

TOOLKIT

RECURSOS LABORALES EN EUROPA



EURO-OPP – TOOL KIT

El proyecto Euro-Opp está cofinanciado por el programa Erasmus + de la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación Sieneva y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
EUROPASS - QUE ES UN CV EUROPASS, PARA QUE SIRVE Y COMO SE ELABORA: ...	4
PASAPORTE EUROPASS: = BIBLIOTECA EUROPASS.....	16
PROGRAMAS DE TRABAJO NACIONALES/LOCALES:.....	19
BÚSQUEDA DE EMPLEO EN LÍNEA. LAS PRINCIPALES WEBS Y PLATAFORMAS:.....	36
REDES SOCIALES Y EMPLEO:.....	42
RECURSOS PARA LA PREPARACIÓN DE ENTREVISTAS:	48
ORIENTACIÓN SOBRE DERECHOS LABORALES Y CONTRATOS: DERECHOS LABORALES EN LOS PAÍSES DEL CONSORCIO Y ORIENTACIÓN SOBRE LA INTERPRETACIÓN DE CONTRATOS LABORALES	54

INTRODUCCIÓN

Este **Toolkit de Recursos Laborales en Europa** nace con la vocación de ser una guía práctica y accesible que ayude a las personas migrantes a **conocer y ejercer sus derechos**, entender mejor los contratos laborales y acceder a recursos de apoyo en los tres países participantes: España, Italia y Lituania.

Gracias al trabajo conjunto de la **Fundación Sieneva, Muoversi Assieme NGO (M.A.NGO)** y **UNFUZZ**, y al apoyo de la **Unión Europea** a través del proyecto EURO-OPP, se ha creado un material que busca **empoderar a las personas** y contribuir a su inclusión social y laboral, fortaleciendo al mismo tiempo las comunidades de acogida.

Queremos animarte a utilizar este toolkit como punto de partida: revisa la información, explora los enlaces útiles, consulta los recursos que te proponemos y **comparte este conocimiento** con otras personas de tu entorno. Conocer tus derechos es el primer paso para hacerlos valer.



Este documento está **pensado para crecer y actualizarse**: si detectas nuevas necesidades o encuentras información relevante, te invitamos a colaborar y contribuir a que este recurso siga siendo útil para más personas en el futuro.

EUROPASS - QUE ES UN CV EUROPASS, PARA QUE SIRVE Y COMO SE ELABORA:

¿Qué es Europass?

El Europass es un conjunto de documentos que incluye el Currículum Europeo, la Carta de Presentación, el Pasaporte de Lenguas y el Documento de Movilidad.



Su objetivo es proporcionar herramientas que ayuden a los ciudadanos a presentar de manera clara y efectiva sus habilidades y cualificaciones, facilitando la movilidad laboral en Europa.

¿Para qué sirve el Europass?

Es una herramienta clave para quienes desean trabajar, estudiar o realizar prácticas en Europa. Proporciona un formato reconocido en todos los países de la Unión Europea.

Funciones principales de Europass para candidatos y empleadores

➡ **Para candidatos:** Europass permite crear un perfil profesional detallado que incluye experiencia laboral, formación académica y competencias personales. Además, facilita la creación de documentos adicionales como el Pasaporte de Lenguas y la Carta de Presentación.

➡ **Para empleadores:** Europass ofrece un formato unificado que permite evaluar fácilmente las competencias de los candidatos, agilizando los procesos de selección.



Algunas VENTAJAS de usar el Europass para tu carrera profesional

1. Ayuda a destacar tu perfil profesional mediante un formato claro y organizado.
2. El formato del CV Europeo es ideal para quienes buscan oportunidades laborales en el extranjero.
3. Europass puede ser una herramienta útil para destacar tus habilidades.
4. Comparación de competencias y experiencia entre candidatos internacionales
5. Acceso a empleos, becas y oportunidades en toda la Unión Europea
6. El portal Europass incluye recursos adicionales para buscar empleo, becas y voluntariados en Europa, haciendo más accesibles las oportunidades internacionales.

Formato del CV Europeo: ¿Cómo hacer un Currículum Europeo?

El formato CV Europeo tiene una estructura clara dividida en secciones que destacan la información más relevante para los empleadores.

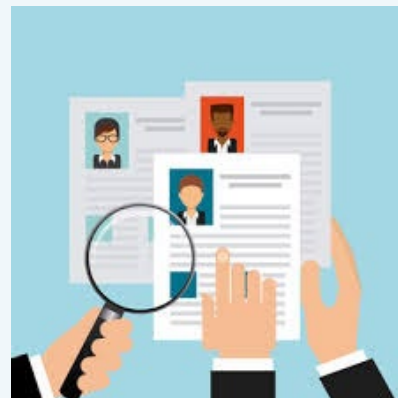
Componentes básicos del Currículum Europeo:

- **Información personal:** Incluye datos como nombre, dirección, correo electrónico y redes profesionales.
- **Puesto solicitado:** Especifica el puesto al que aspiras o, en caso de una candidatura espontánea, menciona tus áreas de interés.
- **Experiencia profesional:** Enumera tus empleos anteriores, destacando tus funciones y logros más relevantes.
- **Educación y formación:** Incluye tus estudios más recientes y relevantes para el puesto.
- **Competencias personales y comunicativas:** Detalla tus habilidades, incluyendo idiomas y competencias organizativas.
- **Información adicional:** Aporta datos relevantes como publicaciones, voluntariados o logros personales.



Consejos para crear un CV Europeo efectivo

1. Utiliza un diseño limpio y profesional.
2. Adapta el contenido a la oferta de empleo.
3. Incluye palabras clave relacionadas con el puesto.
4. Adaptar tu Europass a diferentes ofertas de empleo:



Para destacar en cada oferta, ajusta el contenido del Europass según los requisitos específicos del puesto, destacando competencias relevantes y experiencias relacionadas.

Documentos adicionales de Europass: Pasaporte de Lenguas, Carta de Presentación y Documento de Movilidad

 **Pasaporte de Lenguas:** Permite realizar una autoevaluación de tus competencias lingüísticas.

 **Carta de Presentación:** Ayuda a complementar tu currículum al destacar tu motivación y experiencia.

 **Documento de Movilidad:** Detalla conocimientos y competencias adquiridos en experiencias internacionales.

CÓMO HACER TU CV CON EUROPASS



1. Entra en la web oficial de Europass y regístrate

Lo primero es acceder a europa.eu/europass y elegir tu idioma. Después debes crear tu cuenta (es gratuito). Solo necesitas un correo electrónico y una contraseña.

2. Crea tu perfil personal

Haz clic en “**Crear mi perfil**”. Aquí empieza la parte más importante.

Tómate tu tiempo para **rellenar todos los datos posibles**: Información personal, Educación y formación, Experiencia laboral, Idiomas, Competencias digitales e Intereses personales... Mientras más completo esté tu perfil, mejor será tu CV.

Consejo: no olvides añadir cursos, talleres o certificados que tengas. Todo suma.

3. Crea tu CV a partir del perfil

- Cuando tu perfil esté listo, ve al menú y haz clic en “Crear un CV”.
- Luego selecciona la opción “Toma mi perfil como punto de partida”. En ese momento, Europass generará tu currículum automáticamente con toda la información que hayas completado previamente.
- Desde ahí puedes modificar o eliminar lo que desees, decidir si quieres incluir una fotografía, escoger entre varios modelos de diseño para tu CV y ajustar cada sección según tus necesidades o preferencias. Tu currículum quedará totalmente personalizado y listo para enviarlo donde quieras.

4. Guarda y descarga tu CV

Cuando ya tengas el resultado que te gusta, guarda tu CV y descárgalo en PDF. Puedes guardar diferentes versiones en tu **Biblioteca personal** de Europass. Por ejemplo, uno para buscar trabajo en hostelería y otro para prácticas profesionales en diseño.

Esto es muy útil si quieres **adaptar tu currículum** según la oferta a la que te presentes.



¿Qué más puedes hacer con Europass?

 **“Mi Biblioteca”:** **organiza todo lo importante:** En tu espacio de Biblioteca puedes subir títulos y certificados, guardar diferentes versiones de tu currículum, crear y almacenar cartas de presentación personalizadas, y añadir otros documentos que consideres importantes. Todo queda ordenado en un solo lugar y puedes acceder fácilmente desde cualquier dispositivo cuando lo necesites.

 **“Mis competencias”:** **mejora tu perfil con tests:** ¿No sabes cómo demostrar tus habilidades digitales? En Europass puedes hacer **tests sencillos y oficiales** que certifican tus competencias en informática, redes sociales, trabajo en línea y más. Estos certificados son muy valorados por empresas y te dan **más puntos como candidato o candidata**.

