

1.4. EJERCICIOS

1. CONÓCETE A TI MISMO

AVERIGUA CUAL ES TU PERFIL PERSONAL Y PROFESIONAL

Encontrar un trabajo va a depender de tu nivel y tipo de formación, de tu actitud, del tiempo dedicado, y de las técnicas que utilices para la búsqueda. Por lo que es conveniente realizar un detallado **autoanálisis** para definir tus objetivos profesionales.

Para empezar deberás hacer un pequeño ejercicio de reflexión sobre algunas cuestiones como:

¿Cómo soy?

¿Qué soy capaz de hacer?

¿Qué conocimientos poseo?

¿Qué trabajos me agradan?

Test para valorar el perfil personal y profesional

También sería conveniente realizar el siguiente test para Valorar aspectos relevantes de tu **perfil profesional y personal** que te ayude a obtener elementos que te permita reflexionar sobre la posibilidad de éxito en la búsqueda de empleo.

2. ¿CUÁL ES SU OBJETIVO PROFESIONAL?

Una vez tenemos clara nuestras capacidades, debemos pensar que trabajo nos gustaría desarrollar.

Para ello debe:

Seleccionar aquellos empleos en los que te gustaría desarrollar tu profesión teniendo en cuenta, por orden de prioridad, en función de tu adaptación al perfil profesional y personal que ha extraído de su autoanálisis y clasificarlos por orden de preferencia. Es importante que compruebe si tus aptitudes y actitudes son las demandas por los diferentes empleos que has seleccionado.

PROFESIÓN	ORDEN DE PREFERENCIA

Test para valorar la oferta de empleo y las posibilidades del/la demandante de empleo en el mercado laboral.

FORMACIÓN	SI	NO
- Titulación académica	-	-
- Formación complementaria	-	-
- Informática	-	-
- Idiomas	-	-

EXPERIENCIA		
¿Requiere experiencia el puesto ?		
¿Poseo la experiencia necesaria?		

CUALIDADES PROFESIONALES	SI	NO
¿Se requiere trabajar en equipo?		
¿Tengo capacidad para trabajar en equipo?		
¿Tengo buena presencia?		
¿Se requiere buena presencia?		
¿Es necesario el trato con el público?		
¿Tengo capacidad para trabajar de cara al público?		
¿Es un trabajo que implica responsabilidades?		
¿Me gusta y tengo capacidad de asumir?		
¿El puesto requiere iniciativa?		
¿Tengo iniciativa propia?		
¿El puesto requiere movilidad geográfica?		
¿Dispongo de la capacidad y los medios para ello?		

HABILIDADES		
¿El trabajo requiere algún tipo de habilidad específica?		
¿Cuento con esa habilidad?		
¿El puesto requiere de esfuerzo físico?		
¿Tengo capacidad física necesaria para su desarrollo?		
¿En el trabajo bajo alguna condición laboral específica?		
¿Estoy dispuesto a trabajar a estas condiciones?		
¿Tengo algún tipo de habilidad específica que puede serme útil en el		

puesto?

Una vez finalizados estos tests es conveniente elaborar un **DAFO**. Con ella se llevará a cabo:

1. Un **análisis interno** donde se analizan

- **Debilidades:** Elementos que te hacen especialmente vulnerable a la hora de competir en el mercado laboral.
- **Fortalezas:** Elementos que te hacen ser más competitivo/a en el mercado laboral.

2. Un **análisis externo:**

- **Amenazas:** Hechos potenciales que faciliten el logro de tus objetivos en el mercado laboral.
- **Oportunidades:** Hechos potenciales que facilite el logro de tus objetivos profesionales.

ANÁLISIS DAFO		
ANÁLISIS INTERNO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
ANÁLISIS EXTERNO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS

Una vez elaborado el DAFO deberíamos responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se puede eliminar cada debilidad?
- ¿Cómo se puede aprovechar cada fortaleza?
- ¿Cómo se puede explotar cada oportunidad?
- ¿Cómo se puede explotar cada amenaza?