

Formación | Ocupación | Servicios | Recursos

Anem per feina

Una guia de orientació
profesional

Fundació Cecot Persona i Treball

cecot

Preámbulo

Te presentamos “ANEM PER FEINA”, una guía de recursos y servicios de la ciudad de Terrassa en los ámbitos de la ocupación, la formación, la orientación y otros servicios relacionados.

A raíz de nuestra trayectoria en la atención de personas que buscan trabajo, desde el Área de Intermediación Laboral y Orientación de la Cecot hemos recopilado y organizado buena parte de las opciones disponibles para los ciudadanos de Terrassa que quieren buscar mejorar sus competencias y encontrar oportunidades laborales. Porque, muy a menudo, las personas que vienen a nuestro Servicio no solamente buscan una nueva ocupación, sino que requieren de asesoramiento en otros elementos no estrictamente laborales, pero que están estrechamente vinculados.

Hemos estructurado “ANEM PER FEINA”, pues, en cuatro ejes:

formación y mejora de competencias; trabajo; orientación profesional y formativa; y servicios de la ciudad.

La guía la iremos actualizando con nueva información y recursos, de manera que, si quieres consultar la última versión, siempre la encontrarás en el siguiente enlace:

<https://cecot.org/publicacions/>

¿Qué encontrarás?

1 Formación y mejora de competencias.

- 1.1. Formación para personas desempleadas y personas trabajadoras.
- 1.2. ESO, CFGB, CFGM, CFGS, IFE, PFI, Cursos de especialización, Bachillerato y Universidad.
- 1.3. No he superado la ESO y quiero seguir estudiando – quiero aprender castellano o catalán – tener la ESO – acceder a un Grado Medio. **Escuelas de Adultos.**
- 1.4. Dónde y cómo aprendo **CATALÁN.**
- 1.5. Tengo estudios en mi país de origen, ¿qué hago? **Homologación – Convalidación de la titulación.**
- 1.6. Llevo años trabajando en esto, pero no tengo el título. **Acreditación de competencias por experiencia laboral: Acredita't.**
- 1.7. **Acreditación del nivel de competencias de la información y la comunicación: ACTIC.**
- 1.8. Sé hablar inglés y quiero tener un título. **Acreditar el nivel de inglés según el Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas (MCERL).**
- 1.9. Extra: más portales para hacer cursos en línea (por Internet).

2 Trabajo

- 2.1. Recursos para la búsqueda de trabajo.
- 2.2. Ayúdate de la Inteligencia Artificial (IA) en el proceso de búsqueda de trabajo.
- 2.3. Trabaja en el extranjero.
- 2.4. Quiero abrir una tienda o tener un negocio propio: ¿cómo lo hago? **Servicios de emprendimiento.**
- 2.5. ¿Y si quiero coger un negocio que ya funciona? Reempresa: Aprovecha los negocios ya creados.

3 Orientación profesional i formativa

- 3.1. ¿Quién puede ayudarme a buscar trabajo o a saber qué tengo que estudiar? **Servicios de orientación en Terrassa**

4 Servicios de la ciudad

- 4.1. Hace poco que he llegado a Cataluña: ¿por dónde empiezo? **Servicio de primera acogida.**
- 4.2. Tengo que hacer trámites por Internet o pedir una cita en una administración: ¿quién puede ayudarme? **Puntos de Orientación Social.**
- 4.3. **Voluntariado a Terrassa**
- 4.4. **Enlaces de interés: Servicios de Terrassa.**

1. Formación y mejora de competencias

1.1 Formación para personas desempleadas y personas trabajadoras

¿Estás en el paro o bien estás trabajando y quieres continuar formándote?

En Terrassa contamos con diferentes entidades que realizan formaciones, la mayoría de ellas subvencionadas (gratuitas).

Cecot Formació i Desenvolupament, por ejemplo, programa y desarrolla, tanto para empresas y trabajadores como para personas desempleadas, cursos de formación continua, seminarios, cursos de aprendices, cursos de formación ocupacional i de reciclaje, entre otros.

¿De qué cursos hablamos?

- Atención Sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (CP2*).
- Gestión de márketing y comunicación (CP3).
- Idiomas: catalán, inglés, francés...
- Cursos de Excel de diferentes niveles.
- Posgrado de transformación digital para Pymes.
- Operador/a de carretillas elevadoras.
- Técnicas para hablar en público.
- Actividades auxiliares de almacén (CP1).
- Nóminas y Seguridad Social.
- Competencias digitales básicas.
- Operaciones auxiliares de servicios administrativos generales (CP1).

i molt més!

¿Dónde puedes encontrar esta formación?



- Cecot: <https://formacio.cecot.org/Cursos>
- Treballterrassa: https://treballterrassa.cat/ofertes-de-treball/#_ofertaformativa
- Servei Públic d'Ocupació de Catalunya: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/persones/vull-formar-me/cercadors-formacio-especialitats/cercador-integrat>
- Conforcat (formació contínua): <https://conforcat.gencat.cat/ca/Treballadors/formacio-continua/formacio-doferta/oferta-formativa/cercador-cursos-del-consorci/index.html>

En línia | Virtual | Presencial

¿Sabes qué es un CP (Certificado de Profesionalidad)?

Es un curso que se realiza con parte teórica y con parte práctica en una empresa con el objetivo de especializarse en una profesión o sector. Hay de 3 niveles.

1.2 ESO, CFGB, CFGM, CFGS, IFE, PFI, 1.1.Cursos de especialización, Bachillerato y Universidad

Terrassa es una ciudad comprometida con la educación y ofrece una amplia variedad de recursos para todas las etapas formativas.

¿Qué puedes encontrar después de la Educación Primaria?

