secretaría General Técnica. Ministerio de Trabajo y asuntos sociales. Guía laboral 2000. Madrid, 2000.
- ✓ Sobrado, L. (1999). Orientación e intervención sociolaboral. Barcelona. Estel.
- ✓ Servei d'Inserció Laboral. Consell Comarcal de la Selva. 2007.