

MANUAL PARA LA ORIENTACION DE LA MUJER TRABAJADORA EN URUGUAY

MODULO I

Aclarar el camino

1. Mis aspectos personales

Ejercicio 1: ¿Cómo soy?

Ejercicio 2: Mis intereses laborales.

Ejercicio 3: ¿Qué puedo ofrecer?

Ejercicio 4: Lo que estoy dispuesta a dedicar a un trabajo.

Ejercicio 5: ¿Qué sueldo me conviene ganar?

Ejercicio 6: Las condiciones en que me gustaría trabajar.

2. La necesidad del cambio (Buscando nuevas alternativas).

Ejercicio 7: Determinar mis habilidades para el trabajo independiente.

Ejercicio 8: Mis habilidades técnicas para el autoempleo.

3. Mi perfil profesional

Ejercicio 9: Construir mis características como trabajadora.

MODULO II

Seleccionar mi futura ocupación

Ficha 1: Informándome

1.1. ¿Dónde trabajan las mujeres uruguayas?

1.2. ¿Qué estudian las uruguayas?

2. ¿Cuáles son mis oportunidades laborales?

Ejercicio 10: Mis oportunidades laborales.

3. Aprender a ajustar mi proyecto profesional a las ofertas del mercado.

Ejercicio 11: Ajustar el proyecto.

Ficha 2: ¿Cómo mejorar mis condiciones laborales?

Ejercicio 12: ¿Qué cursos puedo realizar?

MODULO III

Planificar la búsqueda

Ficha 3: Planificar la búsqueda.

1. ¿Cómo puedo organizarme?

2. Algunos consejos útiles.

3. La agenda.

4. El uso del tiempo.

Ejercicio 13: ¿Cómo se establece una meta?

Ejercicio 14: ¿Cómo organizar el tiempo?

MODULO IV

Superar los obstáculos

1.¿Hacia dónde dirijo la búsqueda?

1.1.Preguntar a familiares, amigos y/o conocidos.

Ejercicio 15: Cómo pedir trabajo a los amigos, parientes o conocidos

1.2.Leer y contestar avisos de la prensa.

Ejercicio 16: Los avisos de prensa.

1.3.La autopresentación.

Ejercicio 17: Cómo hacer una carta para la autopresentación

1.4.Otros métodos.

1.4.1.Tus profesores.

Ejercicio 18: Cómo decir a tus profesores que buscas trabajo.

1.4.2.Autoempleo.

Ejercicio 19: Autopromocionarse.

Ejercicio 20: Mi proyecto productivo.

1.4.3.Uso de las páginas amarillas.

Ejercicio 21: Como usar las páginas amarillas.

2.Cómo enfrentar la selección.

2.1.La carta presentación.

Ejercicio 22: Cómo hacer una carta presentación.

2.2.El Curriculum vitae.

2.2.1.¿Cómo hacer mi curriculum vitae?

Ejercicio 23:Para hacer mi proyecto de curriculum vitae

2.3.La entrevista de selección.

2.3.1.Formas de entrevistar.

2.3.2.Tipos de entrevistas.

2.3.3.Algunos consejos previos a la entrevista.

2.3.4.Fases de la entrevista.

2.3.5.Sugerencias.

2.3.6.Algunas preguntas difíciles.

Ejercicio 24: la Entrevista de selección.

2.3.7.Listado de preguntas.

2.4.Test y pruebas de selección.

Ejercicio 25: Ejercicio para superar pruebas escritas.