Graduado en educación secundaria obligatoria (ESO)

- 4 cursos (a excepción de la Escuelas de Adultos).
- Normalmente de los 12 – 16 años.
- Tiene el objetivo de proporcionar una formación básica que permite a los estudiantes desarrollar competencias clave para la vida y futuros estudios o inserción laboral.
- Consulta los institutos de Terrassa:
https://triaeducativa.gencat.cat/ca/estudis/index.html?p_numpag=1&p_id_estudi=246&p_municipi=08279&p_comarca=40

Bachillerato

- 2 cursos.
- Normalmente de los 16 – 18 años.
- Educación secundaria postobligatoria. Diversas modalidades (Artes – Ciencias y tecnología - Humanidades y ciencias sociales - General) con el objetivo de ofrecer un itinerario personalizado de acuerdo con las perspectivas e intereses de formación del alumnado. Para poder acceder a él se necesita cumplir con una serie de requisitos.
- Consulta información sobre los Bachilleratos y donde se realizan
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/batxillerat/>

Grado básico (CFGB)

- 2 cursos.
- Primer nivel de los ciclos de formación profesional.
- Necesario tener 15 años o hacerlos el mismo año. Al finalizar, la persona obtiene la ESO y el título de técnico/a básica.
- Consulta información sobre los CFGB y donde se realizan
<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/grau-basic/>

Grado medio (CFGM)

- Generalmente 2 cursos.
- Tercer nivel de los ciclos de formación profesional. Dirigidos a aquellas personas que quieren especializarse en una profesión cualificada.
- Para acceder se necesita cumplir con una serie de requisitos.
- Consulta información sobre los CFGM y donde se realizan: <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/grau-mitja/>

Grado superior (CFGS)

- Generalmente 2 cursos.
- Tercer nivel de los ciclos de formación profesional. Dirigidos a aquellas personas que quieren especializarse en una profesión cualificada.
- Para acceder se necesita cumplir con una serie de requisitos.
- Consulta información sobre los CFGS y donde se realizan <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/grau-superior/>

Cursos de especialización

- Entre 500 i 720 horas.
- Son cursos para profundizar conocimientos después de haber cursado un ciclo formativo.
- Para acceder se necesita cumplir con una serie de requisitos.
- Consulta información sobre los Cursos de especialización y donde se realizan: <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/cursos-especialitzacio/>



Itinerario formativo específico (IFE)

- Generalmente 4 cursos.
- Formación profesionalizadora para alumnos con necesidades educativas especiales, con el objetivo de ofrecer atención educativa, después de la etapa postobligatoria.
- Para acceder es necesario tener necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad intelectual leve o moderada y como mínimo 16 años y máximo 20 años. Se puede acceder con y sin la ESO.
- Consulta información sobre los IFE y donde se realizan <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/ife/>

Programa de formación e inserción (PFI)

- 1 curso.
- Primer nivel de cualificación dentro de los estudios de formación profesional. Facilita el aprendizaje de las competencias transversales profesionales necesarias para el mundo del trabajo.
- Se dirige a jóvenes de entre 16 y 21 años que no han adquirido la ESO (Importante: cuando acabas este curso no obtienes la titulación de la ESO).
- Consulta información sobre los PFI y donde se realizan <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/pfi/>

Grados universitarios y másteres

- Toda la información específica de cada grado y/o máster la puedes encontrar en: <https://triaeducativa.gencat.cat/ca/graus-masters/>

Si lo que quieres es estudiar **a distancia** y no de forma presencial, puedes hacerlo en el **Instituto de Enseñanza a distancia (IOC)** del Departamento de Educación

<https://ioc.xtec.cat/educacio/ioc>



1.3 Escuelas de Adultos

Son instituciones educativas que proporcionan formación a personas mayores de 16 años que quieren continuar o retomar los estudios. Estos centros ofrecen una amplia gama de programas educativos adaptados a las necesidades e intereses de las personas.

A Terrassa en tenemos 6:
¡Elige la que te vaya mejor!

CFA Anna Murià

93 780 14 09

<http://www.cfaannamuria.cat>
C/Terque, 76 08225

CFA Ègara (Edifici Ca n'Anglada)

93 786 13 58

<http://www.xtec.net/cfaegara/>
C/Jacint Elias, 147 08222

CFA Ègara (Edifici Ègara)

93 785 76 40

<http://www.xtec.net/cfaegara/>
Plç/ de l'Immaculada, 4 08226

Escola Municipal La Llar

93 788 18 86

<http://www.terrassa.cat/escolalallar>
Placeta Rosa Puig, 1 08221

CFA Ramon Llull

93 788 79 49

<http://www.xtec.cat/cfa-ramonllull>
C. Atenes, 59 (cant. Mallorca) 08224

CFA Salvador Espriu

93 784 76 13

<http://www.cfasalvadorespriu.com>
Badalona, 1 bis. 08223

¿Y qué ofrecen?

- **Educación Secundaria para Adultos (GESO):** Permite obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) a aquellas personas que no lo han obtenido en su momento. Duración de 2 años.
- **PFI – Programas de Formación y Inserción:** Programas que proporcionan formación profesionalizada y permiten obtener una cualificación profesional de nivel 1. Ideal para jóvenes de 16 a 21 años que no han obtenido el título de la ESO. Duración de 1 año.
- **Preparación para pruebas de acceso:**
 - (1) Curso de Acceso a **Grado Medio** (CAM) dirigido a personas a partir de 17 años. Duración de 1 año.
 - (2) Curso de preparación para el acceso a Ciclos Formativos de **Grado Superior**. Dirigido a personas a partir de 19 años. Duración de 1 año.
 - (3) Curso de preparación para el acceso a la **Universidad** para mayores de 25/45 años. El número de horas depende del total de asignaturas que se realicen.
- **Lengua catalana:** Cursos de catalán desde el nivel inicial hasta el B1.
- **Lengua castellana:** Cursos de castellano desde el nivel inicial hasta el B1.
- **Lengua inglesa:** Cursos de niveles básicos e iniciales (A1 y A2).
- **Lengua francesa:** Cursos de niveles básicos e iniciales (A1 y A2).
- **Informàtica:** Cursos que preparan en el conocimiento y la utilización de las herramientas informáticas y permiten obtener una acreditación.
- **Alfabetització:** Cursos para aprender a leer y escribir.

