



AUTOCONOCIMIENTO

“ De todos los conocimientos posibles. El más sabio y útil es conocerse a sí mismo”

W. Shakespeare



AUTOCONOCIMIENTO

¿QUIÉN SOY?



AYUNTAMIENTO DE GRANADA

Concejalía de Empleo, Emprendimiento,

Turismo y Comercio

AUTOCONOCIMIENTO

¿QUIÉN SOY?

El Autoconocimiento es un proceso reflexivo mediante el cual obtenemos información de nosotros mismos y que requiere de cierto grado de observación.



AUTOCONOCIMIENTO

- ***Es el primer paso en la búsqueda activa de empleo.*** Facilita la definición de tus objetivos profesionales y la planificación de la búsqueda de empleo.
- ***El Autoconocimiento se refiere*** tanto al conocimiento de nuestros comportamientos y actitudes “***saber ser*”**, de nuestras aptitudes y destrezas “***saber hacer*”**, de nuestros conocimientos “***saber*”** y de nuestras preferencias profesionales “***querer*”**.
- Una reflexión sincera sobre estos aspectos pondrá de manifiesto ***tus fortalezas*** y te ayudará a definir un ***objetivo profesional coherente***.



Cuando me conozco sé lo que puedo ofrecer

Conocerte y poder definir tus competencias te ayudará a definir tu meta profesional y alcanzarla con un objetivo realista y alcanzable.



Cuando me conozco sé lo que puedo ofrecer

MIS FORTALEZAS ¿EN QUÉ SOY COMPETENTE?

- **Competencia:** Es algo más que el ***conocimiento técnico*** que hace referencia al Saber. Abarca también el conjunto de ***comportamientos y actitudes*** del Saber Ser, así como las ***habilidades y destrezas*** del Saber Hacer.
- Es la combinación de estos tres “saberes” lo que indica tu nivel competencia y son esenciales para el éxito en la empresa.



Cuando me conozco sé lo que puedo ofrecer



Cuando me conozco sé lo que puedo ofrecer

Posees competencia profesional si:

- Dispones de los conocimientos, aptitudes (destrezas) y actitudes necesarias para ejercer una profesión.
- Puedes resolver los problemas profesionales de forma autónoma y flexible.
- Estás capacitado/a para colaborar en tu entorno laboral.



Sé lo que puedo ofrecer

SABER (conocimientos)

El saber tiene que ver con los conocimientos que tenemos.

Analiza tu formación y conocimientos y comprueba si están acordes con lo que están pidiendo las empresas.

Responde a estas preguntas:

- ¿Qué formación académica tengo?
- ¿Qué cursos adicionales he realizado?
- ¿Qué conocimientos he adquirido a través de la experiencia?
- ¿Qué he aprendido a través de mis hobbies?



Sé lo que puedo ofrecer

SABER HACER (aptitudes)

El saber hacer incluye tanto el ámbito de las habilidades como el de las destrezas y aptitudes.

Cada empleo precisa de unas habilidades, aptitudes o destrezas profesionales específicas. Comprueba si las tuyas se ajustan al trabajo que buscas.

Responde a estas preguntas:

- ¿Cuáles son mis fortalezas en mi puesto de trabajo?
- ¿Y mis debilidades?
- ¿Qué habilidades tengo yo frente a otras personas?
- ¿Cuáles son mis fortalezas en mi vida personal?



Sé lo que puedo ofrecer

SABER SER (actitudes)

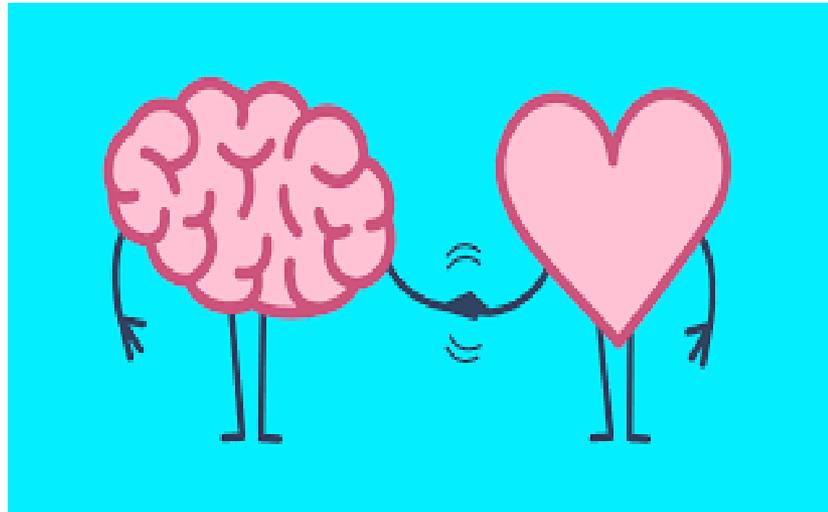
El “saber ser” es el ámbito de los valores, de los comportamientos y de las actitudes.



SABER SER

- *“Lo que te diferencia de los demás son las actitudes personales”.*
- *“Los mejores trabajadores no son, generalmente, los de mejores expedientes, sino los que tienen desarrolladas otras cualidades de tipo emocional y social” .*

Pablo Fernández- Berrocal



SABER SER

COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES

Autoestima: Valora tus conocimientos y destrezas, consigue estar a gusto con tu imagen y forma de ser y asume las responsabilidades de tu propia vida, no dejes que los demás decidan por ti.

Autocontrol: entendido como la capacidad de “saber esperar”, manteniendo la calma, es muy importante en la búsqueda de empleo, ya que obtener resultados (encontrar el empleo deseado) puede alargarse en el tiempo.



SABER SER

COMPETENCIAS EMOCIONALES PERSONALES

Perseverancia-Tenacidad: es la capacidad de realizar un esfuerzo continuo ante una tarea. En la búsqueda de empleo tendrás más posibilidades de éxito, cuanto mayor sea tu tenacidad o perseverancia.

Autoeficacia: es la valoración que haces sobre tus propias capacidades. Si tienes una percepción positiva de ellas, afrontarás con más confianza las tareas relacionadas con ellas y rendirás más.



SABER SER

COMPETENCIAS EMOCIONALES SOCIALES:

- ***Empatía*** : tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos por lo que les preocupa (*ponerse en el lugar de la otra persona*).
- ***Habilidades sociales:***
 - ✓ Capacidad para comunicar
 - ✓ Capacidad negociadora (resolución de conflictos)
 - ✓ Trabajo en equipo
 - ✓ Asertividad: capacidad de decir lo que sientes y defender lo que piensas, haciendo lo que consideras adecuado para ti y para los demás.



QUERER (MOTIVACIÓN)

“Cuando empiezas a moverte, todo a tu alrededor se mueve”



QUERER (MOTIVACIÓN)



- **“La Motivación es la gasolina del cerebro”.**
- **La motivación** no es otra cosa que una **fuerza interna** que permite mantener tu interés en las acciones que te llevan al éxito. Es esencial para alcanzar los objetivos que nos propongamos.
- En la búsqueda de empleo, para **potenciar la empleabilidad**, el primer paso es querer emplearse, automotivarse.
- Hay que tener predisposición a una **actitud positiva** ante la búsqueda de empleo, hacer cosas diferentes para conseguir resultados diferentes.



QUERER (MOTIVACIÓN)

Ten muy presente que tú eres el principal activo en tu búsqueda de empleo, tu eres el protagonista, todo depende de ti.



*Que nadie corte nunca tus alas.
Tu eres quien decide lo alto que quieres volar .*

