

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Esta puede ser una de las mil cuestiones que nos planteemos cuando nos enfrentamos a una situación de incertidumbre y miedo como puede ser el hecho de empezar a buscar trabajo, por ese motivo, es importante que establezcamos una hoja de ruta con nuestra **ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA**:

1 GESTIÓN DE EMOCIONES

Ante situaciones de incertidumbre, es normal que cada uno responda de una manera diferente, en función de los recursos cognitivos y emocionales que disponga; por lo que no debemos tratar ninguna emoción como negativa. Lo importante, es saber identificar nuestras emociones y sentimientos para poder gestionarlos.

ANÁLISIS DAFO

2

¿Realmente nos conocemos y sabemos lo que queremos? Casi todos pensamos que sí, pero es probable que muchas veces esta información esté un poco sesgada por nosotros mismos; por lo que lo mejor, en una situación como esta es elaborar un Análisis DAFO sobre nosotros y sobre el mercado laboral..

3 OBJETIVOS

Es importante que nos marquemos objetivos respecto a nosotros y respecto al mercado, como una forma de ordenar lo que queremos. Algunos ejemplos, pueden ser: desarrollo de nuestras competencias y/o conocimientos a través de formaciones, tener presencia en las redes profesionales, ...

PLANIFICACIÓN Y RUTINA

4

Una vez que tengamos todo lo anterior, es hora de que planifiquemos nuestra agenda a partir de este momento y, establezcamos una rutina para elaborar nuestro CV, crear nuestra Carta de Presentación, empezar a realizar networking,.....