

Estar a l'atur
NO T'HA D'ATURAR

**Després d'un llarg temps sense treballar es possible que no sàpigues com posar en valor el teu perfil professional.
En quines situacions et pots trobar?**

**EN QUINA SITUACIÓ
ET POTS TROBAR?**

**NO ESTÀS
AL DIA**

FA TEMPS QUE NO TREBALLEES
I NO TENS ELS CONEIXEMENTS ACTUALITZATS

No estàs al dia però et pots preparar. Aprofita el temps per **formar-te i actualitzar-te**, ara tens més temps que quan estàs treballant.

- Si la formació té relació amb el teu lloc de treball, mantindràs el teu **coneixement actualitzat**.
- Si la formació no està estrictament relacionada amb el teu lloc de treball, pots posar-la en valor **ampliant les teves competències professionals**.
- Participa en jornades, seminaris i esdeveniments relacionats amb la teva professió.
- Utilitza un tipus de **currículum** que no posi en evidència aquest buit d'inactivitat, per exemple el **model competencial o funcional**.

**HAS
AFLUIXAT
EL RITME**

T'HAS RELAXAT
I HAS AFLUIXAT EL RITME

Es requereix molta **disciplina i proactivitat** en la recerca de feina. Aprofita el temps!

- **La teva feina quan estàs a l'atur és buscar feina.**
- Posa en valor tot el què has fet per trobar feina i demostra la teva proactivitat.
- No t'oblidis de l'**activitat professional no remunerada**: pràctiques, voluntariat,...

**BAIXA
AUTOCONFIANÇA**

FA TEMPS QUE BUSQUES FEINA

Pensa que ara tens **més contactes i més coneixements** després d'aquest llarg període d'atur, això t'ha de motivar.

- La cerca continuada de feina demostra que ets una persona **responsable, constant i implicada**.
- Fes visible la teva planificació, els teus **recursos**.
- Tot això et fa **millorar les teves competències i desenvolupar-ne** de noves, plasma-les al teu currículum.