*La escuela Municipal la Llar, tiene, además, otros cursos y formaciones específicas que pueden ser de interés: moda – joyería – cocina.

**Se abona una tasa
mínima por matrícula**

1.4 Dónde y cómo aprendo CATALÁN

En Terrassa, encontrarás numerosas opciones para aprender catalán y mejorar tus competencias lingüísticas.

Desde Cecot somos conscientes de la importancia de la lengua catalana como herramienta de cohesión social e integración. Con nuestro compromiso firme, realizamos proyectos, recursos y diversas iniciativas para hacer divulgación de la lengua entre las personas del territorio: desde cursos hasta guías de buenas prácticas.

¡aprende catalán de forma gratuita!

Recursos para aprenderlo en línea

- **Parla.cat.** <https://parla.cat/login/index.php>
- **Plataforma en línea** de la Secretaria de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya. https://llengua.gencat.cat/ca/serveis/aprendre_catala/
- **TV3.** Vídeos, podcasts i altres materials audiovisuals per aprendre català. <https://www.ccma.cat/tv3/>
- **Catalunya Ràdio.** Audiollibres, podcasts i programes de ràdio en català. <https://www.ccma.cat/catràdio/>
- **Cinema Catalunya de Terrassa.** Projecció de pel·lícules en català. <https://cinemacatalunya.cat/cinema-catalunya/>
- **Portal del català a l'empresa de Cecot.** Un conjunt de recursos que facilitem des de Cecot per aprendre el català. <https://serveis.cecot.org/Pagines/Informacio-d-interes/Portal-del-catala-a-l-empresa>

Instituciones donde se realiza

- **Cecot Formació.** Cursos. <https://formacio.cecot.org/Cursos>
- **Centre de Normalització Lingüística.** Ubicats a Terrassa (C/Colom,114, 08222). Ofereixen cursos per aprendre el català en tots els nivells i també el poder fer una parella lingüística. <https://www.cpln.cat/xarxa/cnlterrassa/>
- **Escoles d'Adults de Terrassa.**
- **Biblioteques públiques de Terrassa.** A banda de llibres, es fan activitats per aprendre la llengua. <https://www.terrassa.cat/les-biblioteques>
- **Òmnium de Terrassa.**
- **Ateneu Terrassenc.**

En línia | Virtual | Presencial

1.5 Homologación | Convalidación de la titulación

La homologación y la convalidación de títulos es el reconocimiento en España de titulación oficial realizada en el extranjero. Mediante la homologación se obtiene el grado académico correspondiente, la habilitación para continuar los estudios y el reconocimiento profesional de éstos para poder trabajar.

Se destacan dos procesos diferentes en función del tipo de formación realizada:

1. Homologación – convalidación de títulos extranjeros **NO UNIVERSITARIOS**.
¿Dónde se solicita? Trámite en línea.

https://educacio.gencat.cat/ca/tramits/tramits-temes/20264_homologacio_titols?moda=1

2. Homologación – convalidación de títulos extranjeros **UNIVERSITARIOS**.
¿Dónde se solicita? Trámite en línea.

<https://universidades.sede.gob.es/procedimientos/portada/ida/3513/idp/1029>

Hay diferentes recursos, guías y personas que te acompañan durante todo el proceso.

Para tener en cuenta

- Todos los documentos tienen que ser oficiales.
- Si es necesario hacer una traducción jurada (traducir el documento), a excepción de si éste está en catalán o castellano.
- La persona que solicita la homologación – convalidación lo tiene que hacer con un documento vigente con fotografía para acreditar su identidad.
- Acreditar la residencia en Cataluña o España con el volante de empadronamiento.

Más información en:

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/homologacio/inici/>

https://universidades.sede.gob.es/pagina/index/directorio/Homologaciones_InfoGeneral

1.6 Acreditación de competencias por experiencia laboral: Acredita't

Es el proceso mediante el cual una persona puede obtener un reconocimiento oficial (en formato de titulación) de sus habilidades y conocimientos adquiridos a través de su experiencia profesional y de la formación no formal a lo largo de toda su vida.

1. **Inscripción e información.** La persona se inscribe en el proceso de acreditación y recibe información sobre los criterios y requisitos.
2. **Fase de asesoramiento.** En el caso de que se acepte que la persona participe en el proceso, una persona asesora le ayuda a identificar las competencias profesionales que ha adquirido mediante su experiencia laboral – beca – voluntariado y a recopilar la documentación.
3. **Fase de evaluación.** Se comprueba qué sabe hacer la persona.
4. **Fase de acreditación.** Emisión del certificado oficial que reconoce las competencias.

Enlace inscripción (se realiza de forma virtual):

<https://fp.gencat.cat/ca/acreditacio/em-vull-acreditar/inscripcio>

Más información, en:

<https://fp.gencat.cat/ca/acreditacio/em-vull-acreditar>

Si has trabajado durante 10 años en el sector administrativo, pero no tienes ninguna titulación: ¿puedes conseguirla sin hacer ninguna formación?
¡Pues sí!

A la Cecot somos punto de información y orientación del programa Acredita't. Te podemos ayudar. Ofrecemos información respecto:

- Las fases del proceso.
 - La admisión.
 - Los derechos y los compromisos.
- Las acreditaciones oficiales que se pueden obtener y sus efectos.



1.7 Acreditación del nivel de competencias de la información y la comunicación: ACTIC

El ACTIC es la **certificación acreditativa de la competencia digital**: conocimientos, habilidades y actitudes en el ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Es una prueba telemática (pero se tiene que hacer en un centro colaborador).

¿Para qué sirve? Una vez superada la prueba, se obtiene un **certificado** (básico, medio o avanzado) emitido por la Generalitat y que **acredita un nivel determinado** (1, 2 o 3) de competencias TIC ante cualquier empresa o administración.

