



CUADERNO DE AUTOCONOCIMIENTO

FORTALEZAS

Factores internos que he de aprovechar

Aspectos positivos de mi perfil. Lo que he de potenciar y saber mostrar para diferenciarme y ampliar mis oportunidades.

- Conocimientos adquiridos durante mi formación y por mi cuenta.
- Habilidades profesionales por trabajos, prácticas, proyectos, colaboraciones y otras actividades.
- Habilidades personales. Competencias transversales.
- Valores y motivaciones para conseguir mis objetivos.

¡CONFÍO EN MI POTENCIAL!



OPORTUNIDADES

Factores externos que he de aprovechar

Informarme para utilizar las actividades y recursos de mi entorno para conseguir mis objetivos:

- Programas y actividades UPV para desarrollar capacidades y mejorar relaciones interpersonales: Generación Espontánea, actividades culturales y deportivas, emprendimiento, Quédate, Skills Up...
- Potenciar mi red de contactos y generar colaboraciones.
- Becas y recursos de instituciones.
- Mejorar mi presencia en las principales redes sociales.

¡APROVECHO OPORTUNIDADES Y EXPRIMO AL MÁXIMO LOS RECURSOS DE MI ENTORNO!



PONERME EN MARCHA ¡YA!

Factores internos en los que SÍ puedo actuar y mejorar.

Puntos a mejorar para conseguir mis objetivos profesionales:

- Conocimientos que me convendría adquirir.
- Habilidades profesionales para desempeñar los puestos de trabajo.
- Habilidades personales y de mi capacidad de relacionarme.
- Estrategias para buscar empleo.

Proponerme los objetivos de mejora, plantearme actividades concretas y asignar fechas de realización.



DEBILIDADES

¡ACEPTAR Y NO DESANIMARME!

Factores externos sobre los que NO puedo actuar.

Elementos del entorno que no favorecen la consecución de mi objetivo profesional.

Por ejemplo: crisis económica, política, social, situación del mercado laboral, etc.



AMENAZAS

ORIENTACIÓN

SERVICIO DE ORIENTACIÓN SIE

ESTUDIOS Y CURSOS

LINKEDIN

REVISIÓN DE CURRÍCULUM

REDES SOCIALES

CARRERA PROFESIONAL

RUTA AL EMPLEO UPV

BÚSQUEDA DE EMPLEO

FORMACIÓN PERMANENTE

HUELLA DIGITAL

Si eres alumno/a o titulado/a de la UPV y necesitas resolver dudas al realizar este cuaderno, puedes solicitar una cita de orientación individual, que haremos a través de Teams.

Para solicitar cita:

<https://www.upv.es/contenidos/sieemple/te-orientamos-individualmente/>

Si deseas ponerte en contacto con nosotros puedes hacerlo también a través de este correo: orientacion@sie.upv.es

Esperamos que este cuaderno pueda ayudarte en tu inserción laboral.

Servicio Integrado de Empleo UPV