

COMO AFRONTAR A BUSCA DE EMPREGO DURANTE A CRISE PROVOCADA POLO COVID-19

Recomendacións de
Saúde Mental FEAFES Galicia



SAÚDE MENTAL
FEAFES GALICIA
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓNS DE FAMILIARES E
PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE




COMO AFRONTAR A BUSCA DE EMPREGO DURANTE A CRISE PROVOCADA POLO COVID-19

Esta situación de crise provocada polo coronavirus, fainos máis vulnerables e o mercado laboral é unha das áreas máis afectadas.

Moitas empresas pechan co obxectivo de ser responsables e contribuír a parar a pandemia, o que supón a perda de emprego e, polo tanto, tamén de recursos económicos para as empresas e para moitas persoas.

Lembra que, a pesar de que en Saúde Mental FEAFES Galicia a **atención presencial está suspendida**, o teu **orientador ou orientadora laboral segue estando á túa disposición** a través dos diferentes medios de contacto: vía telefónica, e-mail, WhatsApp, etc.

Por tanto, ante calquera dúbida, sempre podes recorrer ao Servizo de Inserción Laboral e Emprego.



COMO AFRONTAR A BUSCA DE EMPREGO DURANTE A CRISE PROVOCADA POLO COVID-19

Se te atopabas en **Busca Activa de Emprego**, isto non ten por que cambiar. Debemos manter a **CALMA** e seguir adiante **aproveitando este momento para:**

- Traballar na **mellora do autocoñecemento e no desenvolvemento das túas habilidades sociolaborais**. Podes buscar cales son as capacidades e aptitudes máis demandadas no ámbito profesional no que te moves e buscar maneiras de potencialas. En moitas delas, podemos atopar formación específica.
- **Define ben o teu perfil profesional**, o sector profesional no que queres traballar. Cales son as competencias e coñecementos que demandan? Isto pode facilitar que optimices a túa busca.
- **Elabora unha listaxe das túas expectativas e obxectivos profesionais**.
- **Prepara con máis calma o teu plan de Busca Activa de Emprego**: selecciona as empresas de interese, adapta e mellora as túas cartas de presentación e o teu CV tanto físico como nas distintas plataformas de busca de emprego, etc. É importante reaxustar a temporalización da consecución de obxectivos adaptándoos á nova situación.
- **Prepárate para futuras entrevistas de traballo**. Podes utilizar simuladores de entrevistas online ou listaxes de preguntas frecuentes; non esquezas coidar a túa linguaxe e a importancia da imaxe persoal!
- **Coida a túa rede de contactos profesionais** (Networking).
- **Mellora o teu coñecemento sobre o mercado laboral**, dereitos e deberes empresariais e das persoas traballadoras, convenios laborais, etc.

COMO AFRONTAR A BUSCA DE EMPREGO DURANTE A CRISE PROVOCADA POLO COVID-19

- **Realiza formación online** que che permita mellorar os teus coñecementos e a túa capacitación.
- **Accede á páxina do SPEG** (Servizo Público de Emprego de Galicia) para coñecer opcións formativas, accións de información e orientación laboral, procedementos administrativos relacionados coa demanda e solicitudes, etc.
- **Mantén actividades de Busca Activa de Emprego;** as oportunidades laborais poden aparecer en calquera momento!

Ao mesmo tempo, tamén podes revisar e actualizar os rexistros das páxinas web de emprego nas que esteas anotado ou anotada, pois ao mellor non as tes debidamente cumprimentadas. Por exemplo, podes actualizar e definir ben as túas experiencias laborais, así como incluír posibles formacións que ao mellor non chegaches a anotar.

Nestes momentos, a demanda laboral dispárase en moitos sectores como a alimentación, a reposición, a sanidade, a loxística, etc. A necesidade urxente de cubrir estes postos pode resultar unha oportunidade para insertarse no mercado laboral se nos atopamos preparados ou preparadas.

Recorda que no caso de que xurda unha oportunidade laboral inmediata, es ti o que decide se resulta do teu interese, se te atopas no momento idóneo para dar o paso ou se prefires esperar a que toda esta situación se establezca.

- **Coida a túa saúde física,** quedando na casa e saíndo só para desprazamentos obrigados.

COMO AFRONTAR A BUSCA DE EMPREGO DURANTE A CRISE PROVOCADA POLO COVID-19

Pero sobre todo, debes **seguir as indicacións das autoridades sanitarias** para non propagar o virus, así como pautas e recursos de atención que axuden a afrontar esta situación de confinamento e a **coidar a túa saúde mental.**

Todos somos máis vulnerables ante situacións de crise; ter as ferramentas axeitadas axúdanos a afrontalas mellor: **sigue activo.**



ENLACES OU REFERENCIAS DE INTERESE

A continuación, indicámosche unha serie de **enlaces ou referencias de interese**:

PORTAIS DE EMPREGO PÚBLICO

Son os portais que pon á nosa disposición o Sistema Nacional de Emprego do estado:

- [Portal de empleo Empléate](#)
- [Emprego Galicia](#)
- [EURES: rede europea de ofertas de emprego](#)