1. **Inscripción de aspirante** La persona se inscribe en el portal (por internet) y realiza la solicitud.
2. **Pago de la tasa o excepción de ésta.**
3. **Reserva de día.** Reservar centro, día y hora para realizar la prueba.
4. **Evaluación de la prueba.** Asistir al centro colaborador para realizar la prueba.
5. **Descarga del certificado.** Por internet.

Enlace de inscripción:

https://actic.gencat.cat/ca/actic_informacio/actic_proc_asp/index.html

Estos certificados son una herramienta que puede facilitar la **obtención de un trabajo**, la **promoción profesional**, el **acceso a herramientas de aprendizaje virtual** o la obtención de una **certificación profesional**.

La Cecot somos centro colaborador del ACTIC. Aquí puedes venir a preguntar y a hacer la prueba. Te podemos ayudar.

1.8 Acreditar el nivel de inglés según el Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas (MCERL)

El Oxford Test of English (OTE), que ha estado desarrollado y validado por la Oxford University Press con el prestigio de ser un certificado concedido por la Universidad de Oxford, permite conseguir una acreditación oficial de competencia comunicativa en lengua inglesa de los niveles A2, B1, B2 y C1.

1 examen de reconocimiento oficial por la Universidad de Oxford.

2 horas de duración.

100% online.

Solo se puede realizar en los **centros examinadores autorizados.**

4 niveles en un único examen (A2 – B1 – B2 – C1).

4 competencias: Reading, listening, speaking y writing.

Para tener en cuenta:

- Cada persona dispone de los resultados de la prueba en un plazo de 14 días.
- Si no se consigue la puntuación necesaria, se pueden repetir los módulos de manera independiente y mejorar la nota global.
- Para realizar el examen es necesario ser mayor de 16 años.

La Cecot somos centro examinador oficial autorizado por la Universidad de Oxford Press para poder llevar a cabo el examen de inglés de Oxford Test of English.

Aquí puedes encontrar más información y consultar la fecha de las próximas convocatorias:
<https://formacio.cecot.org/Serveis/Serveis-Persones/Oxford-Test-of-English>



1.9 Extra: Más portales para hacer cursos en línea (por Internet)

- LinkedIn Learning. Cursos enfocados en habilidades profesionales y desarrollo personal. [Accede](#)
- Coursera. Cursos especializados, grados universitarios y empresas líderes. [Accede](#)
- Google activate. Cursos de instituciones y empresas del sector digital. [Accede](#)
- edX. Cursos de IA, ciencia de datos, finanzas, administración, entre otros. Con el soporte de universidades como Harvard, MIT y otras instituciones líderes. [Accede](#)
- Udemy. Cursos de diferentes áreas: desde desarrollo web hasta habilidades personales. [Accede](#)
- Khan Academy. Recursos educativos gratuitos en matemáticas, ciencias, programación y otros. [Accede](#)
- Future Learn. Cursos del ámbito sanitario, de la psicología, de los negocios, IT y más. [Accede](#)
- Pluralsight. Cursos de tecnología, desarrollo de software y habilidades creativas. [Accede](#)
- Skillshare. Cursos enfocados en el ámbito de la creatividad, diseño, fotografía y emprendimiento. [Accede](#)
- Udacity. Cursos de nanotecnología, nuevas tecnologías emergentes, IA y análisis de datos. [Accede](#)
- MIT OpenCourseWare. Cursos y material del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) sobre ingeniería, ciencias naturales, ciencias sociales, artes, entre otros. [Accede](#)
- OpenLearn. Cursos gratuitos de la Open University del Reino Unido. [Accede](#)
- Class Central. Cursos sobre ciencias de la computación, negocios y administración, ciencias sociales y humanidades, arte y diseño, salud y medicina, desarrollo personas y más. [Accede](#)
- Codecademy. Cursos de lenguajes de programación y especializaciones. [Accede](#)
- Stanford Online. Cursos y programas de Stanford University. [Accede](#)
- Harvard Online Learning. Cursos y programas de Harvard University. [Accede](#)
- Open Culture. Cursos en el ámbito de las humanidades, ciencias sociales, ciencias naturales, economía, entre otros. [Accede](#)

2. Trabajo

2.1 Recursos para la búsqueda de trabajo

A continuación, una recopilación de empresas y portales para buscar trabajo, de gran utilidad en tu proceso de búsqueda de empleo.

Servicios de entidades locales y alrededores

- Cecot – borsa de treball. <https://formacio.cecot.org/Borsa-de-treball>
- Treballterassa (ofertes gestionades per Cecot i Foment de Terrassa). https://treballterassa.cat/ofertes-de-treball/#_ofertesfeina
- Rubiforma. <https://www.rubiforma.cat/ofertes-de-treball/>
- Sabadelltreball. <https://www.sabadelltreball.cat/>
- Santcugatfeina. <https://santcugatfeina.cat/borsa-de-treball/ofertes-de-treball>
- Xarxa XALOC. <https://xaloc.diba.cat/ofertes-de-feina>
- Feina Activa. <https://feinaactiva.gencat.cat/search/offers/list?publicationRange=1&zone=cat>
- Barcelona Activa. https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/assetocupacio/ofertesfeina/ofertes-feina_v2.jsp
- Administració pública. <https://cido.diba.cat/oposicions>

Empresas de selección en Terrassa y alrededores

Todas ellas cuentan con oficinas presenciales y páginas donde aparecen las ofertas de trabajo que gestionan. Establecer contacto con ellas puede ser una oportunidad para darte a conocer, ya que muchas empresas tienen el servicio de selección externalizado



- Adecco.
- Randstad.
- Manpower.
- Marlex.
- Synergie.
- Temporing.
- Iman Temporing.
- Eurofirms.
- Catalana de Treball.
- Grup Català de Treball.
- Etalentum.
- Michael Page.
- Grup Hays.
- LHH.

Si pones en Internet el nombre de la empresa, te aparece la página de ésta donde encontrarás las ofertas. Si tienes dudas, ¡nos puedes consultar!

