

EMPLEABILIDAD A PARTIR DE LOS 45

1

RECÍCLATE

Es importante aprender cosas nuevas o mejorar técnicas ya aprendidas. Ponernos al día en competencias digitales o mejorar nuestra competencia idiomática, así como adaptarnos a las necesidades del mercado laboral.

Cómo empezar?

Un ejemplo puede ser haciendo una formación del S.C.E



CV, BREVE Y ADAPTADO

El CV actual es más atractivo si concentra la información en una sola hoja, por lo que tendremos que ajustarlo a cada oferta, resaltando los puntos positivos y que nos pueden hacer destacar.

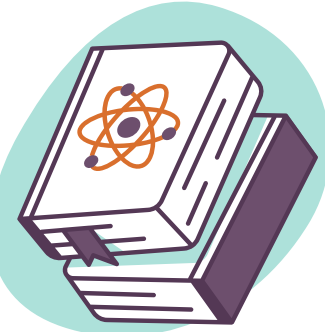
2

3

IDENTIDAD DIGITAL

Las redes sociales se han convertido en una herramienta muy potente para buscar personas candidatas a un puesto y también para encontrar ofertas de empleo.

Redes como LinkedIn, Facebook, ... nos pueden ayudar a conseguirlo.



MENTE Y ESTILO DE VIDA POSITIVOS

Estar en paro no significa que estemos inactivos. Es el momento de cultivar nuestras redes sociales, disfrutar de aquello que nos gusta y dedicarle más tiempo, trabajar nuestras habilidades y relativizar los aspectos más negativos.

4

5

VOLUNTARIADO

Ser parado de largo duración y no acusar altibajos emocionales es una tarea casi imposible. La autoestima puede quedar muy tocada. En este escenario, el voluntariado puede ser de gran ayuda. Ser voluntario es una opción que no solo ocupa nuestro tiempo, sino que nos ayuda a conocer personas que pueden ser estratégicas para nuestro futuro profesional y a ser mejor valorados por las empresas



RED DE CONTACTOS

O también llamado Networking. Consiste en cultivar la red de personas en las que confías, dentro y fuera de internet. Es básico que te emplees a fondo en este tema: amplía tus contactos, comparte que estás en un proceso de búsqueda de empleo, date a conocer y ponte siempre a su disposición

6