



# ABE

Actívate Buscando  
Empleo



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del IRPF-Por solidaridad otros fines sociales

*Guía de uso*

# SÓLO DA EL PRIMER PASO

P A R A   C O N S E G U I R  
T U   P R O P Ó S I T O

**mujeres**  
FUNDACIÓN



C/ Francisco Paniagua 1

10004 Cáceres

Telf. 927 629 194

[asesoriaextremadura@fundacionmujeres.net](mailto:asesoriaextremadura@fundacionmujeres.net)

# PRESENTACIÓN

Fundación Mujeres está desarrollando en distintas localidades de Extremadura el proyecto **ABE \_ 2019 “Actívate Buscando Empleo”** subvencionado por la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del IRPF- Por solidaridad otros fines sociales.

Se trata de un programa dirigido a facilitar la inserción sociolaboral de las mujeres, principalmente de aquellas con especiales dificultades. La atención se ofrece a través de una metodología basada en itinerarios de acciones personalizadas adaptados a las necesidades y realidades de las mujeres destinatarias.

Entre las acciones se ofrece:  
Orientación Laboral, Formación en competencias, prácticas en empresas, intermediación laboral y apoyo a la inserción.

En este proceso de acompañamiento y orientación laboral que llevamos a cabo con las mujeres destinatarias, detectamos que una de las dificultades con las que se encuentran de manera reiterada es la definición y concreción de un Plan de Acción efectivo en el que la fijación de objetivos y metas a alcanzar no siempre se hace de la manera más adecuada, provocando en muchas ocasiones desánimo por no alcanzar el objetivo esperado.





En este sentido es necesario incidir en facilitarles pautas que les ayuden a planificar adecuadamente su proceso de inserción, analizando los progresos y determinando las nuevas necesidades para las que se deberán fijar nuevas metas.

Con esta herramienta que hemos elaborado pretendemos reforzar lo que ya se trabaja en los procesos de acompañamiento a la inserción, pero que sigue siendo necesario tener muy presente en el diario del duro trabajo que es buscar un empleo.

# algunas CLAVES

- ✓ Plantearse y definir objetivos nos ayudará a tomar el mejor camino y los pasos que demos serán los adecuados. Nos permitirá saber por qué hacemos las cosas y qué conseguimos con cada tarea.
- ✓ Los objetivos inspiran tus acciones, te estimulan, te animan, te mueven a hacer. Te empujan para subir peldaños y a medir tu esfuerzo. Hacen que saques más y mejor de ti misma.
- ✓ Te permiten reorientarte si te pierdes o no sabes qué hacer. Y lo más importante: hacen que todo tu es fuerza esté dirigido hacia un sitio muy concreto... TUS RESULTADOS. Los resultados que te piden otros y tú te pides a ti misma.

En definitiva, dan sentido a tu esfuerzo y te acercan a los resultados



¿Estás buscando empleo?

¿Quieres otro mejor?

¿Necesitas mejorar tu búsqueda?

¿Sabes cómo sacar provecho a tus competencias personales y profesionales?



# ABE

ACTÍVATE BUSCANDO  
EMPLEO

---

## TE AYUDAMOS

A planificar la  
búsqueda de empleo

Te acompañamos en tu  
itinerario de Inserción

A buscar ofertas de empleo

Te preparamos para el  
proceso de selección

Te informamos sobre  
condiciones laborales y  
características del  
mercado laboral

# GUÍA DE USO

---

¿PARA QUÉ? / PASO A PASO / TU PROPÓSITO /  
OBJETIVOS / TAREAS / PARA RECORDAR /  
LECCIONES APRENDIDAS / BIBLIOGRAFÍA / RECURSOS

# ¿PARA QUÉ?

Para que diseñes y pongas en práctica un plan de acción efectivo, que te ayude en tu camino hacia el empleo.

Para que puedas planificar y establecer bien tus prioridades, poniendo tus esfuerzos, en las acciones que te lleven a la inserción laboral.

# PASO A PASO

---

01

Describe tu  
propósito

02

Divídelo en  
objetivos

03

Desglosa los objetivos  
en tareas

Empieza tu camino con  
una visión clara de hacia  
dónde quieres ir,  
sabiendo dónde estás.

---

# MI PROPÓSITO

¿Qué quiero ser,  
hacer o tener?

¿Para qué lo quiero?

Cuando sabes a dónde vas y para  
qué quieres ir allí, eres imparable

---



ACTÍVATE BUSCANDO EMPLEO



**Para conseguir tu propósito, te proponemos que des respuesta a estas preguntas que te ayudarán a definir mejor tu objetivo profesional...**

¿Qué haría si nada pudiera fallar? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me hace perder la noción del tiempo? ¿En qué utilizo mi tiempo libre? ¿Cuáles son mis talentos? ¿Cómo puedo usar mis habilidades para ayudar a otras personas? ¿Qué haría si tuviera todo el tiempo y el dinero del mundo? ¿Qué 3 cosas he hecho en las que he sentido pasión y emoción? ¿Qué personas considero referentes para mi propósito? ¿Cuál de sus cualidades valoro especialmente?

