

# AGENDA PERSONAL DE EMPLEO



 **madrid**  **salud**

Servicio de Orientación Sociolaboral

# AGENDA PERSONAL DE EMPLEO



 **madrid**  **salud**

Edita  
Grupo GID  
Glorieta de Bilbao nº1  
28004 Madrid  
central@grupogid.org  
www.grupogid.org

Depósito Legal: M-19266-2005

ISBN: 84-920617-8-2

Redacción: Casillas Martínez, María Paz  
Moreno-Fernández Fernández-Infante, Susana  
Rodríguez García, Ángel

Colaboración: Alcántara Cuellar, Dolores  
Barba Vázquez, Mariano  
Gutiérrez Hernanz, Eva  
Martínez Rupérez, María Isabel  
Muñoz Jiménez, Inmaculada  
Sánchez Morcillo, Juan Pedro  
Santiago Ortiz, Sonia

Coordinación: Rodríguez García, Ángel

Diseño y Maquetación: Manjón Dones, Yolanda

Impresión: Imprentas Graficas García

Este material ha sido elaborado por el equipo de personas que formamos parte del Servicio de Orientación Sociolaboral / SOL del Grupo GID. Todas ellas han contribuido a su desarrollo aportando ideas, además de en la elaboración, redacción, revisión, corrección, diseño, maquetación y edición.

Agradecer a todos y todas su ánimo y su colaboración para que este proyecto pudiera hacerse realidad.



# DATOS PERSONALES

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

En caso de perdida contactar en el teléfono: \_\_\_\_\_

## 2006

<b>enero</b>	<b>febrero</b>	<b>marzo</b>
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
<b>abril</b>	<b>mayo</b>	<b>junio</b>
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
<b>julio</b>	<b>agosto</b>	<b>septiembre</b>
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
<b>octubre</b>	<b>noviembre</b>	<b>diciembre</b>
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# 2007

enero	febrero	marzo
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
abril	mayo	junio
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
julio	agosto	septiembre
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
octubre	noviembre	diciembre
do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	do lu ma mi ju vi sa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1. La Agenda personal de empleo.....	11
2. Por qué utilizarla.....	11
+2.1. Conceptos básicos de empleo.....	12
+2.2. Conoce algunas competencias valoradas en la empresa.....	13
+2.3. Realiza un balance personal .....	14
+2.4. Fija tus objetivos profesionales.....	16
3. Iniciando la búsqueda .....	17
+ 3.1. Recursos de empleo .....	17
+ 3.2. Planifica la búsqueda de empleo.....	32
+ 3.3. Herramientas para buscar empleo.....	46
4. Y si es autoempleo.....	53
+ 4.1. Conceptos básicos.....	53
+ 4.2. Cual es tu idea.....	54
+ 4.3 Organiza el plan de acción.....	55
5. Te interesará.....	58
+ 5.1. Relaciones Laborales.....	58
+ 5.2 Direcciones de interés .....	60
++ 5.2.0.- Empleo público .....	60
++ 5.2.1.- Intermediarios del mercado laboral.....	61
++ 5.2.2.- Medios de comunicación.....	75
++ 5.2.3.- Empresas de trabajo temporal..	77
++ 5.2.4.- Internet .....	78
++ 5.2.5.- Autoempleo.....	79
6. Reiniciando .....	83
+ 6.1. Redefine tus objetivos profesionales.....	83
+ 6.2. Una ventana abierta al reciclaje profesional .....	84



# 1. La agenda de empleo

OK

Cancel

La agenda personal de empleo que tienes en tus manos quiere ser una herramienta más que te ofrezca la posibilidad de aglutinar información relacionada con el empleo, al tiempo que te sea un instrumento útil para gestionar y organizar tu incorporación al mundo laboral.

A continuación te especificamos los objetivos que perseguimos con esta agenda de empleo:



Darte información básica que te facilite la comprensión del mundo laboral, así como, de los mecanismos que posibilitan el acceso al empleo.



Ofrecerte herramientas que mejoren tus condiciones de empleabilidad.

# 2. Por que utilizarlo

OK

Cancel

La agenda de empleo se convierte en un instrumento útil en la medida que tú hagas uso de ella, sino realmente pierde su significado, es decir, la agenda no te dará trabajo, pero te permitirá y facilitara su búsqueda. Ha sido elaborada con la intención de que sea una herramienta práctica y dinámica, con espacios abiertos para que tú puedas ampliarla con tu toque personal y con toda aquella información valiosa para tu proceso de incorporación al mundo laboral.

## 2.1. Conceptos básicos de empleo

**El empleo por cuenta propia** es aquel que depende de uno/a mismo/a, es decir trabajar como autónomo y/o montar una empresa solo/a o con socios/as.









**El empleo por cuenta ajena** supone que un/a empleador/a te contrata para que realices una actividad profesional.

**Por formación ocupacional** entendemos aquellos cursos que una persona realiza cuando esta desempleada por diferentes motivos: para cambiar de profesión y/o para complementarla, para ampliar los conocimientos técnicos de su oficio, etc.

Anota aquí los conceptos de empleo novedosos para ti, aquellos sobre los que quieras profundizar o realiza tus reflexiones sobre los mismos:

Enviar

## 2.2. Conoce algunas competencias valoradas en la empresa

-  Al **identificarte con la empresa**, o la compañía, darás a entender que crees en el proyecto empresarial y en sus objetivos
-  Tienes **iniciativa** si actúas de manera autónoma sin esperar a que alguien te esté dando ordenes, a aprender cosas nuevas para mejorar tu actividad.
-  **Trabajar en equipo** es una habilidad que posibilita consensuar objetivos, tareas y funciones de cada persona para alcanzar las metas propuestas entre todos/as.
-  La **empatía** es una habilidad social que te permite comprender y ponerte en el lugar del otro/a sin juzgarle y hacer juicios de valor.
-  Si tienes **confianza en ti mismo** realizarás tus tareas y funciones con la seguridad de conocer cuales son tus posibilidades.
-  **Orientación a resultados** significa marcarse metas, ponerse objetivos y trabajar por alcanzarlos.
-  Con una **actitud emprendedora** tu iniciativa y motivación te permitirán afrontar metas y objetivos de manera sistemática y con optimismo.
-  **Pensar analíticamente** es ser capaz de separar un problema en partes y enfrentarse a cada una de ellas por separado.

## 2.3. Realiza un balance personal

Cuando comiences la andadura hacia el empleo será importante realizar un análisis personal sobre las condiciones personales y profesionales desde las que inicias tu camino hacia el empleo.



Es sencillo, contesta un cuestionario básico:

a. Mis objetivos profesionales son:

b. Los conocimientos profesionales y/o técnicos que poseo son:

c. En la actualidad me gustaría trabajar como:

d. Las condiciones laborales que estoy dispuesto/a a aceptar son:

e. Lo que me falta para trabajar en lo que me gustaría es:

f. Considero como profesión de riesgo para mí:

g. Las actividades que realizo para encontrar empleo son:

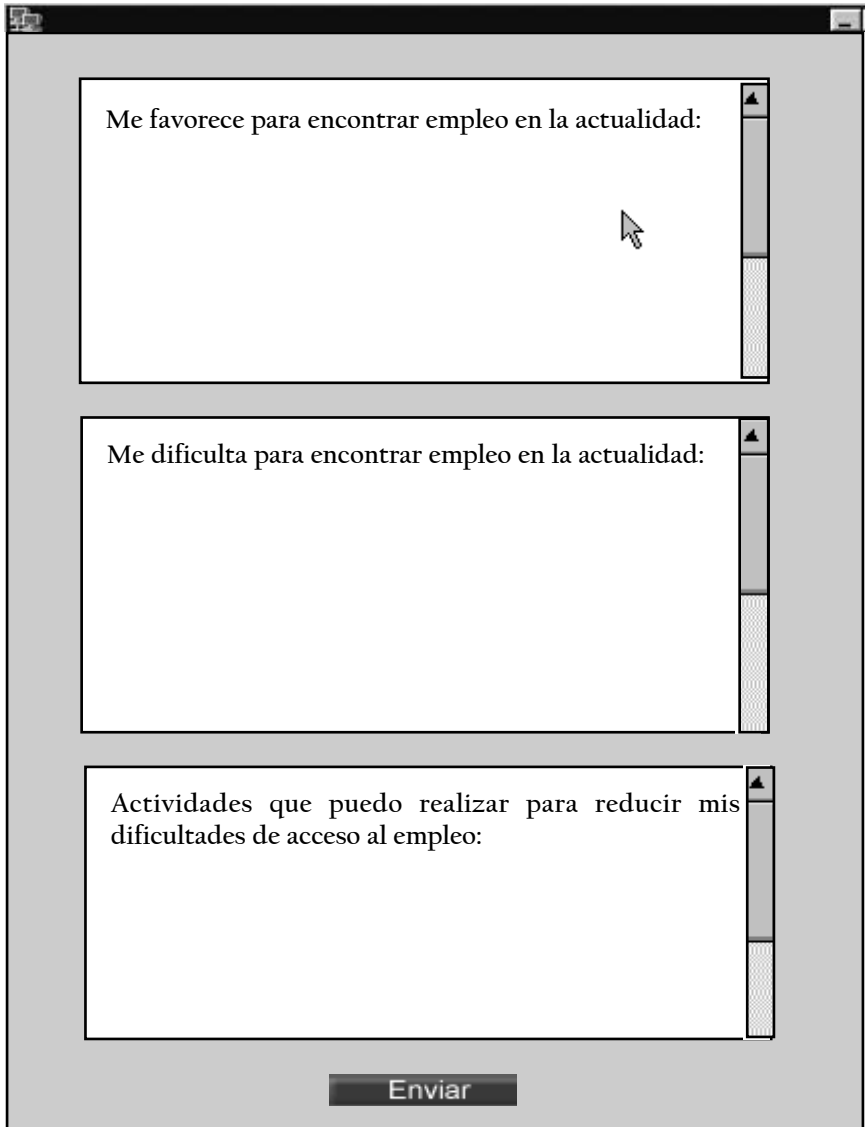
h. Mis actitudes o habilidades personales más significativas en el trabajo:

i. Los cursos de formación que me gustaría realizar para mejorar o reciclarme profesionalmente son. ¿Por qué?.

j. Las direcciones que conozco para recibir información sobre cursos de formación continua son:

Enviar

Después de realizar este cuestionario anota cuales son los factores o condiciones que en la actualidad te facilitan el acceso al empleo y cuales te los dificultan:



The image shows a screenshot of a web browser window displaying a questionnaire. The window has a title bar with standard minimize, maximize, and close buttons. The main content area contains three text input fields, each with a vertical scrollbar on the right side. The first field is labeled "Me favorece para encontrar empleo en la actualidad:", the second "Me dificulta para encontrar empleo en la actualidad:", and the third "Actividades que puedo realizar para reducir mis dificultades de acceso al empleo:". A mouse cursor is visible over the first field. At the bottom of the form is a dark button labeled "Enviar". The browser's address bar and taskbar are visible at the bottom of the screenshot.

Me favorece para encontrar empleo en la actualidad:

Me dificulta para encontrar empleo en la actualidad:

Actividades que puedo realizar para reducir mis dificultades de acceso al empleo:

Enviar

## 2.4. Fija tus objetivos profesionales

Una vez realizado el balance personal y conociendo aquellos aspectos que te facilitan o dificultan encontrar empleo es el momento de que te plantees la definición de tus objetivos profesionales, esto es importante, ya que al fijártelos tendrás un guión para organizar las actividades que te facilitarán el poder alcanzarlos.



