

¿CÓMO ORGANIZO LA BÚSQUEDA DE EMPLEO?

#YOMEQUEDOENCASA




FACTORES EXTERNOS: NO SE PUEDEN CONTROLAR

- Limitaciones de ofertas.
- Situación del mercado de trabajo.
- Crisis por el virus covid-19.

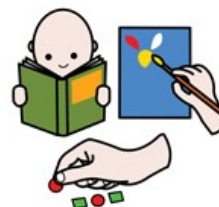
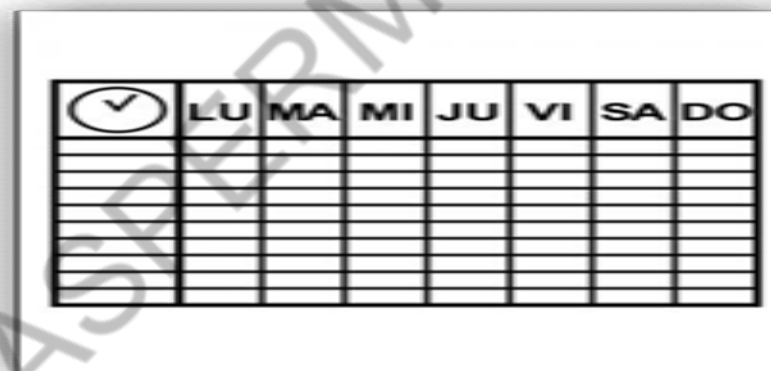


FACTORES INTERNOS: LOS PODEMOS CONTROLAR

- Dedicar tiempo a formación, aprende algo nuevo o complementa tus estudios.
- Mejora tu CV y tu carta de presentación. MOMENTO DE ACTUALIZAR
- Dedicar tiempo cada día a actualizar los portales de empleo. BÚSQUEDA DE OF
- Usa una agenda. 
- Marca objetivos a corto plazo y a largo plazo realistas.
- CONÓCETE. Escribe tus fortalezas y tus debilidades.



1. Marca una rutina diaria (horario).
2. Incluye ejercicio.
3. Realiza actividades de ocio (leer, ver series o películas, dibujar,...).
4. Dedicar tiempo a las relaciones familiares y sociales.



Y RECUERDA...

Se positivo



pierdas la esperanza

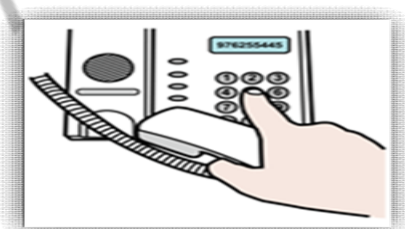
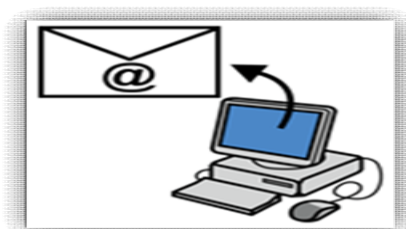


Si quieres que te vean debes dejarte ver

Muestra en qué eres bueno y qué sabes hacer

Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.

Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros



Equipo Técnico de Aspermur

ASPERMUR. Asociación Asperger Murcia
C/Molina de Segura, 5. Bloque 4, 4ªA
30.007 (Murcia)
639 96 68 80

coordinaciontecnica@aspermur.org

empleo@aspermur.org