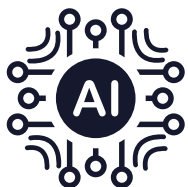
Asociaciones y gremios que forman parte de Cecot

- **Agrupació de Polígons de Terrassa.** <https://agrupaciopoligonsterrassa.org/>
- **Asociación Nacional de Talleres Autorizados.** <https://www.asociaciondetalleresiveco.es/>
- **Associació Catalana de Corredors i Corredories d'Assegurances.** <https://acca-assegurances.cat/>
- **Associació d'Empreses d'Informàtica i Tecnologies de la Comunicació de Catalunya.**
<https://www.aseitec.org/>
- **Associació d'Empreses de Neteja i de Recollida Selectiva.** <https://www.ascen.net/ca/>
- **Associació d'indústries del plàstic de Catalunya.** <https://www.aipc.cat/>
- **Associació d'Empresaris de Viladecavalls – Viladecavalls Empresarial.**
<https://www.viladecavallsempresarial.org/>
- **Gremi de la Fusta.** <https://www.gremidelafulsta.cat/>
- **Gremi de Flequers i Pastissers de Terrassa i comarca.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Gremi-de-Flequers-i-Pastissers-de-Terrassa-i-comarca>
- **Gremi de la Construcció del Vallès.** <https://gremiconstruccio.com/>
- **Gremi de Professionals de la Imatge de Catalunya.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Gremi-de-Professionals-de-la-Imatge-de-Catalunya>
- **Gremi de Tallers de Reparació d'Automòbils de Terrassa i Comarca.**
<http://www.gremidetallers.org/>
- **Gremi de Transport i Logística de Catalunya.** <https://www.transportsilogistica.org/>
- **Gremi d'Instal·ladors de Terrassa i Comarca.** <https://www.greintec.cat/>
- **Gremi Químic de la Cecot.** <https://gremiquimic.org/>
- **Institut Industrial de Terrassa – Gremi Tèxtil.** <https://institutindustrialtextil.org/>
- **Organització d'Autònoms de Catalunya (Autcat).** <https://autcat.cat/>
- **Unió de carnisers i cansaladers – xarcuters de Terrassa i comarca.**
<https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Unio-de-carnissers-i-cansaladers-xarcuters-de-Terrassa-i-comarca>
- **Unió de Floristes de Terrassa.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Unio-de-Floristes-de-Terrassa>
- **Unió de Pintors del Vallès.** <https://institucional.cecot.org/Qui-Som/Gremis-i-Associacions/Unio-de-Pintors-del-Valles>
- **Unió Empresarial Metal·lúrgica.** <https://www.uemetall.cat/>

Importante

1. Si realmente quieres encontrar trabajo, te tienes que mover: haz una búsqueda y listado de aquellas empresas del sector donde quieres presentar tu perfil (ejemplo: escribe en Internet “Fábricas textiles en Terrassa”) y busca la manera de contactar con ellas – darte a conocer – realizar autocandidaturas. A la vez, muchas empresas tienen portales propios o bien el apartado de “trabaja con nosotros”.
2. En esta recopilación aparecen solamente las entidades y portales que hemos seleccionado, pero tienes que saber que hay empresas y páginas de búsqueda de trabajo específicas para cada sector profesional, como en el caso de muchas empresas de selección que están especializadas en sectores concretos.
3. No todas las personas tienen que encontrar trabajo haciendo las mismas acciones y de la misma forma. Es importante que investigues esas acciones que mejores resultados tienen para ti. Esto solamente lo puedes saber probando.
4. Otra forma de encontrar trabajo es asistir a las ferias de trabajo y/u orientación: son una buena oportunidad para conocer empresas y profesionales cara a cara. ¡En Cecot podemos ayudarte a encontrarlas!

2.2 Ayúdate de la IA en el proceso de búsqueda de trabajo.



La inteligencia artificial (IA) ha llegado para revolucionar también el proceso de búsqueda de trabajo. Desde la creación de CVs (currículums vitae) hasta la preparación de entrevistas de selección, la IA nos puede facilitar mucho el proceso de búsqueda de trabajo e ir más allá de lo que estamos acostumbrados a realizar.

¿Y si le das una oportunidad?

Principales IA para la búsqueda de trabajo gratuitas

(con versiones plus de pago)

- **Chat GPT:** Ideal para generar contenido creativo.
- **Copilot:** Generar código para programar.
- **Gemini:** Buscar información actualizada.
- **Perplexity:** Buscar información actualizada.

Todas tienen ventajas e inconvenientes. Hay que probar la que mejor se adapte a cada circunstancia

Existen herramientas de IA especializadas por sectores profesionales.

Otras plataformas de IA para la búsqueda de trabajo

- **Match That Role.** Proporciona una lista personalizada de roles profesionales a los que se pueden optar de acuerdo con la información del CV. Gratuito y en inglés.
- **Applyish.** Permite completar automáticamente formularios de solicitud de trabajo. Siete intentos gratuitos y en inglés.
- **Interview Prep AI.** Simulación de entrevistas de trabajo por voz. Un intento gratuito y en inglés.
- **Interview GPT.io.** Entrevistas del sector IT. Acceso gratuito.
- **Profile Pic Maker.** Permite profesionalizar las fotos de perfil. Gratuita.
- **Resume Worded.** Permite optimizar los perfiles de LinkedIn.
- **WordCloud -SEMRush – Ahrefs – TagCrowd.** Identificación de palabras claves

IA para la búsqueda de oportunidades

*Utilizando algunas de las herramientas del listado “Principales IA para la búsqueda de trabajo gratuitas”.

Para encontrar portales de búsqueda de trabajo con ofertas del sector.

Se pueden hacer peticiones como:

- ¿Cuáles son los mejores sitios web para buscar trabajo en el sector de X en la ciudad de X?
- ¿Cuáles son los consejos clave para la búsqueda de trabajo en el sector X?
- ¿Qué estrategias de búsqueda de trabajo son más efectivas en mi sector?