Te ofrecemos algunas sugerencias:



Reflexiona antes de pasar a la acción.



Empieza con pocos objetivos y que estos sean alcanzables -"un largo viaje empieza con dos primeros pasos"-.

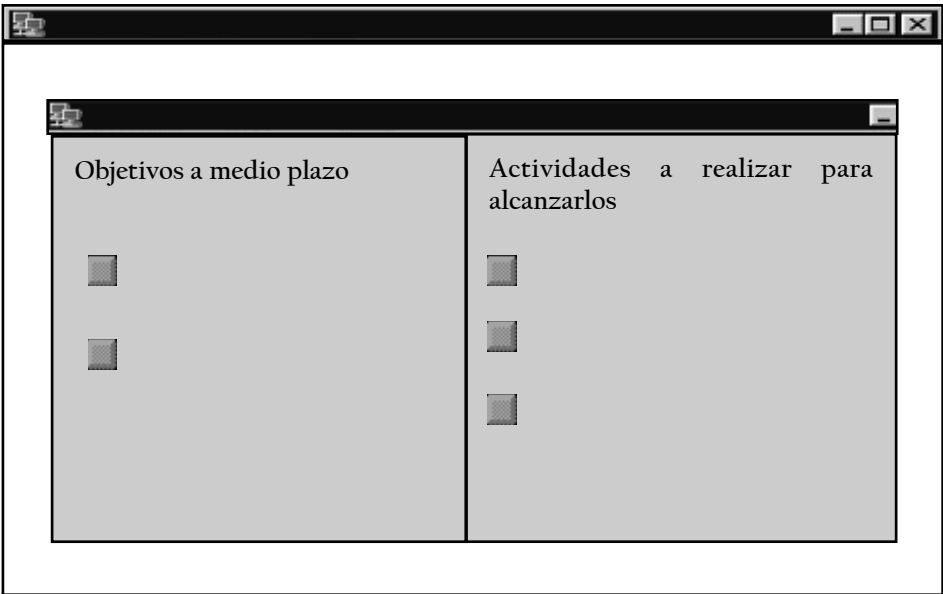


Cada objetivo acompáñalo de actividades y/o tareas que te permitan alcanzarlos.



Piensa en objetivos a medio plazo, no sin antes reflexionar sobre lo que te facilita y sobre lo que te falta para alcanzarlos.

Objetivos a corto plazo	Actividades a realizar para alcanzarlos
■ ■	■ ■ ■ ■



### 3. Iniciando la búsqueda

OK

Cancel

Conoce algunos recursos que te pueden facilitar información interesante sobre empleo, además de algunas herramientas que te serán útiles para organizarlo y buscarlo.

#### 3.1. Recursos de empleo

##### 1. Autocandidatura

El objetivo es que el empresario/a valore la conveniencia de entrevistarte.

Consiste en enviar por correo postal o electrónico tu currículum vital, o vida laboral, acompañándolo en ocasiones de una carta de presentación a empresas con las que te interesaría trabajar. No es muy recomendable realizar envíos masivos ya que este método suele ser efectivo si previamente hiciste una llamada de teléfono y/o si tienes un contacto que te facilite la entrada a la empresa.

Registra a continuación las empresas que te interesan y también los pasos que das para contactar con ellas:

The image shows a screenshot of a web browser window displaying a form with three identical sections for recording company information. Each section contains five input fields, each preceded by a small square icon:

- Empresa
- Dirección/teléfono
- Dónde la encontré
- Fecha envío CV
- Resultados -fecha-

At the bottom of the form, there is a button labeled "Enviar".

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

---

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

---

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

---

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

**Enviar**

http://mesa... Reprodutor... Fichas Windows... Fotos

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

Empresa

Dirección/teléfono

Dónde la encontré

Fecha envío CV

Resultados -fecha-

## 2. Visita a Empresas

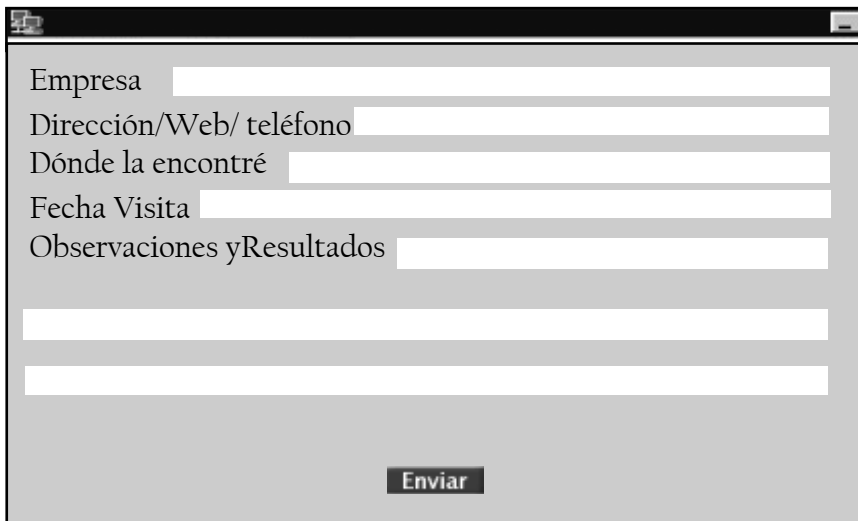
Otra de las formas habituales de realizar tu búsqueda es acceder a las empresas que te interesan, es sencillo, primero has de conseguir las direcciones, que podrás encontrar en:

Páginas Amarillas, Guía QDQ, publicaciones especializadas en los sectores profesionales, asociaciones empresariales y sectoriales, cámaras de Comercio, centros de Información Juvenil, sindicatos, Internet, etc...



Seguidamente deberás seleccionar las que más te interesen y finalmente visitarlas para que te conozcan y hacerles entrega de tu currículum, o bien rellenar los impresos o formularios de solicitud que las empresas ponen a tu disposición.

Ahora te toca a ti, registra tus empresas de interés:



The image shows a web form with the following fields:

- Empresa
- Dirección/Web/ teléfono
- Dónde la encontré
- Fecha Visita
- Observaciones y Resultados
- 
- 

Enviar

<p>Empresa <input type="text"/></p> <p>Dirección/Web/ <input type="text"/></p> <p>teléfono <input type="text"/></p> <p>Dónde la encontré <input type="text"/></p> <p>Fecha Visita <input type="text"/></p> <p>Observaciones y Resultados <input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p>
<p>Empresa <input type="text"/></p> <p>Dirección/Web/ <input type="text"/></p> <p>teléfono <input type="text"/></p> <p>Dónde la encontré <input type="text"/></p> <p>Fecha Visita <input type="text"/></p> <p>Observaciones y Resultados <input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p>
<p>Empresa <input type="text"/></p> <p>Dirección/Web/ <input type="text"/></p> <p>teléfono <input type="text"/></p> <p>Dónde la encontré <input type="text"/></p> <p>Fecha Visita <input type="text"/></p> <p>Observaciones y Resultados <input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p>
<p style="text-align: center;"><input type="button" value="Enviar"/></p>

<p>Empresa <input type="text"/></p> <p>Dirección/Web/ teléfono <input type="text"/></p> <p>Dónde la encontré <input type="text"/></p> <p>Fecha Visita <input type="text"/></p> <p>Observaciones yResultados <input type="text"/></p> <input type="text"/> <input type="text"/>
<p>Empresa <input type="text"/></p> <p>Dirección/Web/ teléfono <input type="text"/></p> <p>Dónde la encontré <input type="text"/></p> <p>Fecha Visita <input type="text"/></p> <p>Observaciones yResultados <input type="text"/></p> <input type="text"/> <input type="text"/>
<p>Empresa <input type="text"/></p> <p>Dirección/Web/ teléfono <input type="text"/></p> <p>Dónde la encontré <input type="text"/></p> <p>Fecha Visita <input type="text"/></p> <p>Observaciones yResultados <input type="text"/></p> <input type="text"/> <input type="text"/>
<p style="text-align: center;"><input type="button" value="Enviar"/></p>

### 3. Contactos personales



Es sabido por todos y todas que las relaciones personales, y/ o los contactos, son la mejor manera de conseguir empleo, es decir, los conocidos/as, proveedores/as, comerciales, etc...,- familiares, antiguos compañeros/as de trabajo o escuela, vecinos/as, amigos/as íntimos/as, etc., son una fuente de información y un medio para acceder a ofertas de empleo que no suelen publicitarse en los medios de comunicación.

Indica en el siguiente cuadro las personas a las que te puedes dirigir:

Persona conocida	<input type="text"/>
Fecha de contacto	<input type="text"/>
Dirección/Web/teléfono	<input type="text"/>
Información que puede facilitarme	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Observaciones y resultados de interés	<input type="text"/>
<hr/>	
Persona conocida	<input type="text"/>
Fecha de contacto	<input type="text"/>
Dirección/Web/teléfono	<input type="text"/>
Información que puede facilitarme	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Observaciones y resultados de interés	<input type="text"/>
<input type="button" value="Enviar"/>	

Persona conocida

Fecha de contacto

Dirección/Web/teléfono

Información que puede facilitarme

Observaciones y resultados de interés

---

Persona conocida

Fecha de contacto

Dirección/Web/teléfono

Información que puede facilitarme

Observaciones y resultados de interés

---

Persona conocida

Fecha de contacto

Dirección/Web/teléfono

Información que puede facilitarme

Observaciones y resultados de interés



<p>Nombre <input type="text"/></p> <p>Dirección, Teléfono, Web/e-mail <input type="text"/></p> <p>Gestión realizada <input type="text"/></p> <p>Observaciones y resultados de interés <input type="text"/></p> <input type="text"/>
<p>Nombre <input type="text"/></p> <p>Dirección, Teléfono, Web/e-mail <input type="text"/></p> <p>Gestión realizada <input type="text"/></p> <p>Observaciones y resultados de interés <input type="text"/></p> <input type="text"/>
<p>Nombre <input type="text"/></p> <p>Dirección, Teléfono, Web/e-mail <input type="text"/></p> <p>Gestión realizada <input type="text"/></p> <p>Observaciones y resultados de interés <input type="text"/></p> <input type="text"/>
<p>Nombre <input type="text"/></p> <p>Dirección, Teléfono, Web/e-mail <input type="text"/></p> <p>Gestión realizada <input type="text"/></p> <p>Observaciones y resultados de interés <input type="text"/></p> <input type="text"/>
<p style="text-align: center;"><b>Enviar</b></p>

## 5. Internet

Cada vez son más las empresas españolas que utilizan internet para buscar profesionales que den respuesta a sus necesidades de personal. La búsqueda de empleo en internet puedes desarrollarla a través de buscadores específicos o en portales de empleo. En el capítulo de direcciones útiles encontrarás algunas de ellas (página 74).

Será interesante que cuentes con un registro de las empresas a las que les has hecho llegar tu solicitud, a fin de llevar un registro.



Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

---

Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

---

Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

---

Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

---

Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

---

Empresa

Dirección/Página Web/e-mail

Oferta solicitada -Fecha Solicitud-

Observaciones y resultados de interés

**Enviar**

Inicio | http://mesa... | Reprodutor... | Tics Window... | Fecha | D:\

## 6. Periódicos y anuncios de la televisión

En ellos encontrarás una oferta variada y amplia de empleo, ¡seguro que ya los conoces!. En el capítulo de direcciones útiles encontrarás algunos de ellos (páginas 71 y 72).



Registra en el siguiente cuadro el resultado de tu búsqueda en los periódicos de empleo, la televisión, etc...

Donde la encontré	<input type="text"/>
Oferta solicitada	<input type="text"/>
Fecha de solicitud	<input type="text"/>
Dirección/Página Web/e-mail	<input type="text"/>
Observaciones y resultados de interés	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Donde la encontré	<input type="text"/>
Oferta solicitada	<input type="text"/>
Fecha de solicitud	<input type="text"/>
Dirección/Página Web/e-mail	<input type="text"/>
Observaciones y resultados de interés	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
<input type="button" value="Enviar"/>	

Donde la encontré

Oferta solicitada

Fecha de solicitud

Dirección/Página Web/e-mail

Observaciones y resultados de interés

---

Donde la encontré

Oferta solicitada

Fecha de solicitud

Dirección/Página Web/e-mail

Observaciones y resultados de interés

---

Donde la encontré

Oferta solicitada

Fecha de solicitud

Dirección/Página Web/e-mail

Observaciones y resultados de interés

---

Donde la encontré

Oferta solicitada

Fecha de solicitud

Dirección/Página Web/e-mail

Observaciones y resultados de interés

## 3.2. Planifica la búsqueda de empleo



Planificando las tareas que quiero realizar

### Agenda Semanal de Entrevistas

Semana del al de (mes)

No olvidar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>MAÑANA</b>				
	<b>TARDE</b>				
Documentación a llevar					

# Agenda Semanal de Entrevistas

Semana del al de (mes)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
No olvidar					
			MAÑANA		
Documentación a llevar			TARDE		

# Agenda Semanal de Entrevistas

Semana del al de (mes)

No olvidar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	MAÑANA				
Documentación a llevar	TARDE				

# Agenda Semanal de Entrevistas

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ (mes)

No olvidar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	MAÑANA				
Documentación a llevar	TARDE				

# Agenda Semanal de Entrevistas

Semana del al de (mes)

No olvidar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	MAÑANA				
Documentación a llevar	TARDE				

# Agenda Semanal de Entrevistas

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ (mes)

No olvidar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>MAÑANA</b>				
<b>Documentación a llevar</b>	<b>TARDE</b>				



TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELEFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

Anotando las tareas para que no se me olvide ninguna

TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELEFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELEFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELEFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELÉFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELEFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

TAREA/ACTIVIDAD	DÍA Y HORA	QUE NO SE ME OLVIDE	DIRECCIÓN/TELEFONO/ E-MAIL...	OBSERVACIONES Y RESULTADOS DE INTERÉS

### 3.3. Herramientas para buscar empleo



#### Curriculum Vitae/CV

Es tu tarjeta de presentación, y en el reflejarás tus datos personales, tu formación y tu experiencia profesional fundamentalmente.

#### Algunas recomendaciones:



- Los datos personales serán los suficientes
- Atención con los periodos sin actividad laboral, en algunos casos tendrás que buscar soluciones creativas y bien argumentadas para solventarlos.
- Utiliza papel blanco y redáctalo, a ser posible, con una aplicación informática de tratamiento de textos.
- Utiliza, a ser posible, una impresora de ordenador.  
Si no tienes acceso a ordenador ni a impresora, redáctalo a mano con letra clara.

A continuación ofrecemos un **modelo de curriculum**

## CURRICULUM VITAE

**Manuel Rodríguez Pérez**  
**31-08-1960**  
**51.878.326**  
**Carné Conducir: B**  
**C/ Durruti, 3ª 28023 Madrid**  
**9172344541 / 674322216**  
**libertad@ya.com**

### FORMACIÓN ACADÉMICA

- 1974    Certificado de escolaridad  
*Colegio Nacional Federica Montseny*
- 1976    F.P.I. Rama: Madera. Ebanista  
*I.N.F.P. Ferrer i Guardia*
- 2003    Técnico en Protección Civil  
*C.C.C. Estudios a distancia*

### EXPERIENCIA PROFESIONAL

2004	Carrión Soc. Cooperativa.	Carnicería	Encargado
2003/2004	Autoservicio Alegria S.A.	Carnicería	Encargado
2002/2003	Economato Ibérica	Carnicería	Dependiente 1ª
2002/2002	Noesverdad S.L.	Publicidad	Conductor
2001/2002	Hernández Fernández	Carnicería	Dependiente 1ª
1977/2000	Sacco y familia C.B.	Carnicería	Dependiente 1ª

### OTROS DATOS DE INTERES

Carné manipulador de alimentos.  
Disponibilidad inmediata.  
Capacidad de adaptación y aprendizaje.

## Carta Presentación

Utilízala para:



Responder a una oferta de empleo.

Fernando Hueso Alegre  
Comuneras, 22 6ª A  
28029 Madrid  
Tlf: 916666699  
Móvil: 649303367

KISS, Servicios Integrales  
Móstoles. Madrid  
Dpto. Recursos Humanos  
A/A de Francisco Pérez

Madrid, 25 de Enero de 2005

Señor Pérez

Adjunto le envío mi Currículum Vitae en respuesta de su anuncio, publicado el pasado jueves, 20 de enero, en infojobs.net.

Considero que mi perfil profesional y mi formación son adecuados para el puesto de trabajo que ofrecen, ya que además cuento con una experiencia profesional importante en sala y reponedor de mostradores, seleccionador de géneros perecederos en varios supermercados.

Les agradecería tuviesen en cuenta mi solicitud para este proceso de selección y tener la oportunidad de poder presentarme ante usted para poderle aclarar cualquier duda y ampliarle el contenido del Currículum Vitae que les adjunto.

En espera de noticias tuyas y agradeciéndole de antemano la atención prestada, le saluda atentamente.

Adjunto Curriculum Vitae



Para presentar tu autocandidatura.

Fernando Hueso Alegre  
Comuneras, 22 6ª A  
28029 Madrid  
Tlf: 916666699  
Móvil: 649303367

KISS, Servicios Integrales  
Móstoles. Madrid  
Dpto. Recursos Humanos  
A/A de Francisco Pérez

Madrid, 25 de Enero de 2005

Señor Pérez

Teniendo conocimiento de la actividad a la que se dedica su empresa, me es grato enviarles mi Curriculum Vitae con el fin de participar en presentes y/o futuros procesos de selección que vayan a realizar cuyos perfiles solicitados se adapten a mis características profesionales.

Considero que mis conocimientos y mi experiencia profesional en el campo de corte y despacho de carnicería, me capacitan para poder desempeñar satisfactoriamente un puesto de trabajo en su empresa en todo lo relacionado con esta actividad.

Agradecería que me diera la oportunidad de presentarme ante usted con el fin de aclarar cualquier dato que estimen oportuno y ampliarles la información resumida en el historial profesional que les adjunto.

En espera de noticias suyas y agradeciéndole de antemano la atención prestada, le saluda atentamente.

Adjunto Curriculum Vitae



## Algunas recomendaciones:

- Preséntalo en un folio tamaño DIN A-4, mecanografiado, salvo que te indiquen que lo hagas manuscrito, si es así, que la letra sea clara y legible.
- Envía originales.
- Cuida la redacción, ortografía y presentación.
- Manifiesta interés por la empresa.
- Destaca tus habilidades intentando no repetir lo que aparece en tu CV.

## Entrevistas telefónicas



La información que obtienes a través del teléfono te servirá para:

- ✘ Preparar la entrevista de selección.
- ✘ Personalizar la correspondencia.
- ✘ Adaptar el CV.
- ✘ Preparar la autocandidatura.



## Algunas recomendaciones:

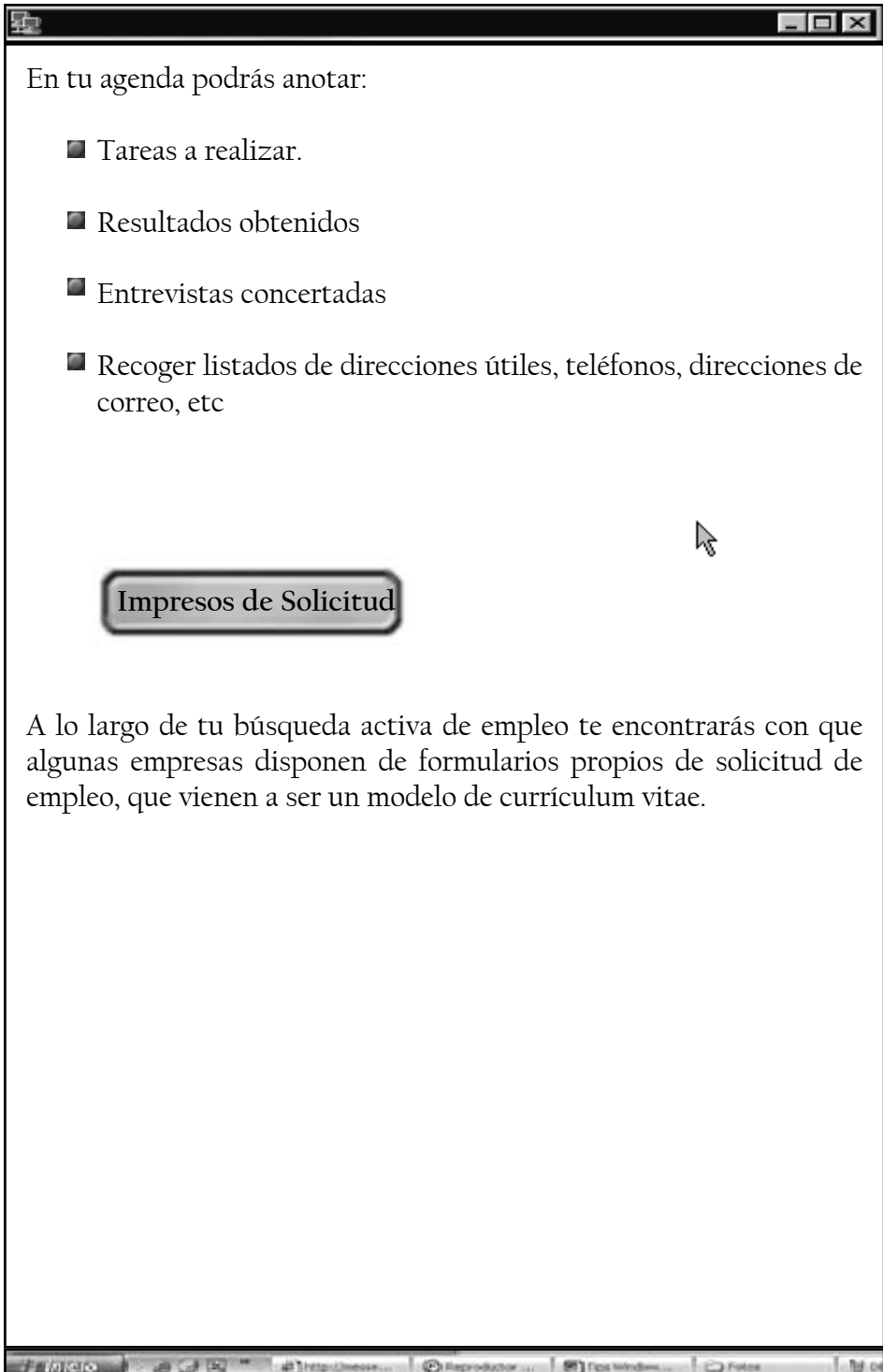
- Habla con seguridad, claro y lentamente.
- Preséntate y no preguntes si es un mal momento para llamar.
- Usa siempre el esquema: presentación personal y motivo de la llamada.
- Dirígete, si es posible, a la persona por su nombre.
- Intenta concertar una entrevista. Si el interlocutor se muestra reticente, plantea alternativas de días y horas para entrevistarlos.
- Comprueba siempre el día y la hora de la entrevista.  
Despídete cordialmente y agradeciendo la atención prestada.

