

3.FASE

Competencias laborales:

1. Cómo presentarse bien

Una prestación positiva durante la entrevista, supone una serie de factores que influyen en la imagen que mostramos la entrevista de selección.

- **Puntualidad.** Lo mejor es llegar a la entrevista 5-10 minutos antes del horario previsto. Esto le permitirá calmarse, controlar el estrés posible antes de la entrevista. Llegar tarde puede considerarse que no muestra respeto por el entrevistador, muestra falta de interés por parte del candidato.
- **La regla de la 4x20.**
 - **20 segundos** (los primeros segundos de la reunión deciden sobre la impresión que proyectamos en nuestro interlocutor);
 - **20 pasos** (se observan los movimientos y la postura de nuestro cuerpo): andar de forma tranquila pero firme hacia el interlocutor.
 - Mantenerse firme (los pies ligeramente separados el uno del otro, no muy separados sin mover los pies);
 - El entrevistador es el primero en ofrecer la mano – recuerda dar un apretón de manos seguro y firme;
 - Mantener una postura erguida indica autoconfianza, apertura y buen humor
 - Tener una posición del cuerpo descubierta (no cubrir el torso, brazos libremente en ambos lados del cuerpo);
 - Incline la cabeza sobre el entrevistador, lo que sugiere interés.
 - **20 centímetros de la cara (mímica y expresión facial):**
 - Mantener el contacto visual con el entrevistador (con ello muestra interés en la conversación),
 - Sonríe naturalmente para crear una atmósfera amistosa y mostrarte como una persona agradable y cercana.

- No se toque la cara mientras habla y no se cubra la boca, ya que esto puede verse como un signo de falta de sinceridad y nerviosismo y puede dificultar la comunicación.
- **20 palabras** (aparte de los que queremos decir, es importante como lo hacemos).
 - Prepare la forma del saludo por adelantado.
 - Hable con calma, no levante la voz.
 - Use las palabras con precisión y claridad.
 - Centrarse en el ritmo del discurso (cuando estamos estresado, tendemos a hablar rápido, así que intentemos reducir la velocidad);
 - Use intervalos cortos entre partes de su discurso (esto le permitirá juntar pensamientos, calmarse y controlar el temblor de su voz),
 - Evite errores en el lenguaje, palabrotas y jerga.

2. Trabajo en equipo.

Un equipo está conformado por personas con diferentes personalidades, caracteres, hábitos y cultura personal, por lo que es importantes tener en cuenta algunas pautas que ayudaran tanto en su trabajo individual como en el trabajo de equipo.

- Mostrar respeto a todos los miembros del equipo;
- Asertividad y conciencia de que todos tienen el derecho de expresar su propia opinión;
- Capacidad de diferenciar los hechos de la emoción;
- Capacidad para separar la vida profesional de la privada.
- Capacidad de escuchar activamente;
- Capacidad de comunicarse con el resto del equipo (apertura y comprensión),
- Tolerancia hacia las personas de diferente orientación/religión o color de piel;
- Capacidad de trabajar en equipo y renunciar a los propios objetivos si esto no es beneficioso para el trabajo;
- Crear una atmósfera positiva dentro del equipo, evitar conflictos, reducir tensiones en el grupo;
- Capacidad para comprender el rol de cada trabajador en el equipo, así como el alcance del trabajo;

- Capacidad de evaluar objetivamente el trabajo de los demás y valorar sus esfuerzos.

3. Asumir responsabilidades.

La ausencia de responsabilidades no es otra cosa que falta de control. Asumir responsabilidad en tu propia vida, es el primer paso para un verdadero desarrollo personal. Las personas a menudo delegan en otros sus responsabilidades, por ejemplo, cuando el trabajo no ha sido satisfactorio, culpa de los jefes o el empresario; o cuando su relación no va bien, considerándola culpa suya. Hay muchas situaciones así, en las que uno debería preguntarse: "¿Estoy listo para asumir la responsabilidad de mi propia vida?", ¿En quién me convertiré?, ¿Cómo voy a vivir?, ¡Recuerda!