 **Buscar empleo en toda Europa:** En el menú principal también tienes una sección llamada **“Buscar empleo”**. Allí puedes acceder a ofertas de trabajo de toda Europa, gracias a la conexión directa con redes como EURES. Puedes filtrar por país, tipo de contrato, sector o palabra clave.

 VISITA ESTOS VIDEOS PARA HACER TU CV

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=dOF73pJ4zgM>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=RSfInOUPbsY>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=yU-x9Wh4o1A>

 Tips: Usa la IA para tu CV

Las herramientas de Inteligencia Artificial pueden ayudarte a:

- ✓ Crear un CV en minutos.
- ✓ Adaptarlo a cada oferta de empleo.
- ✓ Mejorar redacción y diseño.
- ✓ Traducirlo a otros idiomas.

 Prueba estas opciones gratuitas:

- **ChatGPT** – Para redactar o mejorar tu CV.
- **Kickresume** – Genera CV y cartas de presentación con IA.
- **Teal** – Organiza tu búsqueda de empleo y personaliza tu CV.
- **Canva** – Plantillas de CV con asistencia de IA para el texto.

 **Revisa siempre el resultado** para asegurarte de que refleja bien tu experiencia.

Como escribir un CV con ChatGPT | Tutorial completo:

Crea tu CV con ChatGPT

<https://youtu.be/MfyvABzuhbA?feature=shared>

Como crear un CV in 6 Minutos usando ChatGPT:

<https://youtu.be/JVIBHqd8KW0?feature=shared>

CV para estudiantes internaciones sin experiencia

<https://youtu.be/aArb68OBFPg?feature=shared>

CARTA DE PRESENTACIÓN:

Una carta de presentación es un documento breve y personalizado que acompaña tu currículum al postularte a un empleo. El objetivo es captar la atención del seleccionador y convencerlo de que eres el candidato ideal. En la carta debes destacar las habilidades y experiencias relevantes al puesto.

¿Cómo escribir una buena carta de presentación?

La carta de presentación debe resaltar tu motivación para presentarte a un determinado puesto de trabajo, dejando bien claro por qué consideras que tu candidatura es la mejor.

La carta de presentación debe hacer referencia a aspectos concretos de tu CV y explicar por qué son pertinentes para la vacante a la que te presentas.

- **Lee con atención el anuncio** de vacante y destaca en la carta de presentación tus capacidades más adecuadas para los requisitos del puesto.

- **Infórmate bien sobre la empresa:** Dedica tiempo a informarte sobre la empresa para obtener datos valiosos sobre su cultura corporativa y haz referencia en tu carta de presentación a uno o dos aspectos clave.
- **Utiliza palabras clave:** Enumera tus aptitudes interpersonales utilizando las palabras clave que puedan aparecer en el anuncio de vacante (puntualidad, organización, trabajo en equipo, etc.).
- **Sé breve:** Redacta párrafos breves y concisos que se refieran claramente a aspectos distintos. Tu carta de presentación no debe ir más allá de una página.
 - Primer párrafo: motivación de tu candidatura.
 - Párrafo segundo: por qué tu candidatura es la idónea para puesto.
 - Párrafo tercero: por qué la empresa se adecúa a lo que estás buscando.
- **Emplea un estilo formal:** estilo educado y formal y comprueba que no haya faltas de ortografía
- **Utiliza un tipo de letra sencillo:** Utiliza un estilo de fuente sencillo y sobrio, de tamaño normal (11-12) y con un espaciado de línea óptimo (1 o 1,5).

Links útiles para crear una carta de presentación:

Como crear una buena carta de presentación en tu Europass:

<https://europass.europa.eu/es/create-europass-cover-letter>

Otros enlaces para escribir buenas cartas de presentación:

<https://youtu.be/4281Q148Y9Q>

<https://youtu.be/3etzKSdtvxE>

Como escribir una carta de motivación con ChatGPT (with tested prompts!):

<https://youtu.be/a6QsGsk-JE0?feature=shared>



TU CARTA DE PRESENTACIÓN EN VIDEO (video presentación):

<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/video-cover-letter>

¿Qué es una video carta de presentación?

Una video carta de presentación es una breve presentación grabada de ti y tus logros, que acompaña tu currículum. Aporta un toque más personal y visual que un documento escrito.

¿Cuándo utilizar una video carta de presentación?

- **Para destacar entre candidatos:** es un formato original que transmite innovación y capacidad de conexión
- **Para roles con atención al cliente o comunicación:** permite mostrar tono, expresividad y lenguaje corporal.

- **Para perfiles con presencia digital o sitio profesional:** se integra fácilmente y genera enganche visual.
- **Para profesionales en medios, cine o creación de contenidos:** aquí el formato funciona como portafolio práctico.

Beneficios principales

- **Narrativa directa y emotiva:** tu voz, gestos y entorno refuerzan tu historia profesional.
- **Visibilidad sobre otros candidatos:** destaca en procesos con muchos postulantes.
- **Expresa tu personalidad real:** incluso si eres introvertido, ofrece una cercanía que un texto no logra.

Tips

Cómo crearlo: pasos prácticos

1. **Prepara un guion en esquema:** convierte una carta tradicional en puntos clave como tu nombre, el puesto, experiencia, razones del interés y cierre.
2. **Practica varias veces:** pruébalo frente al espejo o en videollamada para ganar confianza.
3. **Cuida la apariencia y ambiente:** iluminación, encuadre, fondo limpio, vestimenta profesional y equipo en buen estado.
4. **Graba en tomas largas:** evita cortes, sé lo más continuo posible.
5. **Envía correctamente:** nombra bien el archivo o súbelo como enlace (YouTube, etc.) e inclúyelo al postular.

Tips extra para hacerlo aún más efectivo

- **Ampliar la información:** incluye datos o ejemplos que no se mencionan en tu currículum.
- **Duración corta:** idealmente entre 1 y 2 minutos; implica condensar y revisar si te pasas del tiempo.

Como hacer un Video Currículum | Plantilla con vídeo de muestra:

<https://youtu.be/6DCnEfnEGNE?feature=shared>

PASAPORTE EUROPASS: = BIBLIOTECA EUROPASS:

<https://europass.europa.eu/>

El Pasaporte de Competencias Europass es una herramienta que se ofreció a través de Europass hasta 2019 y que permitía a los usuarios crear una colección de documentos en un único archivo. Sin embargo, *ha dejado de estar disponible*, ya que ahora los usuarios registrados de Europass pueden compartir documentos desde su biblioteca Europass.

BIBLIOTECA EUROPASS: La biblioteca es el espacio online gratuito, vinculado a tu perfil Europass, donde puedes guardar archivos relacionados con tus estudios y tu carrera profesional. Puedes cargar y compartir tus CV y cartas de presentación, así como tus credenciales digitales, premios, certificados, diplomas y cualquier otro documento pertinente. En ella podrás guardar todas las HERRAMIENTAS EUROPASS.

HERRAMIENTAS Y FUNCIONALIDADES DE EUROPASS (ADEMÁS DE CV Y CARTA DE PRESENTACIÓN)



Conocimientos Digitales

- Realiza un **test basado en el marco de competencia digital** para evaluar tu nivel.
- Recibirás un **informe detallado** con puntos fuertes y débiles.
- Obtendrás una **hoja de ruta de aprendizaje** con cursos recomendados para mejorar tus competencias.



[Test de Conocimientos Digitales](#)



Tendencia de Capacidades y Empleo

- Encuentra **información sobre demanda de profesiones y competencias** en la UE.

- Busca por país o profesión y descubre las competencias más relevantes.

 [Skills Intelligence](#)



Marco Europeo de Cualificaciones (MEC)

- Sistema de **8 niveles** para comparar cualificaciones de distintos países.
- Mejora la **transparencia, comparabilidad y transferibilidad** de títulos.
- Facilita **movilidad y aprendizaje permanente**.

 [Marco Europeo de Cualificaciones](#)



Credencial Digital Europea para el Aprendizaje (EDC)

- Versión **digital, verificable y segura** de títulos, certificados o microcredenciales.
- **Firmadas electrónicamente**, garantizando autenticidad.
- Pueden compartirse rápidamente con empleadores o instituciones.
- Facilita **movilidad académica y profesional** en Europa.

 [European Digital Credentials for Learning](#)



Documento de Movilidad Europass

- Registra y comunica capacidades adquiridas en estancias internacionales:
 - Prácticas, voluntariado o estudios.
- Incluye tareas, responsabilidades, competencias y habilidades desarrolladas.
- Aporta valor añadido a tu perfil profesional y académico.

 [Documento de Movilidad](#)



Suplemento Europeo al Título y al Certificado

- Documento que acompaña a la cualificación y explica:
 - Tipo y nivel de la titulación.
 - Institución que la expide y contenido de los estudios.
 - Sistema educativo nacional.