Agenda Personal



La agenda personal te servirá para planificar las actividades que desarrollarás a lo largo de tu búsqueda de empleo.

Además la podrás utilizar para anotar todas aquellas actividades que realices en tu tiempo de ocio y otras actividades de tu vida personal.



## 4. Y si es "Autoempleo"

OK

Cancel

Darse de alta como Trabajador/a Autónomo/a o montar una sociedad con otras personas, supone tener claros los objetivos a lograr para ver si compensan los riesgos a asumir.

Conocer determinadas herramientas que faciliten el proceso de planificación de nuestra empresa, así como los trámites y direcciones que conviene tener a mano, se hace imprescindible a la hora de transformar una idea de negocio en una iniciativa de autoempleo.

### 4.1. Conceptos básicos



El **Emprendedor** es la persona, o grupo de personas, dispuestas a poner en marcha un negocio y que van a trabajar por cuenta propia, esto es organizando recursos y asumiendo riesgos y beneficios.



Una **Idea de Negocio** es aquella que una persona, o personas, posee y que tiene su origen en su formación, su experiencia profesional, sus hobbies, sus aficiones, las nuevas tecnologías, cambios detectados en la población, etc



El **Plan de Empresa** es un documento elaborado por las/os promotores/as de una iniciativa empresarial y recoge en detalle un completo análisis de la viabilidad futura de la empresa, una relación de las actividades que se realizarán tanto para la puesta en marcha como para el desarrollo de la empresa.



La **Viabilidad** de un negocio viene determinada por varias condiciones, a saber: que haya una persona/s emprendedores/as; que exista demanda suficiente del producto o del servicio que se va a ofrecer; que se cuente con las personas suficientes y preparadas técnicamente, y que la economía permita iniciar la actividad.

## 4.2. ¿Cuál es tu idea de negocio?



Enviar

### 4.3. Organiza el Plan de Acción

La puesta en marcha y los primeros meses de actividad se deben planificar, con el fin de no encontrarse después con imprevistos que puedan condicionar la puesta en marcha del proyecto. El Plan de Acción exige tener en cuenta una serie de acciones a realizar, la persona, o personas, que se vaya a hacer responsable de su realización y cuándo se va a realizar.:

¿Cómo organizarías las actividades para poner en marcha tu negocio?.

-Te damos algunas ideas-



Acción

*Abrir cuenta corriente en el banco*

*Solicitar Licencia de apertura*

*Realización obras acondicionamiento local*

Fecha de realización

Lugar de la realización

Persona responsable

Acción

Fecha de realización

Lugar de la realización

Persona responsable

The image shows a screenshot of a web browser window displaying a form. The form has a light gray background and contains four sections, each with a small square icon to its left. The first section is labeled 'Acción' and contains a large, empty white rectangular area. The second section is labeled 'Fecha de realización' and contains a white rectangular input field. The third section is labeled 'Lugar de la realización' and contains a white rectangular input field with a vertical scrollbar on its right side. The fourth section is labeled 'Persona responsable' and contains a white rectangular input field. The browser's address bar at the bottom shows 'http://www...' and the taskbar at the very bottom shows 'Inicio', 'Reproductor...', and 'http://www...'.

Acción

Fecha de realización

Lugar de la realización

Persona responsable

The image shows a screenshot of a web browser window displaying a form. The form has a light gray background and contains four main sections, each with a small square icon to its left. The first section is labeled 'Acción' and contains a large, empty white rectangular area with a vertical scrollbar on the right. The second section is labeled 'Fecha de realización' and contains a smaller, empty white rectangular area. The third section is labeled 'Lugar de la realización' and contains a large, empty white rectangular area with a vertical scrollbar on the right. The fourth section is labeled 'Persona responsable' and contains a large, empty white rectangular area. The browser's address bar at the bottom shows the URL 'http://mesa...' and several open tabs are visible.

## 5. Te Interesará

OK

Cancel

### 5.1. Relaciones Laborales



¿Qué es un contrato de trabajo?.

Un contrato de trabajo es un acuerdo entre el empresario/a y el trabajador/a, por el que este último se obliga a prestar determinados servicios por cuenta de el/la empresario/a y bajo su dirección, a cambio de una retribución.

¿Cuáles son los derechos de un/a trabajador/a?

- Ocupación efectiva durante la jornada de trabajo.
- Promoción y formación continua.
- No ser discriminados/as para acceder a un puesto de trabajo.
- Integridad física e intimidad.
- Percibir puntualmente la remuneración pactada.
- Los demás que se establezcan en el contrato de trabajo.



¿Cuáles son los deberes de un/a trabajador/a?

- Cumplir las obligaciones concretas del puesto de trabajo para el que haya sido contratado/a.

- Cumplir las medidas de seguridad e higiene que se adopten.
- Los demás que se establezcan en el contrato de trabajo.

### ¿Qué tipos de contratos nos ofrece la normativa laboral?

Existen varios tipos, a continuación nombramos algunos de los más comunes:

- Contrato por Obra o Servicio
- Contrato Indefinido
- Contrato eventual por circunstancias de la producción



Actualiza cualquier información en la siguiente página web:



### ¿Qué es la prestación por desempleo?

Se trata de una prestación a la que tienen derecho todos y todas las trabajadoras que han cotizado previamente a la seguridad social.

## 5.2. Direcciones de interés

### 5.2.0.- Empleo público.

Información relativa al sistema de oposiciones:



Centro de Información Administrativa  
Ministerio de Administraciones Públicas

C/ María de Molina, 50. 28006 Madrid  
TLF: 915861010/915861400  
[www.map.es/cia](http://www.map.es/cia)  
[www.administracion.es](http://www.administracion.es)  
e-mail: [buzon.ciagsap.map.es](mailto:buzon.ciagsap.map.es)

Servicio de Atención al Ciudadano Comunidad de Madrid  
Pza del Descubridor Diego de Ordás, 3  
Horario: De lunes a viernes de 9 a 18h., sábados de 9 a 13h

**Enviar**

## 5.2.1. Intermediarios del mercado laboral

### 5.2.1.1. Servicios de Empleo Público

#### Oficinas de Empleo de la Comunidad de Madrid

Encontrarás las direcciones de las oficinas de empleo en el apartado de la agenda dedicado a las prestaciones por desempleo (página 55).

NOMBRE	DIRECCION	CODIGO POSTAL	TELEFONO
Madrid-Atocha	Ronda de Atocha,5-7	28012	915063200
Madrid-Legazpi	Aldea del Fresno, 25-27	28045	915178290
Madrid Agueda Díez	Pza de Agueda Díez, 4	28019	914281110
Madrid-Ciudad Lineal	Santa Leonor, 8	28037	917541550
Madrid-San Isidro	Tejares 2 y 4	28019	914720711
Madrid-Barrio de la Concepción	Virgen del Lluc, 45	28027	914062160
Madrid-Prosperidad	Canillas, 104 Planta Calle	28002	915102429
Madrid-Estrecho	Pza, Pablo Ruíz Picasso, s/n. Edificio Serante Azca	28020	915569001
Madrid-Arguelles	Alberto Aguilera, 20	28015	915943021
Madrid-Goya	General Pardinás, 5	28001	915754800
Madrid- Moratalaz	Hacienda de Pavones s/n	28030	913710303
Madrid-Puerta del Angel	Pza Santa Cristina, 3	28011	915267221



Madrid-Aluche	Maqueda, 10	28024	917117133
Madrid- Santamarca	Víctor Andrés Belaunde, 2-4	28016	913441342
Madrid-Vallecas	Martínez de la Riva, 75	28053	914785521
Madrid-Nueva Numancia	Pico Almanzor, 6	28038	915016717
Madrid-Villaverde	Avda Real de Pinto 36 y 38	28021	917972227
Madrid-Barrio del Pilar	Camino de Ganapanes, 33 posterior	28035	913860244
Madrid-Usera	San Antonio de Papua, 15	28026	914755851
<b>Enviar</b>			

### 5.2.1.2.- Centros de Apoyo a la Intermediación Laboral/CAIL

Disponen de bolsa de empleo.

- Puedes consultar la lista completa en Internet: -

			
Recargar	Inicio	Buscar	Guía
Ir a: <input type="text" value="www.madrid.org"/>			

■ MADRID (Arganzuela)



Unión Sindical de Madrid Región de  
Comisiones Obreras (CC.OO.)  
C/ Sebastián Herrera 12-14 1ª Planta - 28012 Madrid  
Tel. 91 468 02 58 (ext. 250, 253, 254)  
Pág. Web: [www.madrid.ccoo.es](http://www.madrid.ccoo.es)

■ MADRID (Carabanchel)

Asociación de Mujeres de Opañel  
Pza. Cantoria, 2 - 28019 Madrid  
Tel. 91 472 83 78 / 91 472 95 40 - Fax. 91 428 05 29  
E-mail: [empleo\\_amo@infonegocio.com](mailto:empleo_amo@infonegocio.com)

Asociación Juvenil de Animación (AJA)  
Cl Doctor Espina, 38 - bajo 28019 Madrid  
Tel. 91 472 54 34 / 91 472 55 13 Fax. 91 471 49 46  
E-mail: [centroempleo@hotmail.com](mailto:centroempleo@hotmail.com)

D.G. Juventud - Asociación Eslabón Centro Promoción de Empleo  
Cl Ntra. Sra. de la Luz, 44 - 28025 Madrid  
Tel. 91 525 55 69  
E-mail: [cail@arraki.es](mailto:cail@arraki.es)

Fundación Benéfica San Martín de Porres  
Cl Vía Carpetana 47 28047 Madrid  
Tel. 91 471 98 70 - Fax. 91 472 40 35  
E-mail: [cail@elzaguan.org](mailto:cail@elzaguan.org)



MADRID (Centro)

Asociación Empresarial de Hostelería de la Comunidad de Madrid/La Viña  
Pz de Matute, 5 - 28012 Madrid  
Tel. 91 429 47 10 Fax. 91 429 97 79  
E-mail: [bolsaempleo@hosteleriamadrid.com](mailto:bolsaempleo@hosteleriamadrid.com)  
Pág. Web: [www.hosteleriamadrid.com](http://www.hosteleriamadrid.com)



Enviar

Agencia para el Empleo  
Cl Ronda de Toledo, 10 - 28005 Madrid  
Tel. 91 364 97 00  
E-mail: cailronda@imefe.es  
Pág. Web: www.imefe.es



