

## Adreces útils per a la recerca de feina

### INSTITUCIONALS

Feina Activa (SOC) – <http://feinaactiva.net>  
Diputació Barcelona – [www.diba.es/slo](http://www.diba.es/slo)  
Sabadell Treball – [www.sabadelltreball.cat](http://www.sabadelltreball.cat)

### GENERALS

Infofeina – [www.infofeina.com](http://www.infofeina.com)  
Infojobs – [www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)  
Linkedin – [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)  
Catalunyawork – [www.catalunyawork.com](http://www.catalunyawork.com)  
Indeed – [www.indeed.es](http://www.indeed.es)  
Primer empleo - <https://www.primerempleo.com/>

### MÉS INFORMACIÓ

Jove.cat/treball  
Sabadell.cat/jove  
Barcelonesjove.net

Si vols més informació,  
Apropa't!



C. Blasco de Garay, 19  
08202 Sabadell

 93 745 33 01

 689 32 19 45

De dilluns a dijous de 9 a 15h  
i de 16 a 18h  
Divendres de 9 a 15h

[oficinajove@ajsabadell.cat](mailto:oficinajove@ajsabadell.cat)  
[www.sabadell.cat/jove](http://www.sabadell.cat/jove)

 oficinajovesabadell

 @sbdjove

 @sbdjove

**oficina Jove**  
del Vallès Occidental  
Sabadell

# TROBA LA PRIMERA FEINA!

Encara que estiguem disposats a treballar de qualsevol cosa, és bo aturar-nos un moment i reflexionar sobre quines són les feines on tenim més possibilitats que ens contractin. Per això hem de tenir clar com som i quins coneixements i experiències tenim. L'**autoconeixement** és el primer pas per iniciar la recerca de feina.

Anem a veure que podem fer a continuació:

### 1. Curriculum Vitae

És un resum escrit i ordenat de les experiències formatives i laborals que informa de la nostra candidatura a un lloc de treball concret amb l'objectiu d'accedir a l'entrevista de selecció. Cal doncs, cuidar la presentació i adaptar-se a l'oferta.

### 2. Carta de presentació

És un document escrit que acompanya al currículum i que permet destacar el més important en relació al lloc de treball que es vol ocupar. Pot ser útil per:

- Presentar una candidatura a una empresa
- Captar l'atenció del receptor

### 3. On buscar feina

- Serveis Públics d'Ocupació
- Borses de treball en línia
- Empreses i serveis diversos
- Empreses de Treball Temporal

### 4. Com buscar feina

- Ofertes de treball
- Autocandidatura
- Contactes

De manera física o online. Però sempre amb PLANIFICACIÓ!

### 5. Quan buscar feina

No és el mateix buscar feina, en general, que buscar feina de temporada.

Per buscar feina de temporada, cal iniciar la recerca uns mesos abans.

Per a l'ESTIU, es pot iniciar al mes d'abril; alguns dels sectors on hi ha més demanda són:

- turisme, hostaleria i restauració
- oci i activitats de lleure
- comerç
- serveis a les persones
- serveis a les empreses
- treball a l'estranger

Per a l'HIVERN, es pot iniciar a finals d'octubre; alguns dels sectors on hi ha més demanda són:

- turisme, hostaleria i restauració
- serveis a les empreses
- comerç
- serveis a les persones

### 6. Entrevista de feina

Cal tenir en compte les diferents fases:

- Abans: preparació específica
- Durant
- Després: avaluació i millora.

Pensa que hi ha diferents tipus d'entrevistes: individuals o grupals, amb dinàmiques, amb un o més entrevistadors, etc.

### 7. Informació útil

- És important apuntar-te al SOC com a demandant d'ocupació
- Sempre hauries de treballar amb contracte
- Els teus drets mínims estan reflectits a l'Estatut dels Treballadors
- Si tens dubtes laborals, pots adreçar-te als diferents sindicats

Per més ajuda, a Sabadell, també pots dirigir-te al Vapor Llonch, on hi ha un espai de recerca permanent de feina, amb personal professional en temes d'ocupació.