- Facilita el **reconocimiento internacional** de estudios y acceso a empleo o formación.

 [Certificate Supplement](#)

 [Diploma Supplement](#)

PROGRAMAS DE TRABAJO NACIONALES/LOCALES:

PROGRAMAS DE TRABAJO A NIVEL EUROPEO COMUNES A TODOS LOS PAISES:

1) Para personas europeas (ciudadanos/as UE/EEE/Suiza que se mueven dentro de Europa)

Libre circulación y derecho a trabajar sin permiso adicional, reconocimiento de derechos sociales y de sus familiares (Directiva 2004/38 y normativa nacional):

EURES (red pública de empleo de la UE):

Es la red europea para la movilidad profesional, facilitando a los ciudadanos de la UE la búsqueda de empleo en otros países miembros y la búsqueda de personal cualificado por parte de las empresas. La red Eures tiene ofertas en 31 países (27 Estados miembros de la Unión Europea, más Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza), asesoramiento y servicios gratuitos antes/durante/después de la movilidad: [EURES \(EUROpean Employment Services\)](https://eures.europa.eu/index_en)

Esta red va dirigida a todos los ciudadanos de la UE que busquen un empleo, unas prácticas o un aprendizaje profesional en otro país de la UE, Noruega o Islandia. Todos los países de la Unión europea tienen oficinas de la red a las que te puedes dirigir a su página web: https://eures.europa.eu/index_en o directamente a través del centro de empleo nacional.



Acceso a la Red EURES por país: España, Italia y Lituania

País	Cómo se accede	Servicios disponibles
España	A través del portal EURES España (en la web del SEPE) y de los Consejeros EURES en los Servicios Públicos de Empleo de cada comunidad autónoma.	Asesoramiento personalizado, ofertas de empleo en la UE, orientación sobre condiciones de vida y trabajo, apoyo para solicitar ayudas de movilidad (EURES TMS).
Italia	Accediendo al portal EURES Italia (gestionado por ANPAL – Agencia Nacional de Políticas Activas de Empleo) y contactando con los consejeros EURES presentes en las oficinas de empleo regionales.	Búsqueda de empleo en toda Europa, apoyo en procesos de selección transnacional, información sobre requisitos legales, cursos de idioma y programas de movilidad financiada.
Lituania	A través de EURES Lituania, gestionado por el Servicio Público de Empleo de Lituania. Los consejeros EURES ofrecen atención en oficinas locales y en línea.	Información sobre mercado laboral lituano y europeo, ofertas de empleo, asesoría para movilidad, asistencia para reconocimiento de cualificaciones y oportunidades de financiación para desplazamientos.

**** VIDEOS de la red eures de TRABAJAR Y VIVIR en:**

EURES ITALIA: <https://youtu.be/NK4CZxFnG4M?feature=shared>

EUROES ESPAÑA: <https://youtu.be/uooLejAjUgE?feature=shared>

EURES LITUANIA: <https://youtu.be/PpZd3wNA-a0?feature=shared>

EURES Targeted Mobility Scheme (TMS):

✿ Dirigida a:

- Personas mayores de 18 años, ciudadanas de la UE o residentes legales en la UE, Islandia o Noruega.
- Empleadores, especialmente **pymes**.

✿ Beneficios para candidatos:

- Asesoramiento personalizado y apoyo en la búsqueda de empleo.
- Ayudas económicas para:
 - Entrevistas
 - Cursos de idiomas
 - Reconocimiento de titulaciones
 - Desplazamiento y subsistencia

✿ Beneficios para empleadores:

- Subvenciones para contratos de al menos 6 meses (3 meses en prácticas).
- Financiación para:
 - Formación
 - Apoyo administrativo
 - Alojamiento e integración de nuevos trabajadores

✿ Acceso:

- Información y participación a través de los **servicios públicos de empleo** nacionales o autonómicos.
- Guías y asesoramiento para acceder a **oportunidades laborales, formativas o de prácticas** en países EURES.

Más información sobre TMS – EURES

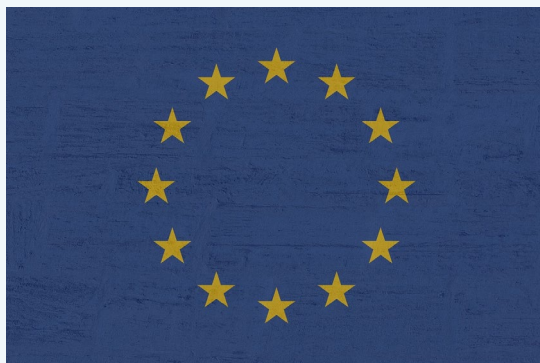
- **“Your first EURES job”**, además de los requisitos generales, se requiere tener entre 18 y 35 años y desear buscar trabajo en un país distinto al de residencia, recibiendo ayudas para entrevistas, mudanza, o reconocimiento de títulos, entre otros gastos.

EURAXESS

- Es una plataforma integral que apoya la movilidad internacional de investigadores, brindando acceso a empleo, financiación y servicios de asistencia para un traslado sin sorpresas.
- Sus requisitos principales se centran en tener un acuerdo formal de acogida y seguir los procedimientos nacionales según el país de destino.
- El acceso es sencillo, gratuito y la plataforma está respaldada por unas redes sólidas de centros especializados en cada país: Italia, España y Lituania.

País	Entidad de respaldo principal	Tipo de organización / Red
España	FECYT – Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología	Coordinación nacional de la red EURAXESS España, con más de 100 centros de servicio en universidades y organismos de investigación.
Italia	Red nacional de Centros de Servicio EURAXESS + Local Contact Points (universidades y centros de investigación)	Apoyo descentralizado, con atención personalizada en cada región para visados, alojamiento, formación, etc.
Lituania	Research Council of Lithuania (Consejo de Investigación de Lituania)	Coordinación centralizada a nivel nacional, contacto directo para investigadores y gestión de programas de movilidad.

2) Programas de empleo para personas no europeas- Marco UE (común a todos los países)



- **TARJETA AZUL UE (BLUE CARD)** Para personal altamente cualificado (reforma 2021 en vigor; umbrales salariales más bajos y reglas más flexibles tras la transposición 2023). [Migration and Home Affairs Vialto Partners](#)
- **PERMISO ÚNICO (SINGLE PERMIT)** –Solicitud única para residir y trabajar; **recast adoptado en abril de 2024**: procedimiento más ágil, posibilidad de cambiar de empleador y períodos limitados de desempleo. [KPMG Migration and Home Affairs](#)
- **TRABAJADORES DE TEMPORADA** (agricultura, hostelería, etc.): Condiciones de entrada/estancia y derechos mínimos (Dir. 2014/36/UE). [EUR-Lex Migration and Home Affairs](#)
- **EU TALENT POOL (EN DESPLIEGUE)**: Plataforma UE para casar empresas y talento no-UE (propuesta 2023; piloto integrado con **Europass/EURES** en 2025). [Migration and Home Affairs EURES \(EUROpean Employment Services\)](#)
- **INTEGRACIÓN Y EMPLEO: PLAN DE ACCIÓN DE INTEGRACIÓN E INCLUSIÓN 2021-2027**: Empleo, habilidades, emprendimiento, reconocimiento) y herramientas como el **EU Skills Profile Tool**. Financiación vía **ESF+** y **AMIF 2021-2027**. [Migration and Home Affairs Digital Skills and Jobs Platform](#)

PROGRAMAS EMPLEO EN ESPAÑA:

La inclusión laboral en España para ciudadanos europeos y de otros países se articula a través de múltiples mecanismos. EURES y TMS son específicos para europeos, mientras que SEPE, Empléate y programas cofinanciados por el ESF+ están abiertos a cualquier persona con residencia legal.

El Plan Nacional de Integración y las ONG ofrecen servicios transversales para favorecer la empleabilidad, integración y cohesión social.



Programa / Mecanismo	Público objetivo	Cómo se accede	Servicios disponibles
Red EURES – Movilidad laboral europea	Europeos (UE/EEE/Suiza)	A través del portal EURES España (SEPE) y los consejeros EURES en los servicios autonómicos de empleo.	Ofertas de empleo en la UE, orientación personalizada, información sobre condiciones de vida y trabajo, acceso a ayudas de movilidad.
EURES Targeted Mobility Scheme (TMS)	Europeos (UE/EEE/Suiza)	Solicitud a través del portal EURES o con el apoyo de un consejero EURES.	Ayudas económicas para viajes, entrevistas, formación, alojamiento, reconocimiento de títulos y apoyo a la integración.