Asociación de Jóvenes Empresarios AJE Madrid  
C/ Ronda de Toledo, 1 local 4211 - 4º planta 28005 Madrid  
Tel.: 91 364 10 55 Fax.: 91 354 00 87  
E-mail: ajecaill@ajemad.es  
Página web: www.ajemad.es



#### ■ MADRID (Chamartín)

Federación Española de Asociaciones de Espina Bífida e Hidrocefalia (FEAEBH)  
Cl Vinaroz 32 28002 Madrid  
Tel. 91 744 02 82 Fax: 91 413 58 45  
E-mail: pilfeaebh@teleline.es  
Pág. Web: www.teleline.es/personal/feaebh

#### ■ MADRID (Chamberí)

Asoc. Española de Mujeres Empresarias (ASEME)  
Cl San Francisco de Sales, 18 bajo B 28003 Madrid  
Tel. 91 395 00 47  
E-mail: centro@aseme.es  
Pág. Web: www.aseme.es

Federación de Asociaciones de Minusvalidos Físicos de la Comunidad Autónoma de Madrid (FAMMA)  
Cl Galileo, 69 28015 Madrid  
Tel. 91 593 35 50 Fax. 91 593 92 43  
E-mail: sil@famma.org  
Pág. Web: www.famma.org

Unión de Cooperativas Agrarias Madrileñas (UCAM)  
Cl Agustín de Betancourt, 17 - 6º 28003 Madrid  
Tel. 91 456 23 64 / 91 564 20 00 Fax. 91 554 20 00  
E-mail: ucamadrid@ccae.es

Enviar

**MADRID (Hortaleza)**

Cámara Oficial de Comercio e Industria de Madrid  
Cl Ribera del Loira, 56-58 28042 Madrid  
Tel. 91 538 38 79 / 91 538 37 35 Fax: 91 538 37 18  
E-mail: cre2@camaramadrid.es  
Pág. Web: www.camaramadrid.es



**MADRID (Latina)**

Agencia para el Empleo  
Cl Alhambra s/n - 28047 Madrid  
Tel. 91 422 08 96  
E-mail: caillatina@imefe.es  
Pág. Web: www.imefe.es

**MADRID (Moncloa-Aravaca)**

Asociación de Usuarios de Servicios Bancarios (AUSBANC CONSUMO)  
Cl Altamirano, 33 - 28008 Madrid  
Tel. 91 548 94 41 - Fax. 91 548 93 40  
E-mail: empleo.y.desarrollo@ausbanc.com  
Pág. Web: www.ausbanc.com



Asociación Madrileña de Empresarios de Restauración (AMER)  
Cl Ferial s/n - 28011 Madrid  
Tel. 91 479 70 60 / 91 479 70 09 - Fax. 91 479 77 34  
E-mail: maria@amerc.es  
Pág. Web: www.amerc.es

**MADRID (Moratalaz)**

Agencia para el Empleo  
Camino de Vinateros, 53 - 28030 Madrid  
Tel. 91 328 71 74  
E-mail: cailmoratalaz@imefe.es  
Pág. Web: www.imefe.es

Enviar

## ■ MADRID (Puente de Vallecas)

Federación de Asociaciones Vallecas Todo Cultura  
Cl los Andaluces, 20 - Posterior - 28038 Madrid  
Tel. 91 777 07 60 - Fax. 91 777 08 47  
E-mail: [vtc@vadevallecas.org](mailto:vtc@vadevallecas.org)  
Pág. Web: [www.vadevallecas.org](http://www.vadevallecas.org)



Instituto de Realojamiento e Integración Social (I.R.I.S.)  
Cl Cleopatra 21-23 - 28018 Madrid  
Tel. 91 777 38 37 - Fax. 91 380 36 04  
E-mail: [irisempleomsur@telefonica.net](mailto:irisempleomsur@telefonica.net)

## ■ MADRID (Salamanca)

Asociación de Empresas Confeccionistas de Madrid (ASECOM)  
Cl Maria de Molina, 30 - 1º - 28006 Madrid  
Tel. 91 561 91 64 - Fax. 91 561 48 57  
E-mail: [centroempleo@asecom.org](mailto:centroempleo@asecom.org)  
Pág. Web: [www.asecom.org](http://www.asecom.org)



Ilustre Colegio de Abogados de Madrid  
Cl Serrano, 11 - 28001 Madrid  
Tel. 91 435 78 10 - Fax. 91 576 29 91  
E-mail: [bolsatrab@icam.es](mailto:bolsatrab@icam.es)  
Pág. Web: [www.icam.es](http://www.icam.es)

Unión General de Trabajadores (UGT)  
Cl Maldonado 53 - 28006 Madrid  
Tel. 91 563 06 27  
Pág. Web: [www.ugt.org](http://www.ugt.org)



Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM)  
C/ Profesor Aranguren s/n 28040 MADRID  
Tel. 91 336 53 85 Fax. 91 336 64 33  
E-mail: [jfsaez@caminos.upm.es](mailto:jfsaez@caminos.upm.es)  
Pág. Web: [www.uicm.org](http://www.uicm.org)

## MADRID (San Blas)

Asoc. Gremial de Empresarios de Artes Gráficas y Manipulados de Papel de Madrid - AGM

Cl Rufino González 23 bis, 2ª- pta 2. Edif. Arcade. 28037 Madrid

Tel. 91 243 74 00 Fax. 91 240 30 91

E-mail: [esuarez@infoagm.com](mailto:esuarez@infoagm.com)

Pág. Web: [www.infoagm.com](http://www.infoagm.com)



## MADRID (Tetuan)

Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid

Av Doctor Federico Rubio Y Gali 3 - 28039 Madrid

Tel. 91 533 66 65 - Fax. 91 553 61 22

E-mail: [empleomadrid@cruzroja.es](mailto:empleomadrid@cruzroja.es)

Pág. Web: [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)



## MADRID (Usera)

Federación Regional de Asociaciones de Vecinos de Madrid (AVV CORNISA)

Cl Cristo de la Victoria s/n - 28026 Madrid

Tel. 91 500 50 03 - Fax. 91 392 01 72

E-mail: [empleo@cornisa.org](mailto:empleo@cornisa.org)

Instituto de Realojamiento e Integración Social (I.R.I.S.)

Av Orcasur 6 - Centro Comercial - Local - 28041 Madrid

Tel. 91 369 91 58 - Fax. 91 369 88 73

E-mail: [irisempleoorcasur@telefonica.net](mailto:irisempleoorcasur@telefonica.net)

## MADRID (Villaverde)

Agencia para el Empleo

Av. Oravilla, 54 - 28021 Madrid

Tel. 91 723 91 10

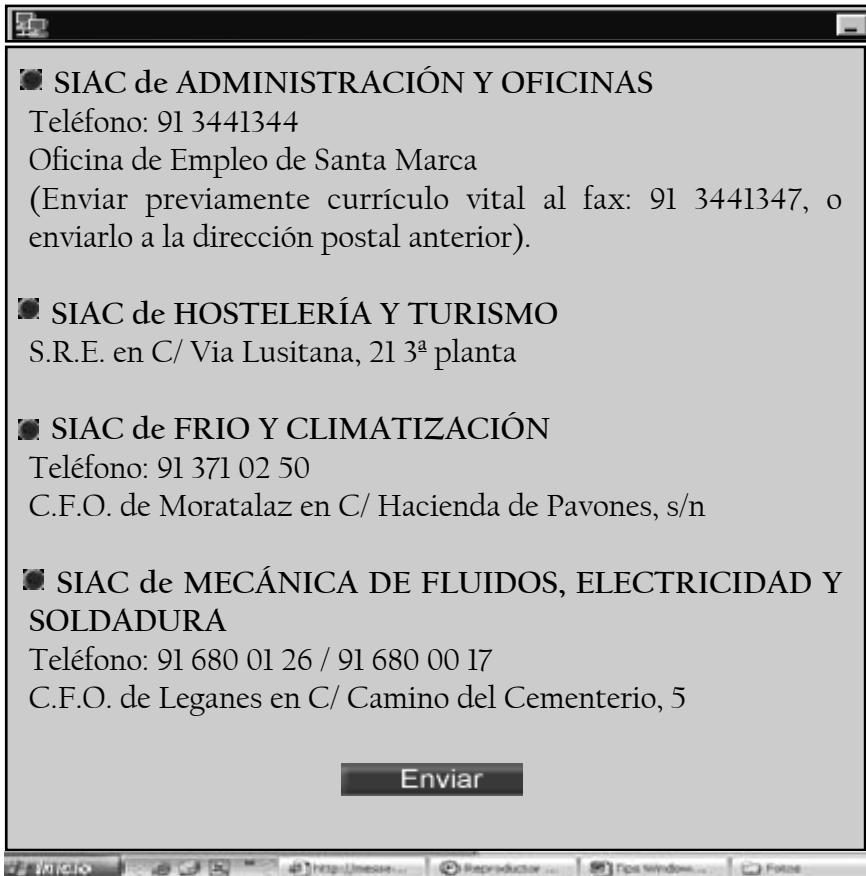
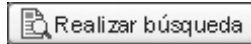
E-mail: [cailvillaverde@imefe.es](mailto:cailvillaverde@imefe.es)

Pág. Web: [www.imefe.es](http://www.imefe.es)

Enviar

### 5.2.1.3.- Servicios de Intermediación y Apoyo a la Colocación/SIAC

Bolsa de empleo por sectores profesionales.



■ **SIAC de ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS**  
Teléfono: 91 3441344  
Oficina de Empleo de Santa Marca  
(Enviar previamente currículum vital al fax: 91 3441347, o enviarlo a la dirección postal anterior).

■ **SIAC de HOSTELERÍA Y TURISMO**  
S.R.E. en C/ Via Lusitana, 21 3ª planta

■ **SIAC de FRIO Y CLIMATIZACIÓN**  
Teléfono: 91 371 02 50  
C.F.O. de Moratalaz en C/ Hacienda de Pavones, s/n

■ **SIAC de MECÁNICA DE FLUIDOS, ELECTRICIDAD Y SOLDADURA**  
Teléfono: 91 680 01 26 / 91 680 00 17  
C.F.O. de Leganes en C/ Camino del Cementerio, 5

**Enviar**

#### 5.2.1.4 Sindicatos.

Ofrecen, entre otros, formación laboral y especializada; información laboral; orientación y asesoramiento profesional.