Ejemplo: Soy doctorada en química y busco trabajo en Terrassa. ¿Cuáles son las mejores webs para buscar trabajo como investigadora en el sector químico en Terrassa?

Para encontrar trabajos del sector o empresas de selección.

Se pueden hacer peticiones como:

- ¿Me puedes proporcionar una lista de empresas del sector X en Terrassa?
- ¿Me puedes decir empresas de selección especializadas en el sector X que tengan ofertas de trabajo cerca de Terrassa?
- Para buscar información sobre las empresas. Se pueden hacer peticiones como:
- Dame toda la información que tengas sobre la empresa X.

Para crear y optimizar el CV

Se pueden hacer peticiones como:

- Adapta mi CV a esta oferta laboral (y adjunta tu CV y la oferta).
- Me quiero inscribir en esta oferta. ¿Qué habilidades tengo que destacar en mi CV? (y adjunta la oferta).

Para hacer cartas de presentación

Se pueden hacer peticiones como:

- Haz una carta de presentación adaptada a mi para presentar a la empresa X del sector X y solicitar la posición de X (explicas aspectos que destaquen de tu perfil profesional).

Para preparar entrevistas

Se pueden hacer peticiones como:

- Tengo una entrevista con la empresa X y de esta oferta laboral (adjuntas). ¿Qué preguntas me pueden hacer?
- Dame ejemplos de respuestas deseables para estas preguntas.
- Ayúdame a simular una entrevista de trabajo para esta oferta laboral con la empresa X. Te daré respuestas y me irás haciendo preguntas como si fuese una entrevista.

Importante

Las herramientas de IA funcionan bien si les damos las órdenes adecuadas. Es importante aprender y dedicar tiempo a elaborar correctamente la petición que hacemos con tal de poder recibir la información que se busca. Puedes utilizar esta plantilla:

- ROL: Habla en primera persona.
- TAREA: Utiliza un verbo cuando le des la orden.
- CONTEXTO: Cuanta más información de contexto le des, la respuesta será más precisa.
- FORMATO: Por ejemplo, si lo que quieres es una idea de CV, se puede indicar que se quiere “un CV cronológico inverso”.

TONO: Normalmente, profesional

¿Dónde puedes ampliar tus conocimientos en IA, de forma gratuita?



- **Cecot.** Constantemente nos estamos formando con tal de poder ofrecer este tipo de conocimiento a los usuarios.
- **Barcelona Activa.** Ofrecen un amplio abanico de formación en IA (presencial o virtual).

Otros

- <https://academiaseo.net/cursos/curso-de-chatgpt-curso-basico-desde-0/>
- <https://www.coursera.org/learn/chatgpt-teach-out>
- <https://www.edx.org/es/learn/artificial-intelligence/ibm-ai-for-everyone-master-the-basics>
- <https://www.udemy.com/course/chatgpt-for-beginners-the-ultimate-use-cases-for-everyone/>

¡Y más!

- **Jasper.** Ayuda a crear contenido escrito de forma rápida.
- **Grammarly.** Detecta errores gramaticales, de ortografía, puntuación y sintaxis.
- **Otter.ai.** Crea notas de reuniones automáticas y en tiempo real, audio, captura, automáticamente les
- **Witefull.** Te da feedback de cómo mejorar tu escritura.
- **AutoDraw.** Crea un dibujo con líneas perfectas a partir de un boceto.
- **MidJourney /Stable dIffusion Ai.** Genera imágenes a partir de un texto.
- **KRISP Ai.** Elimina el ruido de fondo en una videollamada (perfecto para entrevistas en línea).
- **Revocalize / SpeechGen.** Convierte el texto en voces reales.
- **WavTool.** Creación de música de calidad.
- **Synthesia.** Crea vídeos con personajes.
- **BIGVY.** Permite hacer vídeos de calidad con tu teléfono.

Y algunas para hacer el CV (Currículum Vitae):

- Canva
- Resume.io
- Skillroads
- CV Compiler
- Rezi
- Zety
- Enhancv
- CV Engineer
- JobsScan
- Kickresume

2.3 Trabaja en el extranjero

¿Quieres trabajar fuera de España y desconoces cómo hacerlo o cuáles son los primeros pasos?

1. Red Eures (trabajar en Europa)

Es una red de cooperación para la ocupación y la libre circulación de personas trabajadoras que promueve la Comisión Europea y los Servicios Públicos de Ocupación, entre ellos el SOC (Servicio Público de Ocupación de Cataluña). Te asesoran para la búsqueda de oportunidades profesionales en otro país: qué trámites, condiciones de vida, costumbres, entre otros.

En la Oficina de Trabajo te pueden dar más información específica.

- Consulta las ofertas de trabajo: <https://europa.eu/eures/portal/jv-se/home?lang=es>
- Más información: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/ambits-actuacio/intermediacio-laboral/xarxa-eures-treballar-a-europa/>

2. Agencias de trabajo en el extranjero.

3. Programas Au pair

4. Bolsas de trabajo generalistas

5. Bolsas de trabajo para personas con titulación

6. Bolsas para trabajos de temporada

7. Bolsas de trabajo en el sector del turismo, hostelería, cruceros y parques temáticos

8. Bolsas de trabajo en países diferentes

Aquí puedes encontrar el listado de empresas y recursos que te pueden ayudar a trabajar en el extranjero:

<https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/treball/treballar-a-l-estranger/com-pots-trobar-feina-a-lestranger/index.html#agencies-de-treball-a-l-estranger>

2.4 Servicios de emprendimiento

¿Quieres montar tu propio proyecto y no sabes por dónde empezar o te gustaría que te acompañasen en el proceso?

Hay muchos **servicios gratuitos** a los que puedes optar: desde programas de formación y asesoramiento hasta espacios de trabajo conjunto e incubadoras de empresas.

