

RF78 – Busques feina? Organitza't!

Psicotec

Temari

Bloc teòric:

- Els nostres lladres del temps.
- Canvi d'hàbits.
- El mapa mental i la gestió del temps.
- El mètode SMART en l'establiment de prioritats, objectius i tasques.
- Seguiment de la recerca de feina.

Bloc pràctic:

- Exercici mapa mental per determinar el pla d'acció.
- Exercici planificació de la pròpia agenda.
- Revisió en grup de les agendes treballades individualment.
- Recopilació d'aprenentatges i tancament de la sessió.

**RF78- Busques
feina? Organitza't!**

Lladres del temps



Què em fa perdre el temps al cercar feina?

Lladres externs:

- Whatsapp
- Xarxes socials (tik-tok, facebook, instagram...)
- Notícies: televisió, mòbil ...
- Feines domèstiques

Lladres interns:

- Preocupació
- Negativitat
- Impaciència
- Falta de motivació
- Manca d'hàbits i rutines.
- Procrastinació (deixar-ho per després)

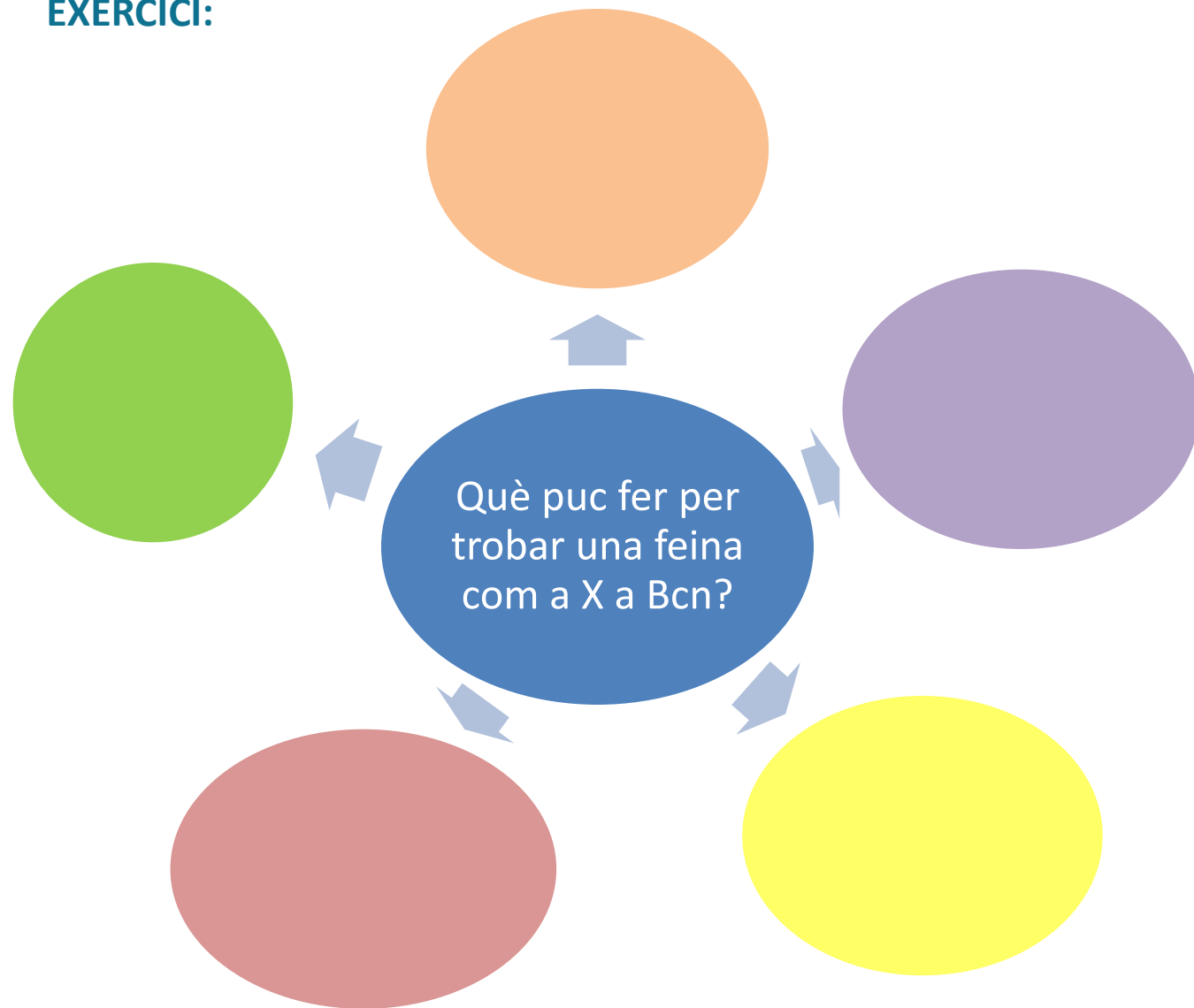
Quins hàbits vull canviar?



Hàbit	Què vull aconseguir	Com ho canviaré	Terminis

EXERCICI:

Genera una estratègia de
recerca amb un MAPA
MENTAL



Com podem gestionar el temps?



1. PLANIFICA!

Decidir què faràs, plantejant objectius a curt, mig i llarg termini.

2. PROGRAMA!

Decidir quan faràs les tasques i assignar els recursos necessaris per aconseguir els objectius.



Metodologia S.M.A.R.T. per a la planificació d'objectius en la teva recerca de feina

S (ESPECÍFIC)

M (MESURABLE)

A (ASSOLIBLE)

R (REALISTA)

T (MARCAT EN UN TEMPS)

Crea la teva planificació per a la recerca de feina

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9h – 10h					
10:05-11:05					
11:10-12:10					
12:15-13:15					

Seguiment d'accions durant la recerca de feina

Data	Tipus d'acció	Oferta	Empresa	Persona contacte	Observacions
20/7/XX	Auto candidatura	Auxiliar Comptable	XXXXXX	YYYY	Trucar en una setmana...dia X/X/X (programa).
22/7/XX	Inscripció a una oferta per Infojobs	Administratiu/a Departament Comptable	XXXXXXX	YYYY	Trucar en dos dies: dia X/X/X. No posava horari ni salari. Funcions molt interessants i afins al meu perfil

Barcel
Activ



Ajuntament de
Barcelona



Barcelona
Activa

barcelonactiva.cat