**CC.OO. Oficina de Información y Asesoramiento a Desempleados/as**  
Información sobre empleo y formación. Asesoramiento  
C/Lope de Vega, 38 1º planta. 28014 Madrid  
TLF: 915365182 [www.madrid.ccoo.es](http://www.madrid.ccoo.es)

**CC.OO. MAFOREM**  
Formación ocupacional para desempleados/as y formación continua para trabajadores/as en activo  
C/Sebastián Herrera, 12-14. 28012 Madrid  
TLF: 914680258

**U.G.T.**  
C/ Avda. América, 25 28002 Madrid.  
TLF: 915897600 [www.ugt.org](http://www.ugt.org)

**U.G.T. MASERCISA**  
Formación ocupacional para desempleados/as y formación continua para trabajadores/as en activo  
C/Maldonado, 53 Madrid  
TLF: 915630627 [www.ugt.org](http://www.ugt.org)

**Enviar**

### 5.2.1.5. Asociaciones empresariales y profesionales.

#### **Asociación de Jóvenes Empresarios de Madrid (AJE)**

C/Núñez de Balboa, 119, 1º centro izquierda 28006 Madrid

TLF: 91 4111162/91 4110323 [www.ajemad.es](http://www.ajemad.es)

Intermediación Laboral. Asesoría creación de empresas. Cursos gratuitos

#### **Asociación de Empresarias de Madrid (AEM)**

C/ Fortuna, 3, 1ª izquierda 28010 Madrid

TLF: 91 3196219 [www.femenp.com](http://www.femenp.com)

#### **Asociación de Empresas Confeccionistas de Madrid (ASECOM)**

C/María de Molina, 30 1º 28006 Madrid

TLF: 915619164 [www.asecom.org](http://www.asecom.org)

#### **Asociación de Sociedades Laborales de Madrid (ASALMA)**

C/ Jardines TLF: 915221533

[www.asalma.org](http://www.asalma.org)

#### **Unión de Cooperativas Madrileñas de Trabajo Asociado (UCMTA)**

C/Valverde, 13, 4º planta .28004 Madrid

TLF: 91 5222488

[www.ucmta.org](http://www.ucmta.org)

#### **Asociación Empresarial de Hostelería/La Viña**

Pza Matute, 5, 1ª 28012 Madrid

TLF: 91 4294710

[www.hosteleriamadrid.com](http://www.hosteleriamadrid.com)

Bolsa de empleo para hostelería

#### **Asociación Española de Mujeres Empresarias (ASEME)**

C/San Francisco de Sales, 26, 2ªA 28003 Madrid

TLF: 913995026

[www.aseme.es](http://www.aseme.es)

Bolsa de empleo

Las asociaciones empresariales te pueden ser útiles ya que suelen contar con listados de sus empresas asociadas.

**Asociación Madrileña de Empresarios de Restauración (AMERC)**

C/Feria s/n 28011 Madrid

TLF: 91 4797060

[www.amerc.es](http://www.amerc.es)

Cursos de formación y bolsa de empleo del gremio

**Federación Española de hostelería**

Camino de las Huertas 18

28223 Pozuelo de alarcón

TLF: 913529156

e-mail: [fehr@fehr.es](mailto:fehr@fehr.es)

[www.fehr.es](http://www.fehr.es)

**Asociación Gremial de Empresarios de Artes Gráficas y Manipulados de Madrid-AGM**

Ctra. De Valencia , km 7300 Edificio Arboleda. Campus Sur UPM 28031 Madrid

TLF: 91 3013510

[www.infoagm.com](http://www.infoagm.com)

**Bolsa de empleo**

Cámara Oficial de Comercio e Industria

C/Pedro Salinas, 11 28043 Madrid

TLF: 91 5383802

[www.camaramadrid.es](http://www.camaramadrid.es)

Bolsa de empleo y formación

**Asociación Madrileña de Empresarios de Restaurantes y Cafeterías**

CL/ Ferial S/N Madrid

91 4702705/ 91 4797734

[cdt@amerc.es](mailto:cdt@amerc.es)

**Gremio de Joyeros, Plateros y Relojeros de Madrid**

CL/ PRINCIPE DE VERGARA, 74 - 3º Madrid

91 411 38 13/ 91 4111270

[joyeros.madrid@offcampus.es](mailto:joyeros.madrid@offcampus.es)

[www.gremiomadrid.org](http://www.gremiomadrid.org)



Asociación de Empresarios, Fontanería, Saneamiento, Gas, Calefacción, Climatización, Mantenimiento y Afines (ASEFOSAN)

CL/ ANTRACITA, Nº 7 - 2ª MADRID

914687251/ 91 4685299

asefosam@teleline.es

www.asefosam.com

Asociación Española Fabricantes Automóviles, Camiones, Tractores y sus motores (ANFAC)

CL/ FRAY BERNARDINO SAHAGUN, 24 MADRID

91 3431343/ 91 3450377

cam@odette.es

www.odette.es/cam/index.html

Asociación Multisectorial de Empresas Españolas de Electrónica (ASIMELEC)

CL/ ORENSE, 62 MADRID

91 4170890/ 915550362

cdt@asimelec.es

www.cdt.asimelec.es

Federación Madrileña de Detallistas de la Carne (FEDECARNE)

CL/ CAÑOS DEL PERAL, 1 MADRID

91 5471324 /915427785

jmoya@fedecarne.es

www.fedecarne.com

Asoc. Prof. Industriales Electricistas (APIEM)

CL/ MAGALLANES, 36 MADRID

91 5945271/ 915943683

juanfcoal@telefonica.net

www.apiem.org

Unión de Cooperativas Agrarias Madrileñas

CL/ AGUSTIN DE BETANCOURT, 17, 6º PLANTA MADRID

915547994 /91 5547994

ucamadrid@ccae.es


www.ucam.cc

Conf. Empres. Comercio Minorista, Auton. y de Servi. (CECOMA)

CL/ FERNANDEZ DE LA HOZ, 28, ENTREPLANTA A MADRID

91 3083322/ 91 3193199 hdelolmo@yahoo.es

www.cecoma.com

  
Confederación Española de Organizaciones  
Empresariales del Metal (FEMETAL)  
CL/ PRINCIPE DE VERGARA, 74, 1º DCHA MADRID  
91 5610330/ 91 5621473  
innovacion@aecimmetalmadrid.org  
www.interbiz.es/fematal

Asociación de Empresas de Montajes Industriales (ADEMI)  
CL/ PRINCIPE DE VERGARA, 74, 1º MADRID  
91 4115164/ 914115266  
ademi@ademi.com  
www.ademi.com

**Enviar**



En tu proceso de búsqueda de empleo es probable que encuentres estas asociaciones empresariales y otras tantas, a continuación incluiremos un espacio en el que puedas ir registrando las nuevas búsquedas:

Nombre asociación

Sector Actividad

Productos o Servicios de ofrecen

Dirección

Teléfono

Página Web/correo electrónico



Nombre asociación

Sector Actividad

Productos o Servicios de ofrecen

Dirección

Teléfono

Página Web/correo electrónico

---

Nombre asociación

Sector Actividad

Productos o Servicios de ofrecen

Dirección

Teléfono

Página Web/correo electrónico

---

Nombre asociación

Sector Actividad

Productos o Servicios de ofrecen

Dirección

Teléfono

Página Web/correo electrónico

---

Nombre asociación

Sector Actividad

Productos o Servicios de ofrecen Dirección

Teléfono

Página Web/correo electrónico

## 5.2.2. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### 5.2.2.1 Televisión y radio



- TV-2 (Aquí hay trabajo)
- ANTENA 3 (Teletexto)
- TELE 5 (Teletexto)
- TELEMADRID (Teletexto)
- TV-1 (Teletexto)
- RNE-Radio 5 (Ofertas de Empleo)
- ONDA CERO (Un mundo sin barreras)

### 5.2.2.2.- Anuncios en Prensa



#### ABC Nuevo Trabajo

C/ Juan Ignacio Luca de Tena, 7. 28027 - Madrid  
Suplemento color salmón a la venta los domingos.  
Ofrece empleo privado, público, becas y empleo voluntario. Así como reportajes sobre la actualidad laboral.



**■ Mercado de Trabajo**

C/ Sebastián Elcano, 25. 28012 - Madrid

**■ El Mundo Su dinero**

C/ Pradillo, 42. 28002 - Madrid

Suplemento dominical con información económica en la que se encuadra una sección dedicada al panorama laboral.

**■ El país Negocios**

C/ Miguel Yuste, 40. 28037 - Madrid

Ofertas de empleo especialmente indicadas para puestos para altos directivos.

**■ Segundamano**

Paseo de las Acacias, 40. 28037 - Madrid

Tf. 91.571.17.98

Se recogen cientos de ofertas de empleo así como demandas

**■ Anuntis**

**■ Mercado Laboral**

**■ Expansión**

**■ Cinco Días**

**■ La Gaceta de los Negocios**

Enviar

### 5.2.3. ETT'S

## EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL



- [www.adecco.es](http://www.adecco.es)
- [www.asisthos.com](http://www.asisthos.com)  
(Especializada en la gestión de ofertas de empleo en el sector de hostelería)
- [www.frigorista.com](http://www.frigorista.com)
- [www.poraqui.net](http://www.poraqui.net)
- [www.directorios.netfirms.com](http://www.directorios.netfirms.com) (Directorio con diversas empresas de trabajo temporal)
- [www.faster.es](http://www.faster.es)
- [www.attempora.es](http://www.attempora.es)
- [www.vedior.es](http://www.vedior.es)
- [www.manpower.com](http://www.manpower.com)
- [www.profesionalstaff.es](http://www.profesionalstaff.es)
- [www.randstad.es](http://www.randstad.es)
- [www.select.es](http://www.select.es)
- [www.ader.net](http://www.ader.net)
- [www.altagestion.es](http://www.altagestion.es)
- [www.cenpla.es](http://www.cenpla.es)
- [www.excite.es](http://www.excite.es)

Enviar

## 5.2.4. INTERNET



-  [www.sieres.org](http://www.sieres.org)
-  [www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)
-  [www.monster.es](http://www.monster.es)
-  [www.laboris.net](http://www.laboris.net)
-  [www.lycos.es](http://www.lycos.es)
-  [www.tecnoempleo.com](http://www.tecnoempleo.com)
-  [www.ofertasempleo.com](http://www.ofertasempleo.com)
-  [www.empleo.bankhacker.com](http://www.empleo.bankhacker.com)
-  [www.primerempleo.com](http://www.primerempleo.com)
-  [www.trabajofacil.com](http://www.trabajofacil.com)
-  [www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)
-  [www.aui.es](http://www.aui.es)
-  [www.5campus.org](http://www.5campus.org)
-  [www.notrabajo.com](http://www.notrabajo.com)
-  [www.intoko.es](http://www.intoko.es)
-  [www.es.gomeo.com](http://www.es.gomeo.com)
-  [www.comunae.com](http://www.comunae.com)
-  [www.terrajob.com](http://www.terrajob.com)
-  [www.gliempleo.com](http://www.gliempleo.com)
-  [www.servijob.com](http://www.servijob.com)
-  [www.alempelo.com](http://www.alempelo.com)
-  [www.opcionempleo.com](http://www.opcionempleo.com)
-  [www.recursoshumanos.net](http://www.recursoshumanos.net)

Enviar

## 5.2.5. Autoempleo

Organismos Públicos y Asociaciones Empresariales nos pueden ser de utilidad a la hora de acceder al empleo por cuenta propia, conviene saber dónde se encuentran y acceder a sus servicios cuando sea necesario. Algunas direcciones son las siguientes:

**IMADE -Instituto Madrileño de Desarrollo Económico de la  
Consejería de economía e Innovación Tecnológica de  
la Comunidad de Madrid-Sede Central**

C/ José Abascal, 57  
28003 Madrid  
Tfno.: 91 399 74 00, Fax: 91 580 25 89  
información@imade.es



**Oficina Promoción Territorial IMADE Zona Norte**

Avda/ Cerro del Águila, 9  
28700 San Sebastián de los Reyes  
Tfno.: -91 651 09 09, Fax: -91 651 01 00  
C/ Comunidad de la Rioja, 2. 28230 Las Rozas  
Tel: -91 637 39 99, Fax: -91 636 00 18



