MI COMPROMISO

Hoy decido entrenar mi futuro

1. ¿QUÉ HARÉ EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS?

Pequeñas acciones, grandes resultados

2. ¿A QUIÉN CONTACTARÉ ESTA SEMANA?

Personas, empresas, redes...

3. ¿QUÉ COMPETENCIA VOY A ENTRENAR?

La que más me ayudará en mi búsqueda

4. ¿CÓMO SABRÉ QUE HE AVANZADO?

Un indicador, una acción, un resultado...

Firma: _____ **Fecha:** _____

Tu futuro no pasa, se construye.

Sef Servicio Regional DE EMPLEO y FORMACIÓN

COE Región de Murcia

Francisco Bastida
Técnico Orientador SEF

Sef Servicio Regional DE EMPLEO y FORMACIÓN

Impulsa tu talento

5ª FERIA REGIONAL DE EMPLEO Y FORMACIÓN

30 SEPT 2026

Centro de Congresos
Víctor Villegas. Murcia

DEPOREMPLEO

ENTRENA PARA EL EMPLEO



CONÓCETE | **ENTRÉNATE** | **COMPITE** | **EVOLUCIONA**

Francisco Bastida
Técnico Orientador SEF

Personas que avanzan

1. CONÓCETE

SABER QUIÉN ERES, ES TU PRIMER PASO

1. TUS FORTALEZAS

¿Qué haces bien? ¿Qué te diferencia?

1 _____

2 _____

3 _____

2. EVIDENCIAS DE LO QUE SABES HACER

Experiencias, logros, formación, habilidades...

1 _____

2 _____

3 _____

3. TU PROPUESTA DE VALOR

¿Qué aportas a una empresa? ¿Por qué deberían escogerte?

1 _____

2 _____

3 _____

AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA

CV / Perfil profesional	① ② ③ ④ ⑤
Entrevista / Comunicación	① ② ③ ④ ⑤
Competencias digitales	① ② ③ ④ ⑤
Formación / Conocimientos	① ② ③ ④ ⑤
Networking / Contactos	① ② ③ ④ ⑤

TU PRIORIDAD DE ENTRENAMIENTO PARA ESTA SEMANA_____

2. ENTRÉNATE

MEJORA TUS HABILIDADES, GANA CONFIANZA

1. DIAGNÓSTICO DE COMPETENCIAS

¿En qué áreas necesitas mejorar?

- ☐ Comunicación
- ☐ Trabajo en equipo
- ☐ Resolución de problemas
- ☐ Organización y planificación
- ☐ Adaptabilidad
- ☐ Competencia digital
- ☐ Liderazgo
- ☐ Otros: _____

2. PLAN DE ACCIÓN

¿Qué vas a hacer?

1 _____

2 _____

3 _____

3. MIS RECURSOS

Apoyo, tiempo, herramientas, redes...

1 _____

2 _____

3 _____

El talento se entrena

Sef Servicio Regional DE EMPLEO y FORMACIÓN
COE Región de Murcia
Francisco Bastida
Técnico Orientador SEF

3. COMPITE

HAZ QUE TE VEAN, HAZ QUE CUENTE

1. CHECKLIST DE ACCIONES

- ☐ Actualizar y mejorar mi CV
- ☐ Adaptar mi perfil a cada oferta
- ☐ Preparar la entrevista (práctica y simulación)
- ☐ Ampliar mi red de contactos
- ☐ Buscar y aplicar a ofertas de empleo
- ☐ Seguir formándome y adquiriendo nuevas habilidades
- ☐ Visibilizar mi talento (proyectos, redes...)

2. MIS 3 EMPRESAS / OPORTUNIDADES OBJETIVO

1 _____

2 _____

3 _____

La constancia también es talento

4. EVOLUCIONA

APRENDE, AJUSTA, SIGUE AVANZANDO

1. ANÁLISIS DEL ÚLTIMO PROCESO DE SELECCIÓN

¿Qué pasó? ¿Qué aprendí?

_____

_____

_____

_____

2. QUÉ MANTENDRÉ

Lo que funcionó, lo que me hizo sentir bien...

_____

_____

_____

_____

3. QUÉ MEJORARÉ

Lo que puedo hacer diferente, nuevas estrategias...

_____

_____

_____

_____

Cada paso te acerca a tu meta

Sef Servicio Regional DE EMPLEO y FORMACIÓN
COE Región de Murcia
Francisco Bastida
Técnico Orientador SEF