- La falta de responsabilidades significa falta de control.
- Si tener sentido de responsabilidad, no tiene control en tu propia vida. Sigues esperando que suceda un milagro y ese "algo" cambiara para tu bien.
- Irresponsabilidad significa inseguridad para sus seres queridos. Sin un sentido de responsabilidad, no podemos crear una familia que funcione con normalidad.
- La irresponsabilidad no permite mantener un buen trabajo. Los empresarios no desean contratar y trabajar con personas que no asumen sus responsabilidades laborales.
- La ausencia de responsabilidad nos hace sufrir a nosotros mismos y a muchos otros por las consecuencias que pueden tener en nuestras vidas y en las de nuestros seres queridos.
- La felicidad propia, no debe depender de algo externo, lo que está afuera puede acabar en cualquier momento. La felicidad es una de las emociones que tienes que aprender, tienes que encontrarla en sí mismo. Asume la responsabilidad de su propia felicidad y sé feliz. Recuerde que usted es responsable de cómo se siente/cómo se sentirá.
- Creamos nuestro propio futuro, de acuerdo con un antiguo proverbio "haz tu cama debes dormir sobre ella". No esperes que el destino llame a tu puerta, ofreciéndole un buen trabajo, una casa grande o una familia maravillosa. Depende de ti, cómo será tu día siguiente. Por su puesto, no controlamos todo, sin embargo, hay muchas

cosas que dependen de nosotros, tenemos que ganárnosla nosotros mismos. Comienza a pensar como va a ser tu futuro, cómo te gustaría comenzar el día siguiente y luego otro y comenzar a actuar.

- El hombre es un ser social que generalmente tiene una fuerte necesidad de afiliación, lo que significa permanecer con otras personas y experimentar pertenencia social. Depende de nosotros con quién/cuándo y cómo vamos a establecer nuestras relaciones. Las relaciones positivas con otras personas nos dan una sensación de aceptación, seguridad y satisfacción, de ahí que establezca relaciones y las mantenga con personas que tienen una influencia positiva sobre usted y su vida. Sin embargo, elimina aquellas relaciones que son problemáticas.
- Si no ha logrado nada en su vida hasta ahora, puede hacerlo en cualquier momento. ¿No te has graduado en la escuela? ¿No aprobó el examen de conducir? ¿Aún no te has inscrito en el curso de salvavidas?" todo está frente a ti. Tiene una vida para aprender nuevas habilidades. Depende totalmente de tí quién eres y quién serás en el futuro. El hombre es el dueño de su propio destino sin importar lo que haya sucedido en su pasado.

4. Como prepararse para el primer día de trabajo.

La forma en que nos presentamos, nos vestimos, cómo actuamos, da más información sobre nosotros mismos que las palabras.

- Primera impresión; el primer momento de la reunión con una persona a menudo es decisivo en cómo va a ser la relación. Algunos estudios demuestran que una impresión negativa en los 5 primeros minutos, reduce nuestras posibilidades de empleo, hasta un 10%. Esto está conectado con un mecanismo psicológico, el llamado efecto Halo (efecto del Golem), que significa que una impresión negativa conlleva una percepción negativa de la persona.

Recuerde, ¡Solo tiene una oportunidad para causar una impresión positiva!

- Sea puntual.
- Prepararse preguntas como: ¿De dónde es usted? ¿Qué hizo antes?, ¿qué formación tiene y porque decidió buscar trabajo aquí.. etc?

- Escucha y observa lo que sucede a tu alrededor.
- Averigüe las reglas que funciona en el equipo, observe el tipo de relaciones que funcionan en el trabajo.
- Sonríe (muéstrese abierto y amigable).
- Evite comportamientos negativos para otras personas, es decir:
 - No interrumpa y critique el mensaje de su interlocutor;
 - No juzgues a nadie, ni nada precipitadamente;
 - No use lenguaje vulgar ni palabras/frases de origen carcelario.
 - No conteste el teléfono durante una conversación;
 - No evite el contacto visual;
 - NO laves las manos a los bolsillos, no mastiques chicle, no te muerdas la uñas, etc..
 - No se incline demasiado hacia el interlocutor, ya que podría sentirse incómodo.
- Tú imagen debe estar ordenada, correcta y ajustada a la situación (Código de vestimenta).