**Iniciativas de Emprendimiento y Autoempleo de Madrid IDEAM del  
IMADE**

Mercado Puerta de Toledo. Ronda de Toledo, 1. Entrada por plaza  
Campillo Mundo Nuevo.  
Vallecas C/ Risco de Peloche, 14 Centro Cultural Alberto Sánchez 28038  
Madrid 91 478 32 47. -  
Villaverde Alto: C/ Albino Hernández Lázaro, 31, bajo, 28021 Madrid 91  
796 36 11 - Villaverde Bajo: C/ Francisco del Pino, 26, 28021 Madrid 91 798  
83 01

Horario de atención: De lunes a jueves de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:30  
Viernes de 9:00 a 15:00

Destinatarios/as: Madrileños/as que tengan una idea de empresa

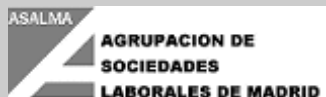


## Unión de Cooperativas Madrileñas de Trabajo Asociado - UCMTA

C/ Valverde,13 - 4º, 28004 Madrid  
Tfno.: 91 532 24 88, Fax: 91 522 59 80  
comunicacion@ucmta.es

## Agrupación de Sociedades Laborales de Madrid - ASALMA

C/Jardines,15. 28013 Madrid  
Tfno.: 915221533/7, Fax: 915319575  
asalma@asalma.org



## Dirección General de la Mujer. Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid

C/ Gran Vía, 12. 28004 Madrid  
Tfno.: -91 420 96 04  
Servicio de Información y Asesoramiento para la Creación de Empresas promovidas por Mujeres (Convenio de colaboración entre Comunidad de Madrid y Cámara de Comercio)  
C/ Ribera del Loira, 56-58. 28042 Madrid  
Tfno.: -91 538 37 84



## Dirección General de la Juventud. Consejería de Educación. Comunidad de Madrid

Asesoría para la creación de empresas  
C/ Gran Vía, 10  
Tfno.: -91 720 12 07

## Agencia para el Empleo. Ayuntamiento de Madrid

Oficina Técnica de Promoción Empresarial  
C/ Alberto Aguilera, 20, 10 planta. 28015 Madrid  
Tfno.: -91 591 98 40, Fax: -91 593 15 31  
C/ Ronda de Toledo, 10. 28005 Madrid  
Tfno.: 91 364 97 00, Fax: 91 364 97 10



## Ventanilla Única Empresarial de Madrid

Pza. de la Independencia, 1. 28001 Madrid  
Tlf: 902 181 191, Fax: 91 577 45 64  
madrid@ventanillaempresarial.org



## Ventanilla Única Empresarial de Getafe

C/ Diesel, s/n Pol. Ind. El Lomo. 28906 Getafe  
Tlf: 91 684 30 53, Fax: 91 601 69 24  
getafe@ventanillaempresarial.org

La ventanilla única empresarial virtual ( [www.vue.es](http://www.vue.es) )

### Asociación de Empresarias de Madrid AEM

C/ Fortuny, 3, 1ª izda.. 28010 Madrid

91 319 66 69 / 91 319 63 05

[aem-secretaria@terra.es](mailto:aem-secretaria@terra.es)

[www.asocempresariasmadrid.com](http://www.asocempresariasmadrid.com)

Horario de atención: De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00  
(preferentemente concertar cita previa para el servicio de asesoría)

### Asociación de Jóvenes Empresarios AJE

C/ Núñez de Balboa, 108, 2º. 28006 Madrid

Sucursales: - Núñez de Balboa, 119, 1º Centro izda. -

Centro de Empresas Puerta de Toledo, Ronda de Toledo, 1, Local nº 4156, 4º planta.

91 564 51 52 / 91 564 62 12

[infoaje@ajemad.es](mailto:infoaje@ajemad.es)

[www.ajemad.es](http://www.ajemad.es)

Horario de atención: De lunes a viernes de 9:00 a 14:30 y de 16:30 a 19:30

Destinatarios/as: Jóvenes menores de 40 años empresarios/as



### Asociación Española de Mujeres Empresarias de Madrid

Paseo San Francisco de Sales, 26, 2ªA. 28003 Madrid

91 399 50 26

[empresarias@aseme.es](mailto:empresarias@aseme.es) . [www.aseme.es](http://www.aseme.es)

Horario de atención: - Verano: de lunes a viernes de 8:00 a 15:00. - Invierno: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 18:30.

### Asociación Madrileña de Empresas de Inserción

C/ Montera, 10- 12, 2º, local 6. 28013 Madrid

915220843

[amei@wanadoo.es](mailto:amei@wanadoo.es)

Destinatarios/as: Empresas de inserción y entidades con proyectos de inserción socio-laboral



### Cámara Oficial de Comercio e Industria de Madrid

Plaza de la Independencia, 1, 5º. 28001 Madrid

91 538 38 79 / 91 538 37 35

[cre2@camaramadrid.es](mailto:cre2@camaramadrid.es)

[www.camaramadrid.es](http://www.camaramadrid.es)

Horario de atención: De lunes a viernes de 8:00 a 15:00



**Escuela Joven de Iniciativas Empresariales de la Dirección general de Juventud de la Conserjería de Educación de la Comunidad de Madrid**

Paseo de la Castellana, 101, 2ª izda. . 28046 Madrid

91 556 20 44

[luis.delasota@comadrid.es](mailto:luis.delasota@comadrid.es)

[www.comadrid.es/juventud/iniciativas.htm](http://www.comadrid.es/juventud/iniciativas.htm)

Horario de atención: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00

Destinatarios/as: - Empresarios/as menores de 35 años. - Trabajadores/as por cuenta ajena menores de 30 años. - Emprendedores/as menores de 30 años.

**Fundación Laboral WWB en España (Banco Mundial de la Mujer)**

C/ Villanueva, 31, 1ª dcha.. 28001 Madrid

91 435 47 03

[wwb@mad.servicom.es](mailto:wwb@mad.servicom.es)

[www.servicom.es/WWB](http://www.servicom.es/WWB)

Horario de atención: Lunes y jueves de

9:00 a 15:00, lunes y miércoles de 16:00

a 18:00 y viernes de 9:00 a 13:00

Destinatarios/as: Mujeres que cuenten

con un proyecto empresarial o con una empresa ya creada



**Fundación Mujeres**

C/ Raimundo Lulio, 1. 28010 Madrid

91 591 24 20

[mujeres@fundacionmujereres.es](mailto:mujeres@fundacionmujereres.es)

[www.fundacionmujeres.es](http://www.fundacionmujeres.es)

Horario de atención: De lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 Viernes de 10:00 a 14:00

Destinatarios/as: Mujeres

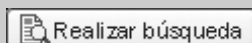


**Unión de Profesionales Trabajadores Autónomos .- UPTA**

C/Agustín de Bethancourt, 17 - 6º. 28006 Madrid

91 554 92 33 - 91 534 94 42

[www.upta.es](http://www.upta.es)



## 6. REINICIANDO

OK

Cancel

Si pensabas que consiguiendo un trabajo habías alcanzado la meta laboral, tienes que saber que no has hecho más que empezar. El mercado laboral es muy dinámico y flexible, y esta realidad te obligará a mantenerte activo si consideras que es necesario potenciar tu empleabilidad.



### 6.1. Redefine tus objetivos profesionales

Se trataría de que una vez conseguida la inserción laboral, o bien después de afrontar una búsqueda de empleo sin resultados, pudieras **evaluar tus objetivos profesionales**, si estos son adecuados a tu perfil profesional, a tus intereses y a tus necesidades.

A estas alturas ya sabrás que no siempre se consigue alcanzar, todos o en parte, los objetivos marcados, por ser estos poco realistas, por no ajustarse a tus intereses, o bien por impedimentos externos (escasez de ofertas, dificultades para adecuarse al perfil exigido, por las empresas, etc).

Después de esta reflexión sería interesante que redefinieras tus objetivos profesionales, tanto si has encontrado trabajo, como si no.

<i>Nuevos objetivos profesionales</i>	<i>Actividades a realizar para alcanzarlos -establece un orden de prioridades-</i>	<i>Tiempo Estimado</i>
<b>A corto plazo</b>		
<b>A medio plazo</b>		
<b>A largo plazo</b>		

## 6.2. Una ventana abierta al reciclaje profesional

Cuando realices tu balance personal es posible que te plantees la necesidad de realizar algún itinerario formativo que te permita acceder a los puestos que deseas y de esta manera acercarte a tu objetivo profesional. Como ya sabes este objetivo puede ser a largo plazo. Por ello es importante que mantengas una **actitud abierta** a la formación.



Las ganas de formarte pueden responder a múltiples razones:

- Hay personas que quieren, o necesitan, actualizar sus conocimientos profesionales para "estar al día".
- Es una actitud que se valora en la empresa.
- Hay personas que quieren cambiar de profesión.
- Mi empresa realiza cursos de formación continúa.
- No tengo oficio.
- Etc..

Las competencias y conocimientos profesionales puedes alcanzarlos a través de diferentes vías:

## Formación Reglada

### 1. Formación Profesional:

Los programas de **Garantía Social** ofrecen la posibilidad, entre otras, de recibir una preparación profesional que permita la incorporación a la vida activa como trabajadores/as y ciudadanos/as.

Después se puede continuar a través de los **Ciclos Formativos de Grado Medio y de Grado Superior**. Es formación específica que te da acceso a titulaciones académicas, están organizados por módulos e incluyen un periodo de formación en Centros de Trabajo.

**Formación Universitaria:** esta formación te permite adquirir conocimientos teóricos y aprendizajes prácticos.



## 2. Educación Adultos:

Aquella formación orientada a personas adultas que pretende proporcionar la adquisición y actualización de la formación básica, acceder a los diferentes niveles educativos y profesionales, y a la promoción de una participación crítica y creativa en el mundo social y laboral.

### Formación no Reglada

**Formación Ocupacional:** esta dirigida a demandantes de empleo que tienen necesidades de renovar y adquirir aprendizajes para reciclarse profesionalmente. Es formación gratuita y para solicitar estos cursos te solicitarán tu tarjeta de demanda de empleo. A veces se incorporan criterios de selección previos.

**Formación Continúa:** se dirige a trabajadores/as en activo con necesidades de reciclarse o mejorar profesionalmente. Esa formación gratuita y para beneficiarte de ella te solicitarán una fotocopia de tu contrato de trabajo y la última nómina laboral. A veces se incorporan criterios de selección previos. Podrás encontrar oferta formativa si te diriges a las Asociaciones Empresariales.



Te interesa conocer (direcciones útiles):

### Ministerio de Educación y Ciencia

C/Alcalá,36

28071, MADRID

Fax: 91 701-86-48

Horario de atención presencial:

Lunes a viernes de 9 a 17:30 h

Sábados de 9 a 14 h

Horario de atención telefónica:

Lunes a viernes de 9 a 14:30 horas

Teléfono: 902 21 85 00 [www.mec.es](http://www.mec.es)

Te informaran sobre cursos de Formación Reglada y otras informaciones interesantes.

### Comunidad Autónoma de Madrid

Consejería de Educación.

Oficina de Información y Atención al Ciudadano

General Díaz Porlier nº 35, 28001 Madrid. [www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Te informarán sobre cursos de Formación Reglada, Programas de Garantía Social, Formación Ocupacional, Escuelas Taller, Casas Oficio, Talleres Empleo, bolsa de Empleo Público y otras informaciones interesantes.