El Ayuntamiento de Terrassa juntamente con la Fundación Cecot Innovación forman parte de la **XARXA EMPRÈN**: la red de entidades públicas y privadas, promovida por la Generalitat de Catalunya, que presta servicios de acompañamiento y soporte a las personas.

Más información a:

- <https://www.terrassa.cat/emprenedoria>
- Servicio de emprendimiento de Cecot. <https://serveis.cecot.org/Servei/Creacio-d-empreses>

Terrassa es una ciudad comprometida con la economía social y el autoempleo



En Cecot hace más de 25 años que ayudamos a las personas a hacer realidad su idea, somos un Punto de Atención al Emprendimiento (PAE). Nuestro servicio ofrece una solución completa para poner en marcha la nueva empresa.

Te ofrecemos un servicio completo de soporte y acompañamiento gratuito:

- **Viabilitat projecte.**
- **Productes financers.**
- **Elaboració pla econòmic – financer.**
- **Pla d'empresa.**

... y más

2.5 1.1. Reempresa: aprovecha los negocios ya creados

Si lo que quieres es tener un negocio propio y no tener que comenzar desde cero o bien ya tienes uno y lo que quieres es traspasarlo... ¡Reempresa es para ti!

Es un servicio sin coste para el/la usuario/aria, coordinado por profesionales del mundo del emprendimiento y la empresa y con el apoyo de una completa red de colaboradores. Te ofrecen:



Reempresa es el mercado de compraventa de pequeñas y medianas empresas de Cataluña. Una iniciativa de la patronal Cecot y de Autoocupación que trabaja para evitar el cierre de negocios.

Cedente o reemprendedor



Más información a www.reempresa.org

3. Orientación profesional y formativa

3.1. Servicios de orientación en Terrassa

¿Necesitas soporte en el proceso de búsqueda de trabajo o en la elección de formación? ORIENTAMOS
¡En Cecot te podemos ayudar! Contamos con profesionales especializados en tareas de orientación.

Más concretamente, qué trabajamos:

- Salidas académicas
- Itinerario formativo que realizar para trabajar en X profesión.
- Acciones de autoconocimiento necesarias para darse a conocer como profesional.
- Realización de autocandidaturas
- Realització d' autocandidatures.
- CVs (currículums vitae): Cómo incorporar la información del CV en función del objetivo de la persona; tipología de CVs; captación de la atención, entre otros.
- Acciones concretas para encontrar trabajo. Importante: no todas las acciones funcionan igual para todas las personas
- Planificación y organización en el proceso de búsqueda de trabajo.
- Preparación de la entrevista de selección.
- LinkedIn.
- IA.
- Coneixement i facilitació del contacte d'entitats i serveis en funció de les necessitats.

¡Y más! **Somos un servicio flexible: Nos adaptamos a las necesidades de cada persona**

Orientamos

Jóvenes

Desempleados

Trabajadores que quieren mejorar la ocupación

En búsqueda del primer trabajo

En búsqueda del primer trabajo

Reorientarse profesionalmente: cambio de sector

En búsqueda de formación

Otros

<https://formacio.cecot.org/Serveis/Serveis-Persones/Busques-feina-i-o-orientacio-per-a-la-teva-millora-professional>



La Cecot forma parte de la **Xarxa Terrassa Orienta**: diferentes recursos y servicios impulsados por el Ayuntamiento de Terrassa, instituciones y organizaciones públicas y privadas, centros educativos, entidades diversas, implicadas en la orientación, con formatos y canales diversos de atención a jóvenes y a personas adultas.

Administración pública

- Gerencia de Servicios de Educación (DIBA).
- Servicio Educativo – EAP (Departamento de Trabajo).
- OTG (Departamento de Trabajo).
- Consell Comarcal del Vallès Occidental.
- Servicios Municipales del Ayuntamiento: Educación; Ocupación (Fomento); Ciudadanía; Empresa y Emprendimiento; LGTBIQ; Juventud y Ocio; Servicios Sociales; Políticas de Género; Universidades.
- Servicio Educativo del Vallés Occidental.

Centros Educativos

- INS Cavall Bernat – INS Can Jofresa – INS Can Roca.
- INS Les Aimerigues – INS Montserrat Roig – INS Nicolau Copèrnic.
- INS Santa Eulàlia – INS Mont Perdut – INS Terrassa.
- INS Blanxart – INS Ègara
- Escola Municipal d'Art i Disseny.
- Escola Municipal La Llar.
- CET Segle XX.
- Centre FP Sant Llàtzer.
- Cingle.
- Cultura Pràctica.
- Escola Edgar.
- El Cim.
- Escola Pia.
- Joaquina Vedruna.
- L'Heura/FP (NEE).
- Liceo Egara.
- Petit Estel – La Nova.
- PFI – PTT Terrassa.
- Salesians.
- Tecnos.
- Vedruna Vall.
- Escola Vilamanyà.
- ESCODI – Escola Universitària Infermeria i Teràpia ocupacional de Terrassa.
- Euncet Business School

Entidades

- La Cecot.
- Binomis – L'Heura.
- Cambra de comerç.
- Centre de Noves Oportunitats Vallès – Maresme.
- Fundació M^a Auxiliadora.
- LaFACT Fupar.
- Salesians (Plataforma social).
- Càritas Diocesana.
- Creu Roja.
- Fundació MAIN.
- La Fàbrica.
- Salut Mental (Associació Familiars).
- Fundació Intermedia.
- Prohabitatge.
- Prodis.
- Ecom.
- Fundació Bertelsmann.
- Fundació Impuls.
- Salut Mental de Terrassa.

4. Servicios de la ciudad

4.1 1 Servicio de Primera Acogida

Si acabas de llegar a Cataluña o bien conoces a alguien que está en esta situación, esta información te interesa:

En Terrassa contamos con el **SERVICIO DE PRIMERA ACOGIDA**, impulsado por el Ayuntamiento de Terrassa, que tiene la finalidad de promover la autonomía y la igualdad de oportunidades de las **personas recién llegadas** a la ciudad y minimizar los obstáculos que lo impiden: dificultades del idioma, desconocimiento de la sociedad y del ordenamiento jurídico, desconocimiento de los primeros pasos a hacer, entre otros.

