

Us convidem a reflexionar sobre què fer durant el confinament per ampliar les possibilitats de trobar feina després.

Si partim de que aquesta situació ha fet visible que existeixen molts llocs de treball que no tenen per què ser presencials, es genera davant nostre un nou nínxol de mercat, on la forma de treballar i d'entendre el treball no associa la productivitat a les hores de presència a l'empresa.

Així doncs, una futura tendència pot ser la consolidació de l'increment del comerç electrònic i tots els elements associats a ell (per exemple: logística, magatzem i gestió de noves plataformes TIC) i del sector del càtering porta a porta, lliuraments a domicili i traçabilitat dels aliments, ja que la seguretat es convertirà en una de les exigències del client, seguretat a tots els nivells i, molt especialment, seguretat relacionada amb la salut i la higiene.

Què puc fer com a demandant d'ocupació per a anticipar-me?

1. *Actualitzar els perfils als principals portals d'ocupació.* Sobretot en aquells que s'adapten al teu perfil i a la teva recerca. Recuperar les claus d'accés de l'àrea personal per no perdre el temps amb això un cop comencis amb la recerca. Veure imatge extreta dels Recursos per a les OTG/ Galileu.



2. *Actualitza el teu currículum.* Què tal està el teu currículum? Està al dia?, Creus que és un format ideal per les teves futures candidatures? Son visibles les teves competències? Si tens dubtes sobre com reformular o fer més atractiu el teu currículum, t'adjuntem alguns links que pots fer servir.

<https://iculum.com/actualizar-cv-online/>

<https://www.micvideal.es/>

<https://www.onlinecv.es/>

Revisa si has indicat el teu últim treball o l'última formació, si has introduït les teves competències i coneixements o si has emplenat la descripció dels treballs realitzats. Revisa també l'ortografia i la foto.

3. *Reorientació.* En alguns casos pot ser un bon moment per a reinventar-se tenint en compte les noves professions de futur i post crisi COVID-19. En aquest cas, us recomano contactar amb un professional d'orientació laboral que et pugui assessorar en funció del teu objectiu laboral o de l'etapa en la qual estàs.

Recorda que si optes per a la reorientació laboral has de:

- a) Dur a terme una autoanàlisi del teu perfil professional.
 - b) Avaluar els teus punts forts i febles.
 - c) Definir l'objectiu que vol aconseguir.
 - d) Recopilar la seva xarxa de contactes.
4. *Recull un llistat d'empreses per a fer autocandidatura.* No t'oblidis de l'autocandidatura, una altra manera d'arribar a les ofertes no publicades en els canals de recerca de feina habituals. El primer que necessites és fer un bon llistat de les empreses que et puguin interessar. Recorda tenir preparat un bon CV i la carta de presentació adaptada a l'empresa.
 5. *Treballa l'actitud.* Vivim moments en què no podem controlar les circumstàncies, però sí pots controlar la teva actitud. ([Victor Koppers](#)). La clau està en afrontar el que ens passa i deixar de dedicar tant de temps a pensar en allò que no podem controlar.

Mantenir una actitud positiva quan cerquem feina no sempre és fàcil i a vegades cal que ens esforcem per mantenir-nos positius/ives. Però per molt que ens costi afrontar la recerca amb positivitat i bon humor, és important que ho fem: junt amb factors com l'experiència, la formació o el sector en què cerquem feina, l'actitud influeix de manera important en la nostra ocupabilitat i en les nostres possibilitats de trobar feina. Evidentment no és fàcil mantenir al llarg del temps aquesta actitud, però l'esforç i la constància en mantenir-nos positius poden contribuir a què la nostra cerca tingui millors resultats!

A partir d'aquí podeu traçar una estratègia de recerca i de reciclatge professional en cas que sigui necessari.