### Ayuntamiento de Madrid.


Agencia para el Empleo

Información de cursos de Formación Ocupacional, intermediación Laboral, promoción empresarial, Escuelas Taller, Casas de Oficio, Talleres de Empleo, bolsa de trabajo y otras informaciones que te interesarán.

OFICINAS CENTRALES. Pso. de los Pontones, 10. 28005-Madrid.

Teléf.: 91-3649300.

Teléfono de Cita Previa: 91 736 94 03 [www.aemadrid.es](http://www.aemadrid.es)

 Realizar búsqueda

Ahora te toca a ti reflexionar acerca de tus intereses y necesidades formativas:

- Formación que me interesa:
- Para que lo quiero utilizar:
- Esta al alcance de mi mano:
- Puedo compatibilizar trabajo y vida personal con la formación:

Algunas características básicas de los cursos a conocer

Qué curso	<input type="text"/>
Programa del curso	<input type="text"/>
Cuando comienza	<input type="text"/>
Dónde lo imparten	<input type="text"/>
Titulación o certificación	<input type="text"/>

Qué curso	<input type="text"/>
Programa del curso	<input type="text"/>
Cuando comienza	<input type="text"/>
Dónde lo imparten	<input type="text"/>
Titulación o certificación	<input type="text"/>

Qué curso	<input type="text"/>
Programa del curso	<input type="text"/>
Cuando comienza	<input type="text"/>
Dónde lo imparten	<input type="text"/>
Titulación o certificación	<input type="text"/>


## Listado personal de teléfonos y direcciones







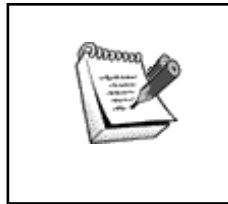
The image shows a web browser window with a contact form. The form consists of eight identical rows, each with three input fields. The first row has a small profile picture icon to the left of the first input field. The labels for the fields are 'Nombre:', 'Dirección:', and 'Teléfono:'. The browser's address bar shows a URL starting with 'http://www...' and the taskbar at the bottom includes icons for 'Inicio', 'Reproductor...', and 'Fotos'.

	Nombre:	<input type="text"/>
	Dirección:	<input type="text"/>
	Teléfono:	<input type="text"/>
	Nombre:	<input type="text"/>
	Dirección:	<input type="text"/>
	Teléfono:	<input type="text"/>
	Nombre:	<input type="text"/>
	Dirección:	<input type="text"/>
	Teléfono:	<input type="text"/>
	Nombre:	<input type="text"/>
	Dirección:	<input type="text"/>
	Teléfono:	<input type="text"/>
	Nombre:	<input type="text"/>
	Dirección:	<input type="text"/>
	Teléfono:	<input type="text"/>
	Nombre:	<input type="text"/>
	Dirección:	<input type="text"/>
	Teléfono:	<input type="text"/>

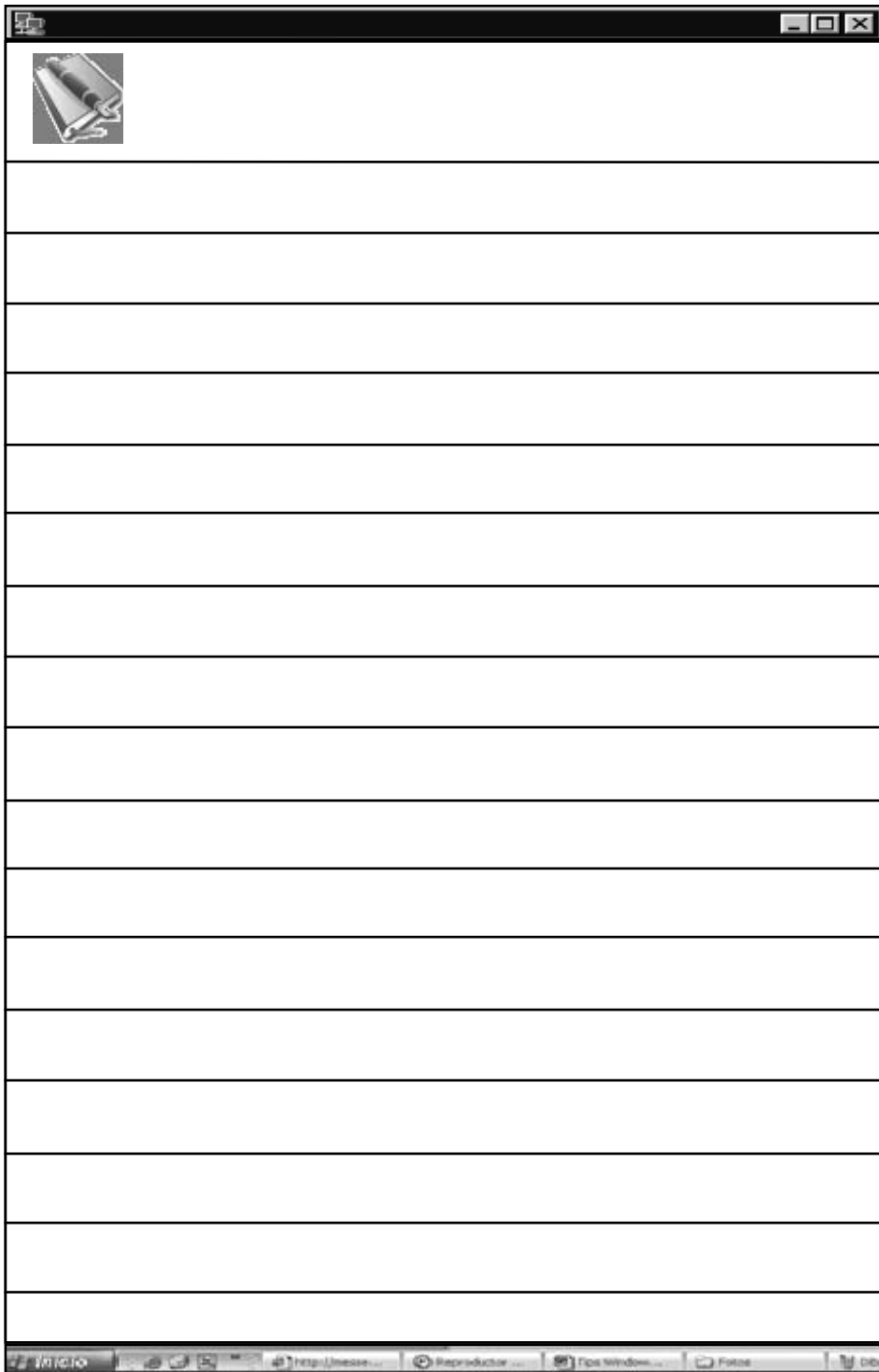


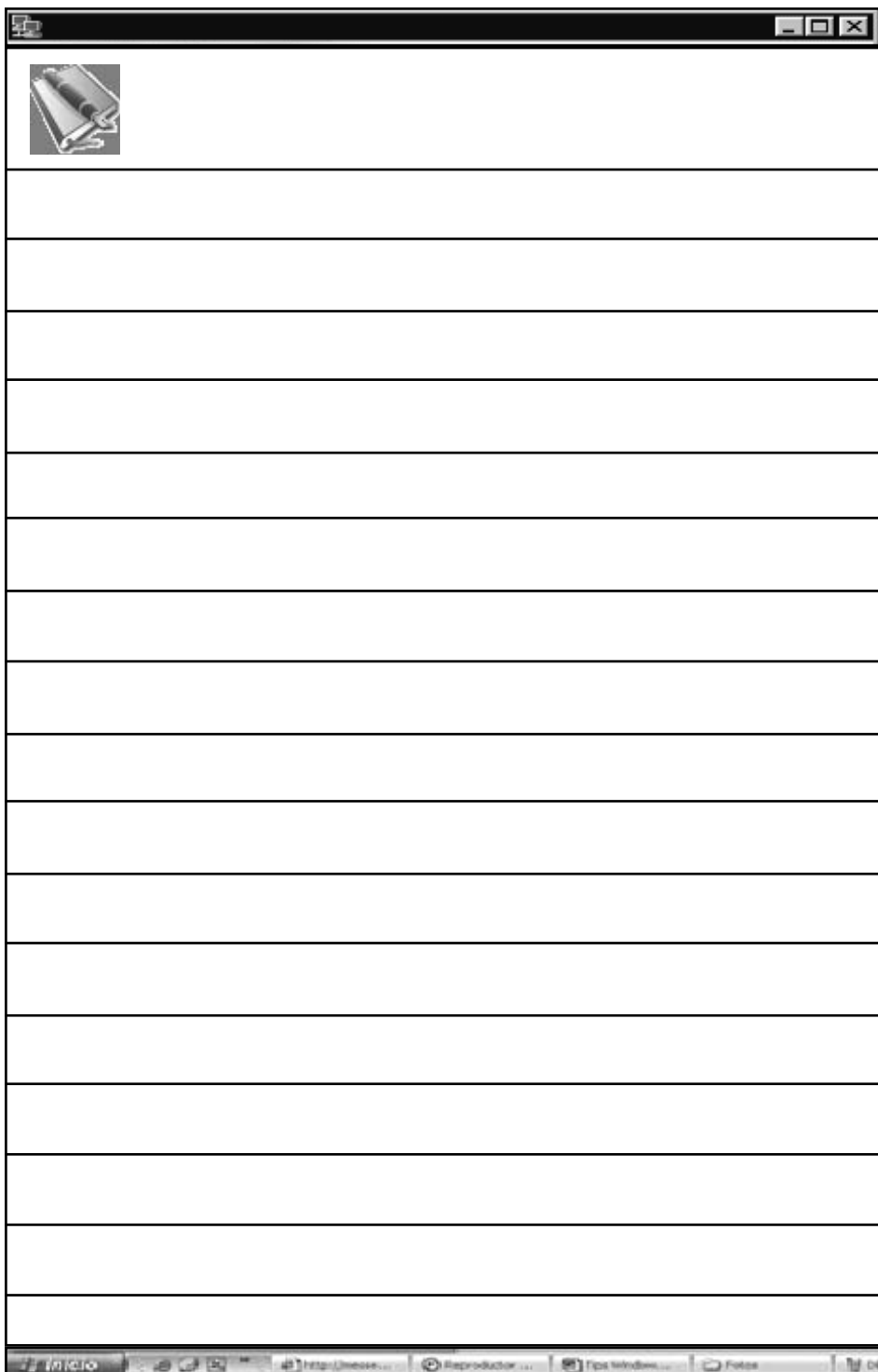
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>

# Notas









The image shows a screenshot of a web browser window. The window has a title bar with standard minimize, maximize, and close buttons. The main content area is a grid of 18 empty rows. The top-left cell of the grid contains a small, grayscale image of a pen or stylus. The browser's address bar at the bottom shows the URL "http://www..." and several open tabs, including "Reprodutor ..." and "Español...". The taskbar at the very bottom shows the "Inicio" button and several application icons.

The image shows a screenshot of a web browser window. The window has a dark title bar with standard minimize, maximize, and close buttons. The main content area is a white page with horizontal lines, resembling a notebook. In the top-left corner of the page, there is a small icon of a calculator. The browser's address bar at the bottom shows the URL "http://www...". The taskbar at the very bottom of the screen displays the system clock as "11:01" and several open application icons, including a browser, a media player, and a file explorer.

