

Cuaderno de Autoconocimiento

Encuentra el trabajo que encaja contigo

Este cuaderno es una herramienta para ayudarte a conocerte mejor y así buscar el trabajo que más te conviene.

Tómate tu tiempo.

Contesta con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo son tus respuestas.

1. ¿Quién eres?

¿Qué querías ser de pequeño/a?

¿A qué te gustaba jugar?

¿Qué cosas has conseguido en tu vida que te hacen sentir orgullo?

2. ¿Qué te gusta?

A día de hoy, ¿qué cosas disfrutas haciendo en tu día a día?

¿Qué tareas te hacen sentir bien?

3. ¿Qué se te da bien?

¿Qué tareas se te dan bien?

¿Qué actividades haces con seguridad tú solo/a?

¿Qué dicen los demás que haces bien?

¿Qué habilidades crees que tienes? (por ejemplo: escuchar, organizar, cocinar, cuidar, reparar cosas...)

¿A qué trabajos te presentas? ¿Valen las habilidades que tienes, para los trabajos a los que te presentas?

¿Qué habilidades te cuestan más y podrías mejorar?

¿Piden algunas de las habilidades que tienes que mejorar, en los trabajos a los que te presentas?

4. ¿Qué has hecho hasta ahora?

¿Qué trabajos has tenido antes?

¿Qué trabajos te gustaron más? ¿Qué tareas te gustaban más en esos trabajos?

¿Te enfrentaste a problemas y retos? ¿Cómo los superaste?

¿Qué has aprendido de tus anteriores trabajos?

5. ¿Qué formación tienes?

¿Qué estudios o cursos has hecho?

¿Cuáles te gustaron más? ¿Qué aprendiste?

¿Hay algo que aprendiste que hoy sigas usando?

¿Tiene relación tu formación con los puestos a los que te presentas?

¿Crees que hay alguna formación que deberías realizar para fortalecer alguna habilidad?

¡Ya tienes una aproximación de algunas de tus fortalezas y debilidades!

Anótalos.

Aprovecha tus puntos fuertes y destácalos en el CV y entrevista.
Piensa en cómo puedes mejorar tus áreas de mejora.

Preséntate a ofertas de trabajo en las que se necesiten las habilidades y capacidades que tienes, y en las que no sean tan importantes los puntos a mejorar.

¡Seguimos!

6. ¿Qué no te gusta? ¿Qué quieres evitar?

¿Qué trabajos que has hecho no te han gustado?

¿Qué tareas te costaron o resultaron muy difíciles?

¿Qué situaciones te han hecho sentir mal y no querías repetir?

7. ¿Qué quiero conseguir?

¿Por qué quieres trabajar?

¿Cuáles son tus valores y principios fundamentales?

8. ¿Qué necesitas realmente en un trabajo?

¿Qué es lo más importante para ti en un trabajo para que te guste?

¿Prefieres trabajar con personas o en solitario?

¿Necesitas un horario fijo o flexible?

¿Prefieres tareas tranquilas o dinámicas?

¿Hasta dónde podrías desplazarte?

¿Qué apoyos o adaptaciones necesitas?

Es importante conocer qué quieres, ¡pero también es importante saber qué no quieres!

Ten en cuenta tus **preferencias y necesidades**, para encontrar un trabajo con el que te sientas bien.

Usa este cuaderno para elegir ofertas, preparar entrevistas y tomar decisiones.