

EXPO DE Orientación Laboral y Empleo 2014



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

SRIYT
SECRETARÍA DE RELACIONES
INSTITUCIONALES Y
TERRITORIALIZACIÓN



CAP
CONSEJO
SOCIAL



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Mi Familia, mi trabajo y yo

Jaquelina Jiménez



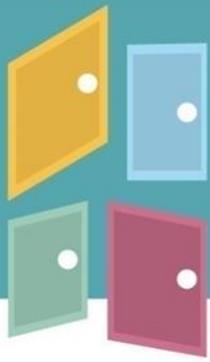
EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

Testimonios

“Mi vida es agobiante. Me levanto todos los días a las 6 de la mañana, tengo que llevar los chicos al colegio, luego el trabajo, regresar a la tarde para hacer las tareas del colegio, hacer la cena e irme a dormir. No doy más, pero falta mucho para las vacaciones”, Marta, secretaria administrativa.

“Otro día más en que le tengo que ver la cara al jefe. Ya llevo dos años pidiendo la promoción, y nada. Tengo que aguantarlo y encima ésta gastritis es por su culpa y el sueldo de ratón que no me alcanza. Ya falta menos para jubilarme”, José empleado de una inmobiliaria.

“Hace tres meses que estoy tirando currículum y nadie me llama. Ayer me peleé mal con mi viejo. No me quiero juntar con los chicos de la banda, y mi novia me está esquivando”, Federico, actual desempleado.



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

Características comunes

- *Mis circunstancias externas me enferman y des balancean.
- La culpa de mi presentes está en causas externas y no dependen de mí.
- *No hay salida posible, sólo soluciones mágicas que nuevamente vienen del contexto como vacaciones, jubilación y lograr una contratación laboral.
- *Colocamos en los otros o en circunstancias externas la responsabilidad de nuestra vida tanto en lo laboral, personal como familiar.



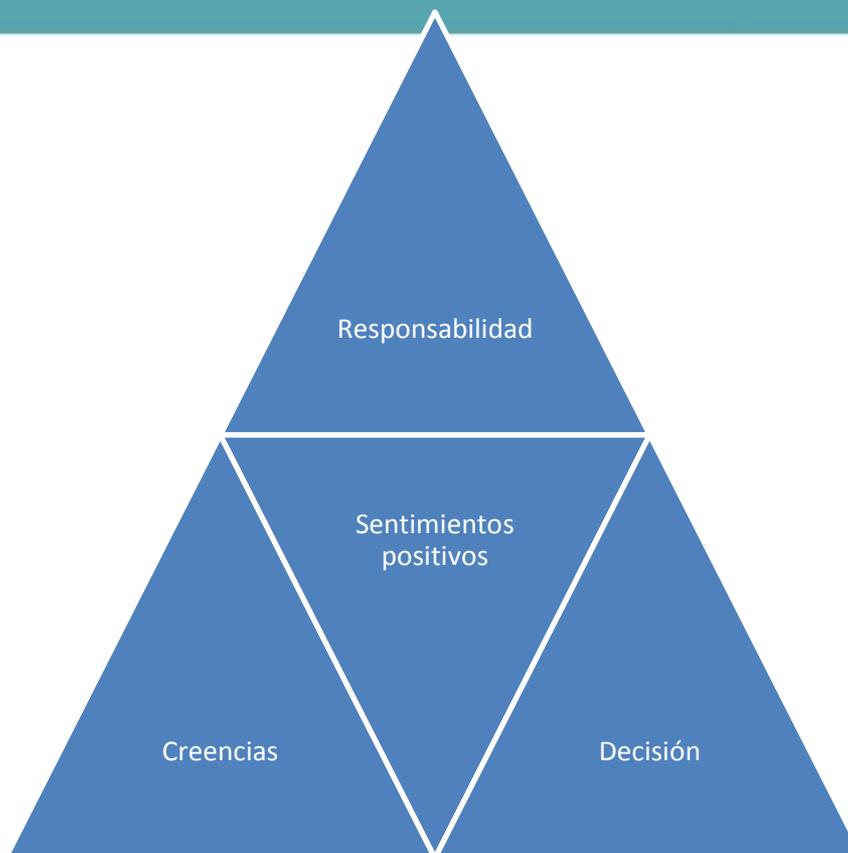
EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Conciliando mundos

**Cuando la importancia viene desde
el Yo**



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**





EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

Primer paso: estableciendo las siete categorías

¿QUÉ ES LO QUE YO QUIERO?



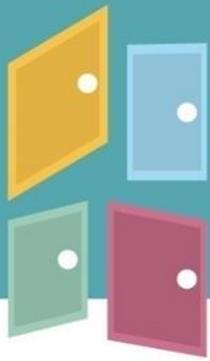
EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

1. Nivel Financiero



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

2. Negocios y Carrera



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

3. Recreación y tiempo de disfrute



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

4. Salud y ejercicio



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

5. Relaciones



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

6. PERSONAL



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

7. Contribución (legado)



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Segundo Paso

ESTABLECIENDO OBJETIVOS QUE SE PUEDAN MEDIR



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

Intención

“Me gustaría doblar mis entradas económicas”

“Me gustaría pasar más tiempo con mi marido”

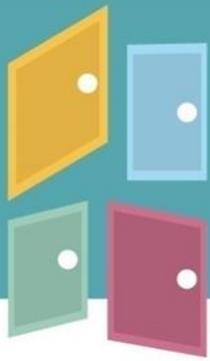
“Voy a perder de peso y estar en forma”

Objetivo

“Voy a ganar \$15 mil para el 6 de diciembre del 2014”

“Tomaré dos semanas de vacaciones con mi marido desde el 20 de octubre hasta el 3 de noviembre del 2014”.

“Pesaré 74 kilos y completaré la carrera de 10 kilómetros el 14 de agosto de éste año”.



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

**Accioná
Creé en vos
Formá pensa
mientos positivos**



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

**Lo más importante:
NUNCA TE OLVIDES DE
DISFRUTAR**



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**



OLGA KOTELKO



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**



NICK VUJICIC



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Muchas Gracias

jaquelinajimena@gmail.com