Consta de un itinerario formativo con 3 módulos

1. Conocimientos de la sociedad catalana y de su marco jurídico.
2. Competencias lingüísticas básicas en lengua catalana.
3. Conocimientos laborales

Una vez finalizada la formación, se consigue un Certificado de Acogida emitido por el Gobierno de Cataluña y que es de utilidad en procesos de extranjería.

Más información a: <https://www.terrassa.cat/primera-acollida-ciudadania>

Únicamente necesitas el pasaporte y estar empadronado/a en Terrassa

Contacta

937.397.000 ext. 3677
676.888.996 (WhatsApp)
acollida.ciudadania@terrassa.cat

Internet:

<https://aoberta.terrassa.cat/tramits/fitxa.jsp?id=7843>



4.2 Puntos de Orientación Social

En Terrassa existen los **PUNTOS DE ORIENTACIÓN SOCIAL**, que son espacios distribuidos por la ciudad con el objetivo de dar atención a aquellas personas que necesitan hacer un trámite por Internet y no tienen recursos digitales para hacerlo o bien necesitan ayuda para realizarlo

¿De qué trámites hablamos?

- Trámites con el SEPE
- Trámites con la Seguridad Social.
- Trámites con la Generalitat o SOC.
- Solicitar citas para renovar el DNI.
- Tramitar la tarjeta de transporte.
- Gestiones de la Renda Garantida de Ciudanía.
- Solicitar o consultar el Ingreso Mínimo Vital.
- Obtener un certificado digital.
- Cita previa para obtener la condición de familia numerosa.
- Otros certificados digitales como el Idcat móvil o Cl@ve.

Entre otros

Más información a: <https://www.terrassa.cat/punts-orientacio-social>

El servicio es totalmente gratuito y se realiza de lunes a viernes de 10h a 13h.

Solicita cita llamando al teléfono de donde quieras ir.

Fundació Educativa de Terrassa – Can Tusell

Casal Cívic de Can Tusell (C/Tarragona, 101) - 93 700 03 19

Centre de Lleure Tu Tries.

(C/Bartomeu Amat, 44) - 658 621 250

INSOC – Centre d’Eplai Guadalhorce.

(C/Guadalhorce, 2 baixos) - 93 785 70 02/ 636 811 254

Fundació Educativa de Terrassa – Can Palet.

(C/Colom, 129) - 93 700 03 19

Fundació Educativa de Terrassa – Ègara.

(Pl. de la Inmaculada, 4 baixos) - 93 700 03 19

Esplai de Ca n’Anglada.

(C/Mossèn Àngel Rodamilans, 223) - 93 700 03 19

Esplai Tremola.

C/Salamanca, 35) - 622 585 621

Fundació Maria Auxiliadora – El Viver.

(C/Maria Auxiliadora, 227 baixos) - 93 788 27 28

Creu Roja

(C/Fra Bonaventura Gran, 10) - 93 733 12 44

Centre Juvenil Les Arenes – Punt Òmnia Les Arenes.

(C/Calaf 46, baixos) - 659 937 888.

Esplai Can Parellada.

(C/Amèrica, 17) - 623 349 985

4.3 Voluntariado en Terrassa

En la ciudad encontramos el **PUNTO DE VOLUNTARIADO DE TERRASSA**, que se dirige a todas esas personas mayores de 16 años que quieren hacer un voluntariado en alguna de las entidades sin ánimo de lucro de la ciudad. También, informan y asesoran a aquellas entidades que quieren incorporar el servicio de voluntariado.

Aquí te darán información respecto **(1) Entidades** donde puedes acceder y **(2) Proyectos** en los que puedes participar.

Informació i inscripcions:

- Presencialmente. Raval de Montserrat, 14. Martes y Jueves de 10h a 13h y miércoles de 16h a 19h.
- O bien telemáticamente:
 - Por correo:
Puntvoluntariat@terrassa.cat
 - Rellenando el formulario
<https://aoberta.terrassa.cat/tramits/fitxa.jsp?id=7896>

Desarrolla habilidades personales y profesionales

Si todavía tienes dudas, mira este vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=J1yqRMsZFCo&t=210s>



4.4 Enlaces de interés: Servicios de Terrassa

Contactos de Oficinas y Servicios Municipales.

<https://aoberta.terrassa.cat/oficines>

Icater. Ilustre Colegio de Abogados de Terrassa.

Servicios a los ciudadanos

<https://icater.org/#>

Recursos en Terrassa para personas con capacidades diversas

<https://www.terrassa.cat/capacitats-diverses>

Casales de verano y actividades para niños/as en la ciudad

<https://www.terrassa.cat/mes-estiu>

LGTBIQ+

<https://www.terrassa.cat/lgtbiq>

Servicio de Estudios y Observatorio de la ciudad

<https://www.terrassa.cat/servei-estudis>

Servicios Sociales de Terrassa.

<https://www.terrassa.cat/serveis-socials>

Información y atención a las mujeres (SIAD)

<https://www.terrassa.cat/serveis-d-informacio-i-atencio-a-les-dones>

Vivienda

<https://www.terrassa.cat/habitatge>

Juventud – La Baumann

<https://labaumann.cat/>

Gente Grande

<https://www.terrassa.cat/gentgran>

Cultura de Terrassa.

<https://www.terrassa.cat/cultura>

Deporte a la ciudad

<https://www.terrassa.cat/esports>

Puedes encontrar más información en:

<https://www.terrassa.cat/ciutat>

Guía en constante modificación y actualización.

Puedes encontrarla actualizada:
<https://cecot.org/publicacions>

V2. Noviembre del 2024

cecot

Sant Pau, 6
08221 Terrassa (Barcelona)
personaitreball@cecot.org
Telèfon 93 736 60 31