

Mi punto de partida

Una guía para iniciar tu **camino hacia el empleo**.



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

hazloinclusivo.org
Fundación **hazloposible**

Buscar trabajo puede dar un poco de miedo, pero también es una oportunidad para empezar algo nuevo.

Esta guía es tu primer paso. Aquí vas a reflexionar sobre tus ganas, tus apoyos y tus recursos.

No necesitas tenerlo todo claro, solo empezar con lo que ya tienes dentro de ti.

1. ¿Desde dónde empiezo?

¿Qué me impulsa hoy a buscar trabajo?

¿Qué he aprendido sobre mí al hacer “Los motores de mi vida”?

¿Qué cosas me gustaría volver a sentir en un nuevo empleo?

¿Qué me gustaría dejar atrás o soltar antes de empezar este nuevo camino?

2. ¿Con qué cuento hoy?

¿Qué habilidades o cualidades reconozco en mí?

¿A quién puedo pedir ayuda si la necesito?

¿Qué pensamientos me ayudan cuando dudo de mí?

¿Qué he hecho en el pasado que me demuestra que soy capaz de avanzar, incluso cuando es difícil?

3. ¿Qué quiero lograr?

¿Qué sería un “primer paso” realista para esta semana?

¿Qué me gustaría haber conseguido dentro de un mes?

¿Cómo me cuidaré emocionalmente durante este camino?

¿Qué puedo hacer si algo no sale como espero?

No estás empezando de cero.

**Estás empezando desde todo lo que ya
has vivido, aprendido y superado.**

Anota una frase que quieras repetirte estos días:

“



”