Inscripción en Empléate / SEPE	Europeos con DNI/pasaporte válido	Registro en oficinas del SEPE o servicios autonómicos de empleo; acceso online en el portal Empléate.	Acceso a ofertas de empleo, cursos de formación, orientación laboral y programas de inserción.
Fondo Social Europeo Plus (FSE+)	Ambos (Europeos y No Europeos)	A través de programas nacionales y regionales gestionados por el Ministerio de Inclusión y gobiernos autonómicos.	Financia formación, itinerarios de inserción laboral, apoyo a colectivos vulnerables y fomento de la empleabilidad.
GECCO y migración circular	Principalmente No Europeos (abierto a europeos si aplica)	Contratación colectiva temporal para trabajos estacionales; tramitación por empleadores y validación gubernamental.	Permisos de residencia y trabajo temporales, movilidad laboral ordenada en sectores con alta demanda.
Reforma del reglamento de extranjería y arraigos	Principalmente No Europeos	Tramitación en oficinas de extranjería y delegaciones del Gobierno.	Regularización hasta 300.000 personas al año, reducción de plazos de residencia a 2 años, visado de búsqueda de empleo ampliado a 12 meses, arraigo por formación con permiso de residencia de 12 meses.
Plan Nacional de Integración e Inclusión Intercultural	Ambos	Desarrollado por el Gobierno de España con apoyo de fondos europeos.	Creación de plazas de acogida, contratación en origen, mediación intercultural y programas de formación para integración laboral.
ONG y apoyo desde sociedad civil	Ambos	Acceso a programas de integración y formación gestionados	Acogida, orientación laboral, mediación con empresas, formación, apoyo social y alojamiento temporal.

(Accem, CEPAIM)		por ONG con financiación pública.	
Asilo y programas específicos para solicitantes	Solicitantes de protección internacional	Mediante presentación de solicitud de asilo y obtención de autorización para trabajar tras 6 meses.	Acceso a empleo y formación desde el sexto mes de solicitud, integración en itinerarios de inserción laboral.
Apoyo a refugiados (CEAR)	Refugiados	Mediante solicitud de asilo- planes anuales	Acompañamiento integral: acogida, asistencia psicológica, formación, búsqueda de empleo
Programa SARA – Inmujeres	Mujeres migrantes en situación de vulnerabilidad	Derivadas por servicios sociales o asociaciones 6-9 meses	Formación en competencias sociolaborales, igualdad y participación
Información normativa	Portal de Migraciones – Ministerio Inclusión	Acceso al todo público- permanente y online	Información actualizada sobre normativa, permisos, integración, mercado laboral y estadísticas migratorias.

Recursos y Planes de Empleo Locales: Andalucía – España

Recurso / Programa	Qué ofrece	Duración / Modalidad	Requisitos de acceso
Registro de Ciudadano de la Unión (CUE)	Tramites iniciales Certificado de registro y NIE	Permanente (único trámite)	Ser ciudadano/a UE/EEE/Suiza, justificar medios de vida o contrato
Autorización de residencia y trabajo	Tramites iniciales Permiso de residencia y trabajo	1 año inicial (renovable)	Oferta de empleo, visado o situación de arraigo
Número de la Seguridad Social (NUSS)	Trámites iniciales Alta para trabajar y cotizar	Permanente	DNI/NIE y datos personales

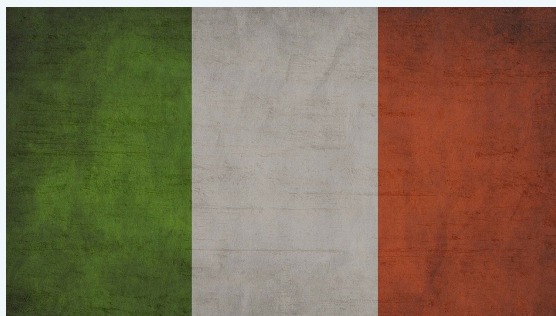
SAE – Demanda de empleo	Servicios Públicos de Empleo - Inscripción en el paro, ofertas y renovaciones	Vigente hasta que consigas empleo	Tener NIE y permiso de trabajo en vigor
Andalucía Orienta	Servicios Públicos de Empleo - Itinerario Personalizado de Inserción	6–12 meses aprox.	Estar inscrito/a en SAE
EPES	Servicios Públicos de Empleo - Prácticas no laborales con beca (80% IPREM)	3 meses prorrogables	Inscripción en SAE, perfil profesional adecuado, <30 años preferente
Formación Profesional para el Empleo (FPE)	Servicios Públicos de Empleo - Cursos gratuitos en oficios y competencias	50–600 h según curso	Desempleado/a u ocupado/a con requisitos formativos previos
Programa Empleo y Formación	Planes y Programas de Empleo - Contrato de formación + clases teóricas	12 meses	Inscripción en SAE
Andalucía Activa	Planes y Programas de Empleo - Contratación en ayuntamientos	6–12 meses	Jóvenes <30 (Garantía Juvenil) o mayores de 45
Emplea-T	Planes y Programas de Empleo - Incentivos a la contratación indefinida/prácticas	Contrato mínimo 6–12 meses	Empresas que contraten
T-Acompañamos	Planes y Programas de Empleo - Orientación, formación y acompañamiento	6–12 meses	Personas en riesgo de exclusión
ALMA Jóvenes	Planes y Programas de Empleo - Itinerarios + prácticas en la UE	Hasta 6 meses	Jóvenes de 16–29 años con baja empleabilidad

EURES Andalucía	Movilidad y empleo europeo - Ofertas y asesoría para trabajar en la UE	Sin límite de duración	Ciudadanía UE o permiso de trabajo en vigor
Cruz Roja – Plan de Empleo	Recursos sociales - Itinerarios de inserción, cursos, prácticas	6–12 meses	Migrantes, refugiados, personas vulnerables
ACCEM Andalucía	Recursos sociales - Orientación laboral, formación	Según proyecto	Migrantes y solicitantes de asilo
Fundación Cepaim	Recursos sociales - Itinerarios sociolaborales	6–12 meses	Migrantes y familias
Andalucía Emprende (CADEs)	Autoempleo y emprendimiento - Asesoramiento, plan de empresa, ayudas	Sin límite (mentorización)	Cualquier persona que quiera emprender
Programa Incorpora (La Caixa)	Autoempleo y emprendimiento -Inserción laboral y microcréditos	Flexible	Personas vulnerables o migrantes

PROGRAMAS DE EMPLEO EN ITALIA:

Italia dispone de una amplia gama de mecanismos para facilitar la contratación e integración de trabajadores:

- Para europeos, destacan la Red EURES Italia y Cliclavoro, que simplifican el acceso al empleo y ofrecen orientación.
- Para personas de terceros países, el Decreto Flussi regula los flujos de entrada, complementado con programas de formación y proyectos piloto de corredores laborales.
- Iniciativas como el FAMI y FORWORK promueven la integración de refugiados y migrantes, mientras que las academias empresariales ayudan a cubrir vacantes en sectores estratégicos con formación especializada.



Programa / Mecanismo	Público objetivo	Cómo se accede	Servicios disponibles
Red EURES Italia	Europeos (UE/EEE/Suiza)	Acceso a través del portal EURES Italia y consejeros EURES en las oficinas de empleo regionales.	Búsqueda de empleo en la UE, eventos de reclutamiento (p.ej. Work in Italy), información sobre condiciones de vida y trabajo, apoyo a movilidad.
Portal Cliclavoro y Oficinas de Empleo	Europeos (UE/EEE/Suiza)	Registro en el portal Cliclavoro o atención en centros públicos de empleo y agencias privadas autorizadas.	Acceso a ofertas de empleo, intermediación laboral, programas de formación y orientación profesional.

<u>Decreto Flussi (2026-2028)</u>	Principalmente No Europeos	Presentación de solicitudes según el plan trienal de visados aprobado por el Gobierno italiano.	Hasta ~497.550 permisos de trabajo: empleo no estacional/cualificado y empleo estacional en agricultura y turismo.
<u>Programas de formación profesional y cívico-lingüística</u>	Terceros países	Participación en programas aprobados por el Ministerio de Trabajo que permiten entrada fuera de las cuotas del Decreto Flussi.	Formación laboral y lingüística para facilitar inserción laboral e integración.
<u>Programa Nacional FAMI (2021-2027)</u>	Terceros países	Acceso mediante iniciativas regionales/nacionales financiadas por el FAMI.	Incluye formación, integración social, reconocimiento de títulos, lucha contra explotación laboral y discriminación.
<u>Proyecto FORWORK</u>	Solicitantes de asilo y refugiados	Coordinado por ANPAL e ITCILO en la región de Piamonte.	Formación y acompañamiento para integración laboral desde centros de acogida.
<u>Corredores laborales para refugiados</u>	Refugiados y solicitantes de protección internacional	A través de ACNUR y organizaciones colaboradoras (p.ej. Comunidad de Sant'Egidio).	Formación previa en idioma y habilidades, permiso de trabajo legal y empleo en sectores clave.
<u>Corredores laborales piloto desde terceros países</u>	No Europeos (seleccionados en países origen)	Programas de reclutamiento en Líbano, Costa de Marfil, Etiopía con colaboración del Gobierno italiano.	Formación previa, aprendizaje del idioma y reubicación con contrato de trabajo.
<u>Academias empresariales (Webuild, Fincantieri, FS Group)</u>	Migrantes y nacionales	Inscripción en programas internos de empresas en sectores estratégicos.	Formación práctica orientada a cubrir vacantes y reducir el desajuste de competencias en el mercado laboral.

Recursos y Planes de Empleo Locales: Cerdeña – Italia

Categoría	Recurso / Programa	Qué ofrece	Requisitos de acceso
Inclusión social y orientación integral	#SocialHub39 – Proyecto en Cagliari	Servicios personalizados: inclusión social, alfabetización, italiano, asesoría legal y psicológica, redacción de CV, orientación al empleo, asistencia para SSN y SPID. Mediadores culturales y operadores de calle.	Abierto a migrantes vulnerables; se accede directamente, sin cita previa.
Orientación regional general	Io sono un migrante – Región de Cerdeña	Información sobre los CPI, InformaGiovani e Informa & Orienta; orientación laboral para jóvenes y adultos.	Abierto a migrantes sin requisitos especiales.
Convocatorias públicas	Sardegna Immigrazione – “Percorsi per l’integrazione socio-lavorativa”	Itinerarios de integración socio-laboral (programa FSE+).	Requisitos variables; normalmente migrantes residentes o solicitantes. Consultar bases específicas.
Sistema informativo regional	Sardegna Lavoro – Sistema Informativo del Lavoro	Formación profesional, políticas activas de empleo, cursos, noticias y convocatorias.	Acceso abierto; útil para estar al día.
CPI – Cagliari	Centro per l’impiego di Cagliari	Orientación, formación, intermediación, SPID, EURES, Garanzia Giovani, atención discapacidad, inscripción DID.	Gratuito, abierto a migrantes, empresas y administración.

CPI – Tempio Pausania	<u>Centro per l'impiego di Tempio Pausania</u>	Atención en orientación laboral, acogida, actualización de datos, DID.	Gratuito, dirigido a buscadores de empleo y empresas. Aconsejable solicitar cita previa.
CPI – Sassari	<u>Centro per l'impiego di Sassari</u>	Servicios personalizados: orientación, SPID, formación, políticas activas.	Gratuito, abierto a migrantes, empresas y administración.
CPI – Olbia	<u>Centro per l'impiego di Olbia</u>	Servicios similares: orientación, SPID, intermediación laboral.	Gratuito; dirigido a migrantes, empresas y administración.

PLANES DE EMPLEO EN LITUANIA:

Lituania ofrece un sistema integral de apoyo a la empleabilidad que combina:

- la libre circulación para europeos,
- servicios públicos universales de empleo,
- permisos de residencia y trabajo para no europeos,
- programas de integración para refugiados y solicitantes de asilo,
- incentivos al emprendimiento como la Startup Visa y el respaldo de la Innovation Agency.
- Fondos europeos como el AMIF y el ESF+ complementan estos esfuerzos con formación, mentoring y servicios de apoyo comunitario.



Programa / Mecanismo	Público objetivo	Cómo se accede	Servicios disponibles
Red EURES Lituania	Europeos (UE/EEE/Suiza)	Portal EURES y consejeros locales; eventos como 'Career in Lithuania'.	Emparejamiento empleo-CV, orientación laboral, información sobre condiciones de vida.
Libertad de empleo para ciudadanos de la UE	Europeos (UE/EEE/Suiza)	Sin permiso ni visado para trabajar; certificado de residencia si estancia >3 meses.	Acceso inmediato al mercado laboral en igualdad de condiciones.
Servicio Público de Empleo (Užimtumo tarnyba)	Ambos (Europeos y No Europeos)	Registro en oficinas locales o en línea.	Intermediación laboral, orientación, base de datos de ofertas, formación para desempleados.
Permisos de residencia/trabajo para no europeos	No Europeos	Solicitud vía MIGRIS: visado D o permiso temporal.	Permite trabajar de 1 a 3 años, renovable.
Tarjeta Azul UE (Blue Card)	No Europeos altamente cualificados	Solicitud por el empleador con oferta cualificada.	Residencia prolongada y derechos equiparables a ciudadanos.
Action Plan de Integración (2018–2020)	Refugiados y migrantes terceros	Implementado por el gobierno con más de 34 medidas.	Formación, empleo, salud, educación, combate a la discriminación.
Centros de Integración (Vilnius, Kaunas, Klaipėda)	Terceros países	Acceso presencial a centros de integración.	Cursos de idioma, asesoría, orientación

			cívica, apoyo social y legal.
<u>Startup Visa</u>	No Europeos emprendedores innovadores	Aplicación basada en proyecto aprobado por comité.	Permiso de residencia hasta 5 años para establecer una startup.
<u>Innovation Agency Lithuania</u>	Ambos (especialmente emprendedores)	A través de la agencia pública de innovación.	Asesoría, formación, seminarios y apoyo a creación de empresas.
Programas <u>AMIF</u> / ESF+	Ambos, especialmente terceros países	A través de proyectos cofinanciados por el gobierno y ONG.	Formación, orientación laboral, mentoring, integración social.
Integración de solicitantes de protección (asilo)	Refugiados/as	En centros de acogida y municipios.	Alojamiento, salud, formación, beneficios económicos, orientación laboral, mentorización.

Recursos y Planes de Empleo locales **Región de Kaunas (Lituania)**

Categoría	Recurso / Programa	Qué ofrece	Duración / Modalidad	Requisitos de acceso
Centro de Información Migratoria	<u>MiCenter – IOM Lituania</u>	Consultas laborales, orientación sobre el mercado laboral y oportunidades de recualificación para migrantes.	Permanente, presencial en Kaunas	Abierto a migrantes; gratuito.
Servicio de Empleo Público	<u>Servicio de Empleo de Lituania – Užimtumo tarnyba</u>	Facilitación de búsqueda de empleo, base de datos gratuita, apoyo en reunificación laboral.	Permanente, online y presencial	Abierto a todos, sin pago.
Migración y Permisos de Trabajo	<u>Departamento de Migración en Kaunas</u>	Gestión de permisos de trabajo, visados a través de sistema e-services MIGRIS; oficina en A. Juozapavičiaus Ave. 57.	Atención con cita previa	Migrantes con solicitud de empleo o permiso de residencia.
Trabajo temporal estacional	<u>Portal UE – Trabajador</u>	Información sobre permisos de trabajo estacional (hasta 6	Temporal (hasta 6 meses)	Tener empleador que notifique

	<u>estacional en Lituania</u>	meses), visados Schengen y procedimientos.		vacante y presente solicitud.
Apoyo social y empleo básico	<u>Cruz Roja Kaunas</u>	Asesoría legal, psicológica, lingüística y laboral; orientación, formación y ayuda en integración.	Presencial, lunes-viernes 9:00–19:00	Abierto a migrantes y refugiados.
Red de integración multidisciplinar	<u>RISE Lithuania – Service Map</u>	Mapa de servicios para integración: formación lingüística, empleo, vivienda, redes sociales.	Permanente, online	Acceso público.
Incentivo financiero para cualificados	<u>Arrival Allowance – Lituania</u>	Subsidio de 4255 € para profesionales altamente cualificados que cumplen criterios de residencia y empleo en sectores estratégicos.	Pago único tras contratación	Residencia mínima de 185 días y empleo en sector requerido.
Asesoramiento universitario	<u>Centro de Carreras VMU – Kaunas</u>	Consultoría de carrera, prácticas, voluntariado, asesoramiento laboral para estudiantes EU y no EU.	Durante estudios universitarios	Estudiantes matriculados en VMU.

BÚSQUEDA DE EMPLEO EN LÍNEA. LAS PRINCIPALES WEBS Y PLATAFORMAS:

Algunas de las ventajas de internet a la hora de buscar empleo son:

- Es una fuente de información que carece de barreras. Tienes el mundo a tu alcance; puedes buscar trabajo en tu ciudad, en tu provincia, en tu país o en el resto del mundo.
- No hay límite horario. Puedes buscar las 24 horas del día durante todo el año.
- En muy poco tiempo puedes enviar tu currículum a un gran número de empresas.
- Existen portales que te ofrecen la posibilidad de recibir directamente en tu email o incluso en tu móvil las ofertas de empleo que mejor se adapten a tu perfil profesional.



Algunos de los portales de empleo más conocidos en España, Lituania e Italia son:



ESPAÑA

Portal	URL	Especialización / Notas
InfoJobs	https://www.infojobs.net/	General; muchos sectores y regiones.
Empléate (SEPE)	https://www.empleate.gob.es/empleo/	Portal público de empleo.
Indeed España	https://es.indeed.com/	Agregador de muchas ofertas.
LinkedIn	https://www.linkedin.com/jobs/	Empleo profesional, perfil internacional.
Infoempleo	https://www.infoempleo.com/	General, muy utilizado en provincias.
Monster España	https://www.monster.es/	Ofertas cualificadas e internacionales.
Tecnoempleo	https://www.tecnoempleo.com/	Especializado en tecnología y TI.
Jobandtalent	https://www.jobandtalent.com/	Empleo temporal, contratación rápida.
Job Today	https://jobtoday.com/es	Trabajos de hostelería y servicios locales.
Trovit Empleo	https://es.trovit.com/trabajo/	Agregador de ofertas locales.
Turijobs	https://www.turijobs.com/en	Empleo en turismo y hostelería.
Trabajos.com	https://www.trabajos.com/	Generalista, muchas regiones.
Portales autonómicos	—	Servicios públicos autonómicos de empleo.



LITUANIA

Portal	URL	Especialización / Notas
CVbankas.lt	https://www.cvbankas.lt/	Portal más visitado en Lituania.
CV-Online Lithuania	https://www.cvonline.lt/en/	Ofertas en inglés, útil para extranjeros.
CVMarket.lt	https://www.cvmarket.lt/	General, varios sectores.
CV.lt	https://www.cv.lt/	Generalista, volumen menor.
UŽT / Employment Service	https://uzt.lt/en/for-jobseekers/finding-a-job-in-lithuania/247	Servicio público de empleo.
Work in Lithuania	https://workinlithuania.com/	Portal para trabajadores internacionales.
Skelbiu.lt	https://www.skelbiu.lt/	Clasificados locales, incluye empleo.
LOVEJOB	—	Listados de empleo regionales.
Scobo	—	Portales alternativos de empleo.
Start Up CV	—	Empleos en startups.
Voodoosales	—	Enfocado en ventas.
Workis	—	Portal adicional de búsqueda.
EURES	https://ec.europa.eu/eures/	Movilidad europea, empleos en la UE.



ITALIA

Portal	URL	Especialización / Notas
Indeed Italia	https://it.indeed.com/	Generalista, gran volumen de ofertas.
LinkedIn Italia	https://it.linkedin.com/jobs/	Trabajos profesionales.
InfoJobs Italia	https://www.infojobs.it/	Portal muy utilizado.
Monster Italia	https://www.monster.it/	General, nivel medio y alto.
Jooble Italia	https://it.jooble.org/	Agregador de ofertas.
ClicLavoro	https://www.cliclavoro.gov.it/	Servicio público de empleo.
Trovolavoro	https://trovolavoro.corriere.it/	Portal del Corriere della Sera.
Adecco Italia	https://www.adecco.it/	Agencia de trabajo temporal y estable.
The Local – Jobs Italia	https://www.thelocal.it/jobs	Empleos en inglés, ideal para expatriados.
LavoroTurismo.it	https://www.lavoroturismo.it/	Especializado en turismo.
ExpatriJobs	—	Portal orientado a expatriados.
Subito.it	https://www.subito.it/	Clasificados generales, incluye empleo.
Bakeca.it	https://www.bakeca.it/	Ofertas locales y trabajos informales.
Manpower Italia	https://www.manpower.it/	Agencia de empleo.
Randstad Italia	https://www.randstad.it/	Contratos temporales y programas de inserción.

Listados de buscadores, portales de empleo:

Listado España:

<https://www.camaraemplea.com/ficheros/Listado%20de%20portales%20de%20empleo%20.pdf>

Listado Italia:

https://www.istitutosignorelli.edu.it/new/wpcontent/uploads/2015/04/elenco_siti_ricerca_lavoro.pdf

Listado Lituania:

https://alytus.kaunokolegija.lt/wp-content/uploads/2024/02/12_Darbo_paieskos_portalai-2.pdf

TIPS:

Como crear alertas de empleo y suscripciones en los portales de empleo:

1. **Selecciona el portal** (InfoJobs, Indeed, LinkedIn).
2. **Define filtros precisos:**
 - Palabras clave (ej.: "técnico de proyectos europeos", "community manager").
 - Ubicación.
 - Modalidad (presencial, híbrido, remoto).
 - Jornada (completa, parcial, prácticas).
3. **Activa la alerta:** el sistema te enviará ofertas por email.
4. **Revisa las alertas a diario:** para postular pronto (los primeros 48h suelen ser clave).
5. **Depura periódicamente los filtros:** si recibes muchas ofertas irrelevantes.

Optimización del CV para sistemas ATS

Qué es un ATS:

Un *Applicant Tracking System* es un software que filtra CVs de forma automática. Analiza palabras clave, estructura y formato antes de que un reclutador lo lea.

Consejos para pasar el filtro:

- Usa un diseño sencillo (sin columnas complicadas, tablas ni gráficos pesados).
- Emplea formato Word o PDF estándar.
- Incluye **palabras clave** de la oferta: competencias, software, idiomas, funciones.
- Usa títulos estándar ("Experiencia profesional", "Formación académica") en lugar de creativos.

🔗 **Tips:** Copia el texto de la oferta y crea una "nube de palabras" online para detectar las más repetidas y añadirlas estratégicamente a tu CV.

REDES SOCIALES Y EMPLEO:

Redes Profesionales: qué te ofrecen

- **Perfil profesional online** – crea y muestra tu experiencia.
- **Conectar y ampliar red** – invita compañeros y accede a sus contactos.
- **Compartir e interactuar** – publica conocimientos, participa en grupos de debate.
- **Buscar oportunidades** – empleo, socios, inversores para tu proyecto.
- **Visibilidad para empresas** – los reclutadores pueden ver tu perfil y obtener info extra que en CV tradicional no se incluye.

Marca personal en redes sociales

Checklist para limpiar perfiles:

- Elimina publicaciones polémicas o poco profesionales.
- Configura privacidad en fotos personales.
- Asegúrate de que tu nombre y foto transmitan profesionalidad.

Construir reputación online:

- Comparte contenido de valor (noticias, artículos, reflexiones sobre tu sector).
- Participa en conversaciones relevantes.
- Mantén coherencia entre redes: el mismo nombre, estilo y enfoque.



Principales Redes Profesionales

- [LinkedIn](#)
 - La red profesional más grande del mundo.
 - +380 millones de usuarios en +200 países.
 - Profesionales de 170 sectores, incluyendo empresas **Fortune 500**.
- [Xing](#)
 - Muy popular en Alemania, España y China.
 - +15 millones de usuarios.
- [Viadeo](#)
 - Tercera red en tamaño a nivel mundial.
 - +65 millones de usuarios.

Tips: Uso de LinkedIn de forma estratégica

Optimizar tu perfil:

- Foto profesional y actual.
- Titular claro y orientado a tu objetivo ("Project Manager en sostenibilidad", no solo "Desempleado").
- Extracto breve (3-5 líneas) que cuente tu valor.
- Experiencia y formación completas, con logros cuantificables.



- Competencias y recomendaciones de contactos.

Participar y publicar contenido:

- Únete a **grupos profesionales** relacionados con tu sector.
- Comenta publicaciones de interés, comparte artículos y casos de éxito.
- Publica actualizaciones sobre tus proyectos, aprendizajes o logros.
- Mantén actividad constante (1-2 interacciones semanales mínimo).

Como usar LinkedIn para encontrar empleo

LinkedIn Profile Optimization for Job Seekers in 2025: <https://youtu.be/K6uO-52UHTw?feature=shared>

5 MUST-KNOW LinkedIn Profile Tips for Job Seekers!: <https://youtu.be/L0t1leXEpVc?feature=shared>



NETWORKING Y MARCA PERSONAL

Estrategias de networking

- **Contactos directos:** excompañeros, profesores, colegas de cursos.
- **Contactos indirectos:** personas a las que puedes llegar a través de otros (2º o 3º nivel).
- **Cómo presentarte:**
 - Prepara un *elevator pitch* (30-60 seg.) con quién eres, qué buscas y qué ofreces.
 - Sé concreto: "Estoy buscando oportunidades como técnico de proyectos europeos, especialmente en medio ambiente".
- **Cómo pedir recomendaciones:**
 - Hazlo de forma personalizada.
 - Explica brevemente el contexto y por qué te sería útil.



EVENTOS Y FERIAS DE EMPLEO

Preparación antes del evento:

- Investiga las empresas que participan.
- Prepara CVs impresos y versión digital en el móvil.
- Ensaña tu presentación personal.

Durante el evento:

- Saluda de forma profesional, mantén contacto visual.
- Haz preguntas específicas sobre vacantes o procesos de selección.
- Recoge tarjetas de contacto o enlaces a formularios.

Después del evento:

- Envía un breve email o mensaje en LinkedIn agradeciendo el tiempo y recordando quién eres.
- Registra la interacción en tu Excel de seguimiento.





RECURSOS PARA LA PREPARACIÓN DE ENTREVISTAS:

LA ENTREVISTA DE TRABAJO

- La entrevista de trabajo es un Diálogo entre entrevistador/a y candidato/a para valorar la adecuación del candidato al puesto ofertado.
- Importan comunicación verbal y no verbal (gestos, posturas, tono de voz).
- Puede ser individual o grupal.



Tipos de Entrevista

- **Directa/Dirigida:** preguntas específicas, formulario.
- **Abierta/No dirigida:** pocas preguntas, más general ("Hábleme de usted").
- **Mixta:** combinación de ambas.
- **Por competencias:** busca ejemplos reales de tu experiencia laboral o personal (p.ej. cliente difícil).



Fases de la Entrevista

1. **Acogida:** saludo y charla breve.
2. **Informativa:** la empresa explica el puesto.
3. **Recogida de datos:** formación, experiencia, logros.
4. **Cierre:** candidato/a puede preguntar y aclarar dudas.

✓ Consejos Clave

Antes de la Entrevista

1. **Investiga la Empresa:** Conoce la historia, misión, valores, productos o servicios de la empresa.
2. **Revisa la Descripción del Puesto:** Asegúrate de entender las responsabilidades y requisitos del puesto. Reflexiona sobre cómo tu experiencia y habilidades encajan con el puesto.
3. **Prepara tus Respuestas:** Practica respuestas para preguntas comunes como «Háblame de ti», «¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?» y «¿Por qué te interesa este puesto?». Usa la técnica STAR (Situación, Tarea, Acción, Resultado) para estructurar tus respuestas a preguntas conductuales.
4. **Prepara Preguntas para el Entrevistador:** Pregunta sobre las expectativas del puesto, oportunidades de crecimiento y la cultura de la empresa. Muestra interés genuino y curiosidad por el rol y la organización.
5. **Documentos Necesarios:** Lleva varias copias de tu currículum, una lista de referencias y cualquier otra documentación relevante (portafolio, certificaciones).
6. **Vestimenta Adecuada:** Elige una vestimenta profesional y adecuada a la cultura de la empresa. Es mejor pecar de formal que de informal.

Durante la Entrevista

1. **Sé Puntual:** Llega al menos 10-15 minutos antes de la hora programada.
2. **Lenguaje Corporal:** Mantén una postura erguida, haz contacto visual y sonríe. Da un apretón de manos firme si es adecuado.
3. **Comunicación Clara:** Habla con claridad y confianza. Escucha atentamente las preguntas antes de responder.

4. **Sé Honesto y Auténtico:** Sé tú mismo y muestra tus verdaderas capacidades y logros. No intentes exagerar o falsear información.
5. **Muestra Entusiasmo:** Demuestra interés y pasión por el puesto y la empresa. Expresa cómo puedes contribuir positivamente a la organización.

Después de la Entrevista

1. **Agradecimiento:** Envía un correo de agradecimiento al entrevistador dentro de las 24 horas posteriores a la entrevista. Agradece la oportunidad y reitera tu interés en el puesto.
2. **Reflexiona sobre la Entrevista:** Analiza cómo fue la entrevista, qué preguntas te resultaron más difíciles y cómo podrías mejorar en futuras entrevistas.
3. **Sigue el Proceso:** Si no recibes respuesta en el tiempo indicado, considera hacer un seguimiento cortés para mostrar tu interés continuo.

TIPS : Técnicas de respuesta y preguntas comunes:

Reformulación Positiva (transforma lo negativo en oportunidad)

Situación	Respuesta Positiva
Falta de experiencia	"Tengo gran capacidad de adaptación y motivación para aprender."
Tiempo en paro	"Aproveché para formarme y reciclarme profesionalmente."
Fracaso académico	"Fue una decisión para trabajar, lo que me hizo crecer profesionalmente."
Nerviosismo	"Me pongo nervioso porque el puesto me importa y quiero hacerlo bien."

★ Método STAR (para responder bien)

- S: Situación → contexto del reto.
- T: Tarea → tu responsabilidad.
- A: Acción → qué hiciste.
- R: Resultado → impacto y aprendizaje.

? Preguntas Frecuentes del Entrevistador

- Háblame de ti y hazme un resumen de tu experiencia
- ¿Cuáles son tus debilidades y fortalezas?
- ¿Qué puedes ofrecernos diferente a otros?
- ¿Cuál es tu mayor logro profesional?
- ¿Qué es lo que menos te gustaba de tu anterior trabajo?
- ¿Por qué dejaste tu último trabajo?
- ¿Por qué te interesa esta empresa?
- ¿Qué es lo que sabes de la empresa?
- ¿porqué deberíamos contratarte?
- ¿Qué es lo que más te interesa del trabajo que ofrecemos?
- ¿Dónde te ves en 5 años?
- ¿Por qué buscas empleo?
- ¿Qué otras ofertas estás considerando?

Preguntas que Puedes Hacer

- “¿Cómo es el equipo con el que trabajaría?”
- ¿Qué responsabilidades diarias tiene el puesto ofertado?
- ¿Cómo se estructura el equipo de trabajo?
- “¿Qué oportunidades de crecimiento ofrece la empresa?”
- “¿Cuáles son los siguientes pasos del proceso?”

Comunicación Verbal y No Verbal

- Mantén contacto visual y sonríe de forma natural.
- Cuida el tono de voz, evita muletillas.
- Postura abierta y profesional.
- Escucha activamente, no interrumpas.

Guion Breve para Simulación

1. Presentación (nombre y motivación).
2. Experiencia profesional relevante.
3. Ejemplo de resolución de problemas (usa STAR).
4. Explica un punto débil de forma constructiva.
5. Haz una pregunta al entrevistador.
6. Agradece y despídete con cortesía.



Algunos videos de entrevista:

Stand Out in a Job Interview

<https://www.youtube.com/watch?v=ZU9x1vFx5II>

Interviewing Videos

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLy4An6iii5cmLQ7q9PXw9fK4qicBwDA7w>

Top 10 Answers to Interview Questions

<https://youtu.be/grorhKeNklw?feature=shared>

Watch this BEFORE Your Job Interview:

<https://youtu.be/DzbFBgGUGdU?feature=shared>

Top 10 Interview Questions and QUICK Answers:

<https://youtu.be/03lUEpWg8OM?feature=shared>

ORIENTACIÓN SOBRE DERECHOS LABORALES Y CONTRATOS: DERECHOS LABORALES EN LOS PAÍSES DEL CONSORCIO Y ORIENTACIÓN SOBRE LA INTERPRETACIÓN DE CONTRATOS LABORALES

Puedes visitar: https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/eu-immigration-portal_en



ORIENTACIÓN SOBRE DERECHOS LABORALES Y CONTRATOS EN ESPAÑA

El Derecho Laboral de España o Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social es la rama del Derecho español que regula las relaciones entre el empleador y los trabajadores, así como la actividad de los sindicatos y la actuación del Estado especialmente en materia de la Seguridad Social en España.



1. Marco Normativo Fundamental

Estas son las leyes y normas más importantes que regulan el trabajo en España. Conocerlas te ayudará a entender tus derechos.

NORMA	QUÉ REGULA / QUÉ APORTA
<u>Estatuto de los trabajadores</u>	Es la ley principal del empleo: contratos, jornada, descansos, despidos, obligaciones del trabajador y del empleador.
<u>Convenios Colectivos</u>	Acuerdos entre sindicatos + empresas que adaptan condiciones de trabajo por sector o región, mejorando aspectos más específicos.
Ley de prevención de riesgos laborales	Obliga a tener un lugar de trabajo seguro, formación en seguridad, evaluación de riesgos y medidas preventivas.
Ley general de la seguridad social	Normas sobre cotizaciones, prestaciones (jubilación, desempleo, incapacidad, enfermedad...)
Real-decreto-ley de medidas urgentes laborales	Cambios puntuales y reformas que se aplican para ajuste rápido en situaciones sociales o económicas.

2. **Derechos Básicos para los Trabajadores**

Estos son derechos que todos tienen, aunque sean migrantes, siempre que estén en una relación de trabajo legalmente reconocida.

