

QUÉDATE EN CASA, PERO ACTIVA EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

CENTRO DE LA MUJER DE CABANILLAS. ÁREA LABORAL



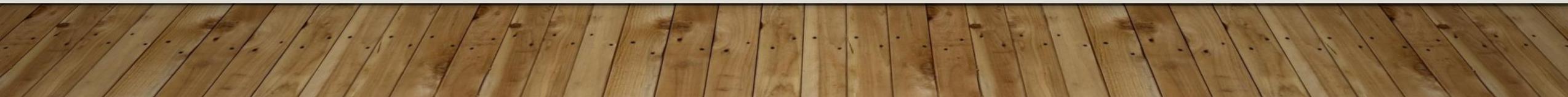
POR QUÉ ESTA GUÍA

- Esta guía pretende acompañar a las personas que estén en búsqueda de empleo a mantenerse activas en este periodo de confinamiento.
- Ayudar a convertir esta situación en una oportunidad
- Resolver algunas dudas frecuentes
- Seguimos atendíendote:
 - telefónicamente: 949.33.76.26
 - mail: centromujer@aytocabanillas.org

ALGUNAS CUESTIONES DE INTERÉS

- Las Oficinas de Empleo permanecerán cerradas al público, no obstante, se les **seguirá atendiendo** a través del correo electrónico, vía telefónica o por la oficina virtual:

oegualajara@jccm.es 949.25.94.13 <https://e-empleo.jccm.es/OVI>

- **Renovación de las tarjetas de desempleo:** durante este periodo extraordinario **no hace falta sellar** la renovación. Permanece activa.
 - Si mi empresa hace un ERTE. No tienes que solicitar el paro. Lo hacen automáticamente.
 - Si es un despido individual, debe tratar de solicitar la prestación por teléfono o bien por medios telemáticos" del SEPE.
- 

MANTENER EL ÁNIMO ALTO

- Es un periodo excepcional. Acabará pasando. Podemos aprovechar este periodo para hacer cosas pendientes.
- Es importante mantener las rutinas. Sigue planificando actividades diarias incluida la búsqueda de empleo.
- Mantente en contacto con otras personas, fortalece vínculos con familiares y amigos.
- Infórmate adecuadamente y de medios fiables.
- Es tiempo para la creatividad y hacer deporte en casa.
- Piensa en positivo para tener emociones sanas.

QUÉ PUEDO HACER EN ESTE TIEMPO

- Aprovecha para actualizar tu currículum, tanto en contenido como en formato
- Revisa tus usuarios y contraseñas de las páginas de empleo (Ett y portales) por ver si las tengo todas y actualizar el expediente laboral en cada una de ellas.
- Repasar tu perfil laboral por ver si hay algunos otros puestos en los que tu experiencia también puede encajar. Renovarse profesionalmente viendo otras alternativas laborales.
- Preparar un listado de empresas de la zona en los que tu perfil pueda encajar para enviar el curriculum cuando esto pase.
- Hacer un listado de contactos para enviar el curriculum: conocidos, empresas, excompañeros..

OTRAS ENTIDADES DE CONTACTO

- Cruz Roja: itinerarios laborales y formativos 949.22.11.84
- Accem: itinerarios y formación. 664.542.097
guadalajara.empleo@accem.es guadalajara@accem.es
- Cocemfe: servicio de empleo para personas con discapacidad: 949.21.15.60
- Ceoe Cepyme: 949 21 21 00 info@ceoeandalajara.es
- Empleo publico CLM: <https://empleopublico.castillalamancha.es/>
- Ofertas empleo CLM:
- <https://www.sistemanacionalempleo.es/OfertaDifusionWEB/busquedaOfertas.do?modo=inicio>

FORMACIÓN GRATUITA

- Servicio de empleo de CLM. Para ver cursos de nuestra zona:
 1. Ir a la página: <https://e-empleo.jccm.es/formacion/jsp/solicitudes/busquedaGrupos.jsp>
 2. Seleccionar tres parámetros: Provincia, dirigido a y modalidad de impartición
 3. Darle a la lupa para buscar
- Cursos estatales online: <https://www.cursosfemxa.es/cursos-online-gratuitos-convocatoria-estatal>
- Cursos a distancia: <http://enlinea.intef.es/courses>