PORTAIS DE BUSCA DE EMPREGO (xeralistas)

Estas webs de emprego están pensadas para atopar traballo en calquera dos sectores:

- [Infojobs](#)
- [Infoempleo](#)
- [Laboris](#)
- [Monster](#)

PORTAIS ESPECIALIZADOS PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE

Estas páxinas teñen ofertas específicas para persoas con discapacidade. Tamén ofrecen outros servizos especializados para o colectivo:

- [Por talento](#)
- [Disjob](#)



ENLACES OU REFERENCIAS DE INTERESE

BUSCADORES DE EMPREGO

A diferenza doutras páxinas, estas webs simplemente son buscadores; é dicir, rastrexan na Internet e mostran as mellores opcións doutras webs:

- [Indeed](#)
- [Simply Hired](#)

REDES SOCIAIS PARA A BUSCA DE EMPREGO

Estas webs de emprego están pensadas para atopar traballo en calquera dos sectores:

- [Linkedin](#)
- [Xing](#)

APPS PARA A BUSCA DE EMPREGO

As aplicacións pódense descargar e instalar en calquera dispositivo móbil de última xeración (smartphones). Están deseñadas para a busca de emprego:

- [Job Today](#)
 - [Infojobs](#)
 - [Jobeeper](#)
 - [Monster](#)
- 

FORMACIÓN GRATUÍTA ONLINE

FÓRMATE

Buscador do SEPE de formación online gratuíta.

CURSOS ABERTOS DA UNED

Estes cursos son de acceso libre e podes comezalos e acabalos cando queiras, non teñen ningunha data establecida. Os cursos gratuítos da UNED non ofrecen ningún crédito nin ningún tipo de titulación. Hai diversas categorías: administración de empresas, historia da arte, educación para a saúde, etc.

ACTÍVATE

Activate é unha páxina web de cursos online gratuítos de Google. A través desta páxina, podes atopar formación en competencias dixitais. Ao finalizar os cursos de Activate, recibirás un certificado de superación.

ADECCO

Ofrece formación gratuíta durante a crise do coronavirus. Os cursos son para reforzar as competencias que ata agora se comercializaban para empresas e que, dada a excepcionalidade da situación, Adecco imparte de forma gratuíta.

FUNDACIÓN MUJERES

- [Cursos online para a mellora da túa empregabilidade \(procesos de selección, técnicas para a busca de emprego, manipulador de alimentos, etc.\)](#)
- [Cursos online tanto para emprendedoras como para mulleres que están en busca activa de emprego](#)

FORMACIÓN GRATUÍTA ONLINE

ESPAZO MULTIMEDIA DE APRENDIZAXE (EMA)

A Rede CeMIT pon a disposición das súas persoas usuarias un Espazo Multimedia de Aprendizaxe (EMA) que complementa a formación presencial impartida nas 98 aulas da Rede, facilitando o acceso da cidadanía á alfabetización dixital.

A través do EMA, os usuarios e usuarias xa rexistrados na Rede CeMIT poderán acceder a un amplo catálogo de cursos de alfabetización dixital:

- Cursos gratuítos todo o ano
- Acceso desde calquera punto
- Sen matriculación nin reserva de praza
- Dispoñibles 24 horas todos os días

[Rexístrate na Rede CeMIT dende aquí](#)
[Accede aos cursos do EMA dende aquí](#)

DIGITALÍZATE

A Fundación Estatal para a Formación no Emprego (Fundae) e o SEPE, puxeron en marcha o espazo Digitalízate, no que se proporcionan recursos electrónicos gratuítos para a mellora das competencias dixitais en diferentes niveis, duracións e idiomas e con temáticas diversas como: ciberseguridade, internet, linguaxes e metodoloxías de programación, márketing dixital, comercio electrónico, cloud computing, etc.

CENTRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS DE GALICIA

Ofrece diversos cursos relacionados coas novas tecnoloxías.

RECURSOS PARA PREPARAR HABILIDADES PARA A BAE

- [Simulador de entrevistas online](#)
- [Curso de Busca de Emprego 2.0. Actitudes ante a busca de emprego](#)
- [Curso de Busca de Emprego 2.0. O Currículum Vitae](#)
- [Webinar Infojobs. CV: en que se fixan os reclutadores?](#)
- [Blog do Club de Emprego de Saúde Mental FEFES Galicia](#)





Durante a cuarentena, o equipo de Saúde Mental FEAFES Galicia seguimos estando cerca de vós. Se precisades asesoramento persoal, non dubidedes en contactar connosco.

TELÉFONO GRATUÍTO

900 102 661

SANTIAGO

santiago@feafesgalicia.org / 981 554 395

A CORUÑA

coruna@feafesgalicia.org / 981 228 135

LUGO

delegacionlugo@feafesgalicia.org / 982 254 452

OURENSE

ourense@feafesgalicia.org / 988 601 194

VIGO

feafesvigo@feafesgalicia.org / 986 485 779

ESTE VIRUS PARÁMOLO ENTRE TODOS!



**SAÚDE MENTAL
FEAFES GALICIA**
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓN DE FAMILIARES E
PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA