

MATERIALES PARA LA PERSONA FACILITADORA

MÓDULO N° III

Orientación Laboral Ocupacional

Temario de Anexos

1. Guía didáctica: “Avances en la ejecución de mi Proyecto Ocupacional”.
2. Guía didáctica: “Mi Historia de Vida”.
3. Técnica: Revisando mis Competencias Personales y Laborales y Habilidades para la Organización Personal”.
4. Guía para la realización del ejercicio: “Las cualidades que me interesan desarrollar”.
5. Cuestionario para la búsqueda de empleo.
6. Herramientas para la búsqueda de empleo: currículum vitae, entrevista de trabajo, uso de la agenda personal, contrato de trabajo, cartas de presentación, avisos de empleo.
7. Guía para la elaboración del Proyecto Personal de Formación y Empleo.

ANEXO

1

AVANCES EN LA EJECUCIÓN DE MI PROYECTO OCUPACIONAL

NOMBRE: _____

1. Los logros que he obtenido en la ejecución de mi Proyecto Ocupacional, son los siguientes:

Logros



TAREAS PENDIENTES

2. Algunos asuntos pendientes, que me impiden progresar en la ejecución de mi Proyecto Ocupacional, son los siguientes:

ASUNTOS PENDIENTES

ESTRATEGIAS DE VIABILIZACIÓN

TIEMPO APROXIMADO PARA EJECUTAR ESTA TAREA

MI HISTORIA DE VIDA

	Acontecimientos	Historia Educativa	Historia Laboral
EDAD	Ejemplos: Nacimiento de hermanos (as) Formar pareja Matrimonio Nacimiento de hijos (as) Separación Enfermedades Otros	Ejemplos: Estudios primarios Secundaria Universidad Capacitaciones	Ejemplos: Ingreso al campo laboral Desempleo Retiro del Trabajo Reincorporación
15-20			
20-25			
25-30			
30-35			
35-40			
40-45			
45-50			
50-55			
55-60			

Guzmán, V; Irigoien, M.E.. Módulo de Formación para la Empleabilidad . Montevideo:CINTERFOR,2000.

ANEXO

3

REVISANDO MIS COMPETENCIAS PERSONALES Y LABORALES Y HABILIDADES PARA LA ORGANIZACIÓN PERSONAL

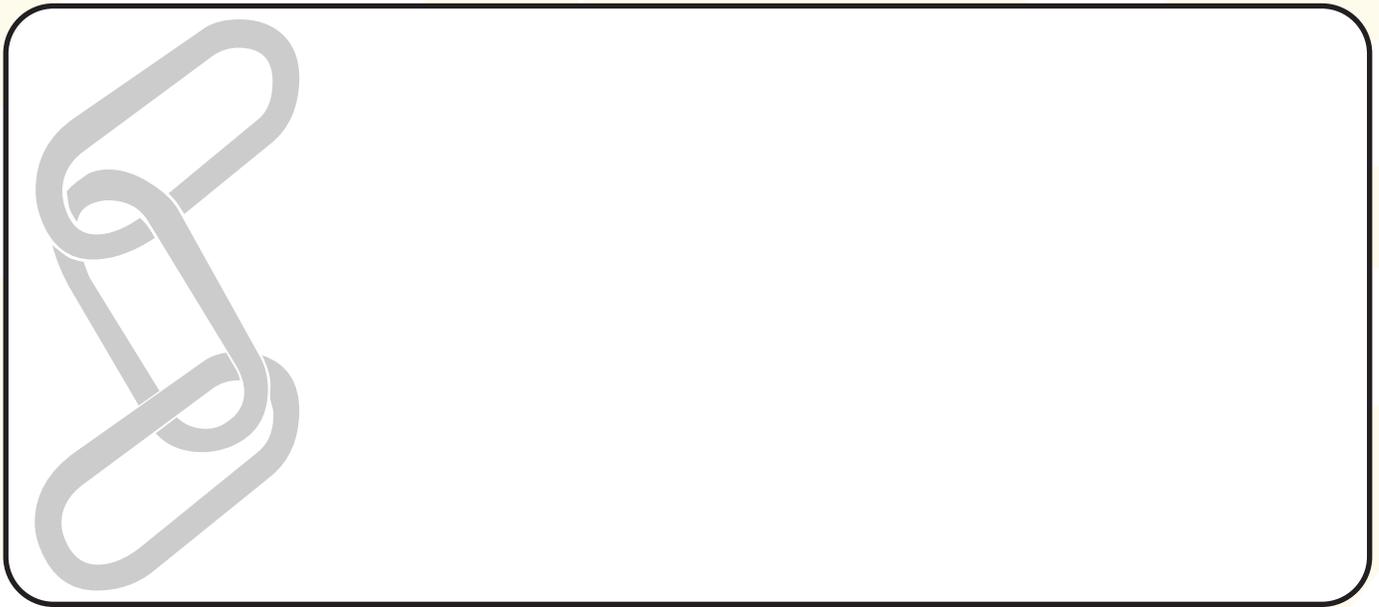
1. Competencias Personales y Laborales.



2. Habilidades para la Organización Personal.



3. Experiencias de trabajo no remunerado.



ANEXO

4

CUALIDADES QUE ME INTERESA DESARROLLAR

CUALIDAD	MUJER Grado de dificultad	HOMBRE Grado de dificultad
1. <input type="checkbox"/>		
2. <input type="checkbox"/>		
3. <input type="checkbox"/>		
4. <input type="checkbox"/>		
5. <input type="checkbox"/>		
6. <input type="checkbox"/>		
7. <input type="checkbox"/>		
8. <input type="checkbox"/>		
9. <input type="checkbox"/>		
10. <input type="checkbox"/>		

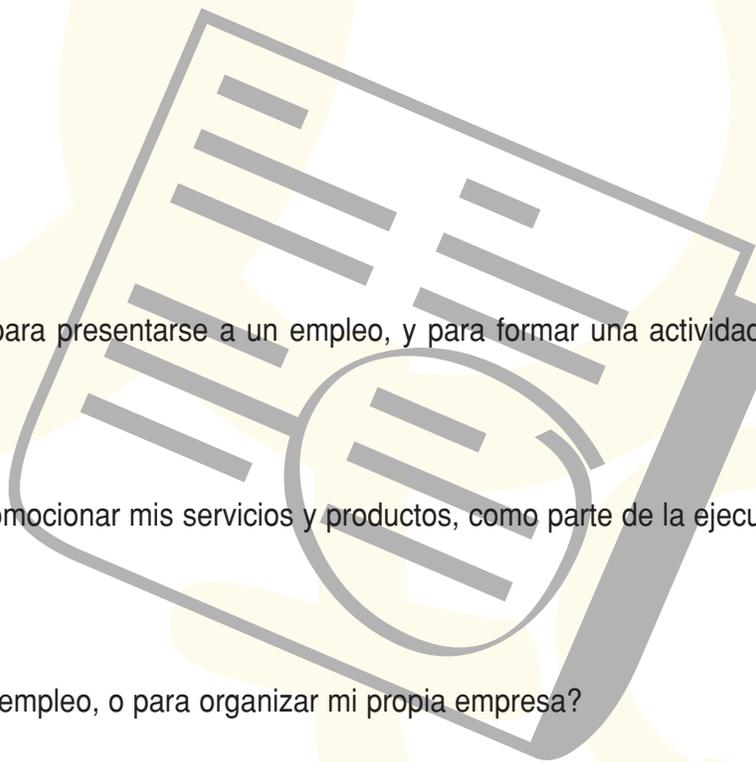
Personas que admiramos <input type="checkbox"/>	Cualidades que poseen <input type="checkbox"/>	Grado de dificultad (F, R, D) <input type="checkbox"/>
1. <input type="checkbox"/>		
2. <input type="checkbox"/>		
3. <input type="checkbox"/>		
4. <input type="checkbox"/>		
5. <input type="checkbox"/>		
6. <input type="checkbox"/>		
7. <input type="checkbox"/>		
8. <input type="checkbox"/>		
9. <input type="checkbox"/>		
10. <input type="checkbox"/>		

Guzmán, V; Irigoien, M.E. Módulo de Formación para la Empleabilidad. Montevideo: CINTERFOR,2000.

CUESTIONARIO PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

La siguiente guía, te ayudará a reflexionar, analizar y pensar sobre algunos aspectos, que contribuirán con la (as) ocupación (es) a la (as) cual (es) te dedicas, o te dedicarás a futuro.

- 1.** ¿Qué es lo que sé hacer mejor y en lo que creo destacar?
- 2.** ¿Cuál es mi experiencia laboral?
- 3.** ¿Con frecuencia leo temas relacionados con la ocupación en la cual me desempeño, o en la cual trabajaré a futuro?
- 4.** ¿Sé cómo hacer un currículum?
- 5.** ¿Tengo escrito un currículum?
- 6.** ¿Se qué documentos se requieren para presentarse a un empleo, y para formar una actividad por cuenta propia ?
- 7.** ¿He pensado en la posibilidad de promocionar mis servicios y productos, como parte de la ejecución de un trabajo por cuenta propia?
- 8.** ¿Me he trazado un plan para buscar empleo, o para organizar mi propia empresa?



HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Conjunto de medios que permiten organizar y desarrollar la búsqueda de empleo:

- Métodos Formales:
 - Instituciones, organizaciones, oficinas de empleo
 - Servicio Nacional de Información, Orientación e Intermediación de Empleo
- Métodos no Formales:
 - Amigos
 - Conocidos

Métodos Formales:

- Dirección de Servicio Civil
- Medios de Comunicación impresos (prensa,revistas, anuncios)
- Anuncios radiales y televisivos
- Internet
- Otros (Asociaciones profesionales, universidades, colegios)

Métodos no Formales de Búsqueda de Empleo:

- Redes de familiares y amigos
- Contacto directo

Aspectos a tomar en cuenta al presentarse a un puesto de trabajo:

- Estudios que has realizado
- Conocimientos relacionados con el puesto de trabajo
- Cursos de Formación
- Talleres o Seminarios de Capacitación
- Experiencias de trabajo
- Contar con documentación que prueba lo que sabes
- La manera como hablas y te expresas
- Seguridad y confianza en ti misma (o)
- Presentación personal

Instrumentos:

- Agenda
- Guías de trabajo
- Modelo para la confección de hojas de vida.
- Modelos de contrato de trabajo

Carta de solicitud de Empleo:

- Comunicación Formal
- Propósito lograr el puesto de empleo
- Suscita el interés de la persona o empresa que ofrece el empleo

Currículum Vitae:

- Es un resumen de lo que ofreces al empleador (a): datos personales, formación y experiencia
- Comunicación escrita en la cual se resume la experiencia formativa y laboral
- Primera impresión formal que llega a la persona empleadora
- Resumen de lo que sabes y lo que ofreces

La Entrevista:

- Charla con el empleador (a)
- Objetivo: Valorar la experiencia laboral, intereses, formación rasgos de personalidad

Tipos de Entrevista:

- Dirigida: Estructurada
- No Directiva: No estructurada
- Mixta: Semi-Estructurada

Contrato de Trabajo:

- Es un documento legal donde se reconoce tu condición de asalariada (o)
- Están establecidos tus derechos, como trabajador (a), y tus obligaciones con la empresa
- Aparece el tiempo que trabajarás y el puesto que ocuparás

MI PROYECTO PERSONAL DE FORMACIÓN Y EMPLEO

ANEXO

7

Mi proyecto es...	¿Qué conocimientos, habilidades y experiencias tengo que me facilitan tomar esta decisión?	Reviso mis metas: ¿Qué quiero alcanzar en términos de formación y trabajo?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

¿Cómo lo voy a hacer? Itinerario Personal	Estrategias de viabilización (Aspectos: económico, familiar, tiempo)	Ejecución: Tiempo aproximado
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.		

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez González, Manuel. Orientación Profesional. CEDES. 1992. Pág.7.
- Bonet, José V. Manual de Autoestima. Sé amigo de tí mismo. 4ta. Edición. Editorial Sol Terra I, Santander.
- Braig, M. Formación Profesional. Indicaciones para la Orientación de Género.G.T.Z.1996.
- Ducci, M. Angelica. 1997.
- Conciliación de Conflictos Estudiantiles. Grace Contrino Abrams. Pace Education, INC. Miami, Florida,1997.
- Conferencia Internacional, Suiza. CINTERFOR, OIT.
- El Proyecto Personal de Formación y Empleo. Documento Preliminar. Programa FORMUJER. 2001.
- FICAM, Foro de Investigación y Capacitación para la Mujer Trabajadora .El Proyecto Personal de Formación y Empleo Género y Empleabilidad. Programa FORMUJER, Argentina, 2001.
- Galilea, Silvia. Guía Metodológica para la elaboración del Proyecto Personal de Formación y Empleo. 2000.
- Guzmán, V. Irigoin, M.E. Módulos de Formación para la Empleabilidad y la Ciudadanía. Montevideo: Cinterfor, 2000.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Boletines Informativos.
- Programa de Orientación Ocupacional. Manual de Orientación Ocupacional. Cuadernos de Orientación. INFOCAL.
- Rodríguez Moreno, M. La Orientación Profesional. Editorial Ariel. Barcelona. 1992.
- Silveira, Sara, Matosas, Ana Clara. Conocimientos Teóricos y Prácticos y Empleabilidad. Cinterfor. OIT. 2001.
- Silveira, Sara. Género y Empleabilidad: Desafíos y Oportunidades para una política de formación profesional y técnica en el siglo XXI en América Latina. Boletín 153, CINTERFOR, 2002.
- Silveira, Sara. Vincular el Mundo del Trabajo con la Formación Profesional y el saber: Aprender para la supervivencia y el crecimiento económico.
- Satir, Virginia. Relaciones Humanas. Editorial Pax, México, 1991.
- Vargas, F. Casanova, F, Montanaro. El Enfoque de Competencia Laboral. Manual de Formación. Montevideo: Cinterfor, 2001.