

RECOMENDACIÓNS PARA AFRONTAR A
**BÚSQUEDA DE EMPREGO
DAS PERSOAS CON TEA
DURANTE O CORONAVIRUS**



XUNTA
DE GALICIA



REDE DE
TÉCNICOS
DE EMPREGO
DE GALICIA



autismogALICIA

EMPREGO

Federación AUTISMO GALICIA





Estes días de confinamento, motivados polo COVID-19, son unha perfecta ocasión para definir metas, plantexar obxectivos e diseñar unha estratexia de búsqueda de emprego para cando a normalidade se reestablezca.

QUE PODES FACER PARA CONTINUAR COA BÚSQUEDA DE EMPREGO

O último que debe ocorrer é que te desanimes durante esta época.

Hai que estar activo sempre, o mercado laboral está en constante cambio, todo volverá a normalidade e non podes quedarte atrás.

1.- Sigue coa búsqueda

Durante este período moitas empresas se están adaptando á situación. Por elo, é importante que non ceses a búsqueda, pode aparecer unha oportunidade en calquera momento.

Ainda que hai menos ofertas de emprego nalgúns sectores, temos que pensar que outros sectores creceron polo que pode ser unha oportunidade para atopar un traballo. É probable que comencen campañas de selección antes do que imaxinas.

2.- Toma tempo para pensar en que te queres convertir

Traballar na mellora do autocoñecemento e no desenvolvemento das túas habilidades sociolaborais. Podes buscar cales son as capacidades e aptitudes máis demandadas no ámbito profesional no que te moves e buscar maneiras de potencialas.

Este pode ser un gran momento para reinventarte, reflexionar sobre a dirección tomada e decidir se queres seguir nesa liña ou cambiar algúns aspectos da túa vida.

3.- Fórmate un poco máis

A actualización de coñecementos é moi importante para atopar un emprego e máis nestes momentos.



Pasar máis tempo na casa é una oportunidade perfecta para dedicarlle tempo á formación.

A formación no é solo a adquisición de novos coñecementos, é un gran momento para traballar na preparación dunha entrevista de traballo. Na rede hai un montón de consellos para superar con éxito unha entrevista.

4.- Actualiza (e moderniza) teu CV

Un curriculum ben feito marca a diferenza entre outros candidatos. Aproveita e actualiza e moderniza o teu curriculum. A idea principal é captar a atención da persoa que o vai ler.

Recorda:

- O contido e a presentación son moi importantes
- Menciona os datos que consideres máis destacables de forma ordeada
- Adapta o curriculum ao sector que queres dirixirte

ENLACES DE INTERESE PARA A BÚSQUEDA DE EMPREGO

PORTAIS DE EMPREGO PÚBLICO

Son os portais que pon á nosa disposición o Sistema Nacional de Emprego do Estado.

- [Portal de Empleo Empléate.](#)
- [Emprego Galicia.](#)
- [Eures: rede europea de ofertas de emprego.](#)



PORTAIS DE BÚSQUEDA DE EMPREGO (xeralistas)

Son portais para atopar traballo en todos os sectores.

- [Infojobs](#)
- [Infoempleo](#)

PORTAIS ESPECIALIZADOS PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE

Son portais que ofrecen oportunidades laborais para as persoas con discapacidade, así como outros recursos de interese.

- [ContrataTEA](#). Portal especializado en persoas con Trastorno do Espectro do Autismo.
- [Por talento](#)
- [Disjob](#)

REDES SOCIAIS PARA A BUSCA DE EMPREGO

Redes sociais para atopar traballo en todos os sectores.

- [Linkedin](#)
- [Xing](#)

FORMACIÓN GRATUITA ONLINE

Aproveita este tempo de confinamento para continuar a túa formación, completando o teu perfil académico e reforzando a túa candidatura laboral.



[FÓRMATE](#)

Buscador do SEPE de formación online gratuita.

[CURSOS UNED](#)

Non requiren matrícula, son de acceso libre, gratuitos e non teñen data de inicio e fin. Non ofrecen ningún crédito nin titulación.

[ADDECO](#)

Ofrece formación gratuita en tempos de coronavirus.

[ACTÍVATE](#)

Cursos online gratuitos de google. Podes encontrar cursos de novas tecnoloxías.

[FUNDACIÓN MUJERES](#)

Ofrece cursos online para mellorar a empregabilidade (procesos de selección , técnicas de búsqueda de emprego...).

[CENTRO DE NOVAS TECNOLOXÍAS DE GALICIA](#)

Ofrece cursos sobre novas tecnoloxías.

[DIGITALIZATE](#)

Ofrece formación en competencias dixitais.

[FUNDACIÓN ONCE E INSERTA](#)

Impulsan 'el Plan '#QuédateEnCasa' de formación online en habilidades para o emprego das persoas con discapacidade.

RECURSOS PARA TRABALLAR AS HABILIDADES



Na web [CONTRATEA](#) podes atopar recursos dirixidos a persoas con TEA que te axudan a preparar o teu curriculum.

PREGUNTAS MÁIS FRECUENTES DAS PERSOAS DEMANDANTES SOBRE AS MEDIDAS COVID 19

O Servizo público de Emprego recolle nunha [guía](#) as preguntas máis frecuentes sobre as medidas COVID-19, recollemos as que te poden interesar como demandante de emprego:

ESTÁ ABERTA AO PÚBLICO A MIÑA OFICINA DE EMPREGO?

Non, como consecuencia da evolución epidemiolóxica do COVID-19 e por seguridade, as oficinas de emprego están pechadas ao público, pero contiñan traballando para ti e ofrecen atención telefónica e telemática para resolver os teus trámites urxentes.

TEÑO QUE RENOVAR PROXIMAMENTE A MIÑA DEMANDA DE EMPREGO, QUE TEÑO QUE FACER?

Nos tes que facer nada. Emprego Galicia renovará de oficio a túa demanda de emprego ata o próximo día 30 de xuño.

TEÑO UNHA CITA DE ORIENTACIÓN PARA OS PRÓXIMOS DÍAS, TEÑO QUE ACUDIR Á OFICINA DE EMPREGO OU CENTRO?

Non, as citas de orientación presenciais están suspendidas. No seu caso, a túa orientadora ou orientador contactará contigo para facer un seguimento telefónico

ESTOU A FACER UN CURSO DE FORMACIÓN PARA O EMPREGO FINANCIADO POLA XUNTA DE GALICIA QUE ESTÁ SUSPENDIDO, CAL É A MIÑA SITUACIÓN?

O curso está suspendido temporalmente pero en canto finalice este período retomarase a súa actividade. Se tes algunha dúbida podes contactar coa entidade que imparte do curso que che facilitará toda a información necesaria.



SEDE SOCIAL

Rúa Home Santo de Bonaval,74

CENTRO DE RECURSOS

Rúa Rodríguez de Viguri, 35
15703 Santiago de Compostela

T. 981 589 365

Info@autismogalicia.org

www.autismogalicia.org