**Siéntate tranquilamente, no tienes ninguna prisa...no fuerces las respuestas...**



ACTÍVATE BUSCANDO EMPLEO



ACTÍVATE BUSCANDO EMPLEO

Ahora puedes crear una visión de lo que quieres ser, hacer o tener....

Plásmala en la portada de tu agenda

Utiliza el medio que prefieras:  
escríbelo, dibújalo, haz un colash  
con las imágenes que mejor lo  
representen...



¿Por dónde  
empiezo?

---

# OBJETIVOS

Divide tu propósito  
en objetivos

Disfruta del camino, aprovecha lo que te  
encuentres, no te centres solo en el resultado

---



## Un objetivo que cumpla con estos requisitos tiene grandes posibilidades de alcanzarse

- Está expresado en positivo. Contiene lo que quiero conseguir.
- Es específico. Lo defino lo mejor que puedo para que sea mucho más sencillo ponerme manos a la obra.
- Es realista. Tiene que ser algo que sienta que puedo conseguir.
- Es medible. Puedo cuantificarlo, verlo...
- Tiene una fecha de consecución.
- Depende principalmente de mí.
- Está alineado con mi propósito.
- Sus consecuencias son beneficiosas para mí y para el entorno en el que me muevo.

Utiliza un pos-it para poner cada objetivo



Distingue lo  
esencial de lo  
secundario

---

# TAREAS

Desglosa los objetivos  
en tareas diarias

Da tu primer paso ahora, y el resto del camino  
irá apareciendo a medida que avances

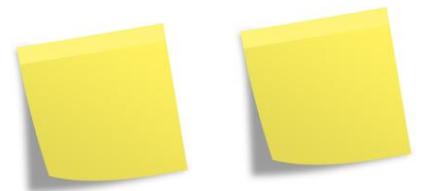
---



# Ponte en marcha...

¿Qué puedes hacer hoy que te acerque más a tu objetivo?

Utiliza un pos-it para poner cada tarea y colócalas en tu agenda



# Ten en cuenta....

¿Cómo influye tu entorno en la consecución de tu propósito?

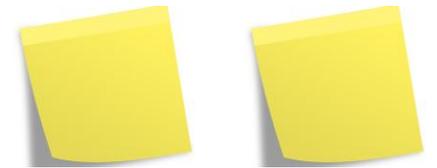
- ✓ ¿Qué apoyos estoy encontrando en mi entorno y mi familia para conseguir mi propósito?
- ✓ ¿Qué dificultades o trabas estoy encontrando que obstaculizan la consecución de mis objetivos?
- ✓ ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mantener los apoyos y solventar las dificultades?



Para  
recordar

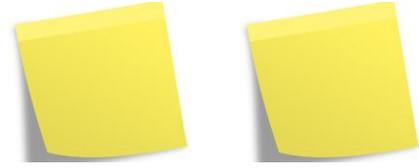
---

Utiliza este espacio para pegar los pos-it con las tareas que tengas que realizar en las próximas semanas.





ACTÍVATE BUSCANDO EMPLEO



# LECCIONES APRENDIDAS

---

El conocimiento que podemos adquirir analizando y reflexionando sobre nuestra experiencia, son valiosas lecciones aprendidas que podemos aprovechar en nuevas ocasiones.

Para reflexionar puedes formularte algunas preguntas clave:

- ¿Qué tenía que haber hecho para conseguir mi objetivo qué no he sabido ver?
- ¿Qué salió bien, por qué y cómo repetirlo y mantenerlo en el futuro?
- ¿Qué no salió bien?, ¿Por qué?
- ¿Qué harías distinto la próxima vez?



# Lecciones aprendidas

# Lecciones aprendidas

# BIBLIOGRAFÍA

Elsa Punset.  
El mundo en tus manos.

Stephen R. Covey.  
Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Raimon Samsó.  
Super Coaching para cambiar de vida.

Raimon Samsó.  
Cita en la cima.



activatenred



Ponemos a disposición de las mujeres servicios gratuitos para apoyar y acompañar sus objetivos de empleo y/o emprendimiento

## Infórmate

C/Francisco Paniagua 1

10004 Cáceres

Telf. 927 629 194

[asesoriaextremadura@fundacionmujeres.net](mailto:asesoriaextremadura@fundacionmujeres.net)

# RECURSOS

A TENER EN CUENTA

**SEXPE**  
[extremaduratrabaja.juntaex.es](http://extremaduratrabaja.juntaex.es)

**IMEX**  
[ciudadano.gobex.es/web/imex](http://ciudadano.gobex.es/web/imex)



# CONTACTOS

 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>

# CONTACTOS

 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>
 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>	 <hr/>  <hr/>  <hr/>

Trabajamos para contribuir al cambio social y político necesario para lograr que la igualdad entre mujeres y hombres sea real y efectiva en todos los ámbitos de la vida y conseguir, de esta forma, mejorar la situación social, la calidad de vida y los derechos plenos de las mujeres.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del IRPF- Por solidaridad otros fines sociales

**mujeres**  
FUNDACIÓN