- Igualdad y no discriminación por origen, sexo, religión, etc.
- Derecho a condiciones seguras de trabajo y salud laboral.
- Que la remuneración cumpla el Salario Mínimo Interprofesional (SMI) y esté acorde con el convenio del sector.

- Derecho a negociación colectiva (a través de sindicatos) si los trabajadores lo organizan.
- Derechos de conciliación familiar: permisos de maternidad/paternidad, reducción de jornada cuando sea necesario.



3. Tipos de Contratos: Qué son y qué implican

Es importante saber qué tipo de contrato tienes, porque cambia mucho lo que puedes exigir o lo que te pueden exigir.

Contrato	Cuando se usa / para qué	Qué debes revisar / qué derechos da
Indefinido	Para empleo duradero sin fecha de fin. Ofrece mayor estabilidad.	Ver que no tenga fecha de fin, que salario, horas y funciones estén bien definidos. Derechos ante despido más completos.
Temporal	Para trabajos de duración limitada: sustituciones, picos puntuales de producción, proyectos concretos.	Debe indicarse inicio y fin. No puede usarse indefinidamente. Si se excedes ciertos límites, puede considerarse indefinido.
A tiempo parcial	Jornada menor que la completa, puede ser indefinido o temporal.	Salario y prestaciones proporcionales. Si hay horas extras/complementarias, que estén pactadas.
Formación y aprendizaje	Jóvenes (16-25) que quieren combinar trabajo con formación.	Hay parte de teoría + parte práctica. Salario proporcional. Programa menor duración limitada.
Contrato en prácticas	Para titulados que quieren experiencia práctica en su campo.	Titulación reciente, duración limitada (entre 6 meses-2 años), salario entre un porcentaje del convenio (ej. 60-75 %) según tipo de puesto.

Fijo discontinuo	Sectores estacionales o intermitentes (ej: turismo, agricultura) donde se trabaja sólo en ciertas épocas del año.	Hay relación laboral continua. Antigüedad acumulada. Derechos similares al indefinido en lo que corresponde.
-------------------------	---	--

4. Lo que debe incluir tu contrato y preguntas clave

Cuando te den un contrato, revisa esto. Y si no lo ves claro, pide aclaraciones o asesoría.

- Datos del trabajador y del empleador (nombre, dirección, CIF/NIF si aplica)
- Tipo de contrato: qué clase es (indefinido, temporal, formación, etc.)
- Duración (si es temporal), fecha de inicio y, de ser aplicable, fecha de fin
- Jornada: cuántas horas al día, a la semana, turnos, descansos entre jornada y jornada
- Salario: cuánto vas a cobrar, cuándo se pagan las pagas extraordinarias, si hay complementos (por ejemplo: nocturno, fines de semana, por productividad)
- Convenio colectivo aplicable (nombre, sector, ubicación)
- Periodo de prueba, si hay, cuánto dura
- Clausulas especiales: movilidad, confidencialidad, horas extraordinarias, posibilidad de prórroga

Preguntas útiles que te puedes hacer:

- ¿Me han explicado todas las funciones que tendré que hacer?
- ¿El horario es estable o cambia cada semana?
- ¿Cómo me van a pagar (mensual, prorrateado)?
- ¿Cuáles son mis días de descanso?



- ¿Qué sucede si me enfermo, si tengo un accidente o si quiero ausentarme por algo importante?

5. Regulaciones Especiales para Personas Migrantes

Ciudadanos de la UE / EEE / Suiza

Pueden trabajar en España sin permiso de trabajo.

Si su estancia supera 3 meses, deben registrarse en el **Registro Central de Extranjeros** y obtener el **Certificado de Registro de Ciudadano de la Unión**.

Ciudadanos de países no UE

Para trabajar legalmente en España necesitan:

Autorización de residencia y trabajo: solicitada por el empleador antes de la contratación.

NIE (Número de Identificación de Extranjero): obligatorio para trabajar, abrir cuenta bancaria y cotizar.

Contrato de trabajo visado: debe adjuntarse en la solicitud de autorización.

Situaciones especiales:

Arraigo social/laboral: permite regularizar la situación si se cumplen requisitos.

Solicitantes de asilo: pueden trabajar si su expediente lleva más de 6 meses.

Estudiantes extranjeros: pueden trabajar sin límite de horas si la actividad es compatible con sus estudios.

Trabajo de temporada

Hay autorizaciones específicas para trabajos agrícolas, hostelería y otras campañas.

El empleador debe garantizar condiciones de alojamiento dignas.

Protección y denuncias

El empleador que contrata sin autorización incurre en infracción grave.

El trabajador sin papeles puede reclamar salarios no pagados ante Inspección de Trabajo.

ONGs y sindicatos pueden ofrecer asesoría y mediación gratuita.

6. Protección, Seguridad y Salud en el Trabajo

El empleador tiene que:

- Evaluar los riesgos laborales y poner medidas para evitarlos o reducirlos.
- Proporcionar formación e información en seguridad.
- Proveer los equipos de protección necesarios si los riesgos lo requieren.
- Garantizar que el lugar de trabajo cumple condiciones mínimas de higiene, iluminación, ventilación etc.

7. Recursos y Cómo Actuar Si Tus Derechos No Se Cumplen

Si hay un problema, estas son las entidades/recursos a los que puedes acudir:

- Inspección de Trabajo y Seguridad Social: para denunciar incumplimientos.
- Sindicatos (CCOO, UGT) y organizaciones de apoyo a migrantes: suelen ofrecer asesoría gratuita.
- ONGs / asociaciones migrantes: ayuda legal, mediación, orientación: (<https://www.cear.es> - <https://www.accem.es> - <https://www2.cruzroja.es>)
- Servicios Públicos de Empleo Estatal (SEPE): información de empleo, prestaciones, derechos.
- Asesorías laborales especializadas / abogados: si el tema es complejo (por ejemplo: despido improcedente, problemas de contrato)

ENLACES INTERESANTES SOBRE LEGISLACIÓN LABORAL Y CONTRATOS EN ESPAÑA
(enlaces en Español):

<https://minyanabeltran.com/aspectos-claves-de-la-legislacion-laboral-en-espana/>

<https://www.youtube.com/shorts/xFghzMLB9kU> (10

https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=93&modo=2¬a=0&tab=2



DERECHOS LABORALES Y CONTRATOS EN LITUANIA

1. Marco Normativo Fundamental

Estas son las leyes y normas clave que regulan el trabajo en Lituania:

- **Labour Code of the Republic of Lithuania** (Darbo kodeksas) — regula las relaciones de trabajo individuales y colectivas, condiciones de trabajo, contratos, terminación, seguridad y salud, derechos de los trabajadores, etc. [socmin.lrv.lt vdi.lrv.lt](https://socmin.lrv.lt/vdi.lrv.lt) [Antislavery in Domestic Legislation](#)
- **Law on Employment of the Population** — regula temas de empleo, elección de ocupación, derechos de los ciudadanos y de extranjeros respecto al empleo. [NatLex](#)
- **Safety and Health at Work legislation** — exige condiciones seguras, formación, derechos de negarse al trabajo en caso de riesgo, compensaciones si hay daño. socmin.lrv.lt
- **Ley sobre el estatus legal de extranjeros** (Law on the Legal Status of Foreigners) — regula permisos de residencia, permisos de trabajo para no comunitarios, condiciones específicas para migrantes. [Migration and Home Affairs](#)

2. Derechos Básicos para Trabajadores

Estos derechos aplican tanto a nacionales como a migrantes (cuando tienen permiso legal de trabajo/residencia):

- Derecho a **igualdad de trato y no discriminación** por género, etnia, nacionalidad u otra condición. [CXC International Labour Organization](#)
- Derecho a condiciones de trabajo seguras y saludables. [socmin.lrv.lt](#)
- Derecho al salario mínimo y remuneraciones adecuadas (incluyendo pagos por horas extra, trabajo nocturno, días festivos) si corresponden. [vdi.lrv.lt](#)
- Vacaciones pagadas: al menos **20 días laborables al año** según lo estipulado en la legislación. [CXC](#)
- Derecho a tener contrato escrito. [EURES \(EUROpean Employment Services\)](#)
- Periodo de prueba: no puede exceder los **3 meses** en la mayoría de los casos, debe estar incluido en el contrato. [CXC](#)

3. Tipos de Contratos (y Particularidades)



Estos son los tipos más comunes de contratos, y lo que implican:

Tipo de Contrato	Cuando se usa / para qué	Lo que debes revisar / derechos que da
Contrato indefinido / permanente	Para trabajo sin fecha de fin fijada.	Ver que no haya fecha de fin, que jornada, salario, funciones estén claros; mayor protección ante despido.
Contrato fijo-temporal (contrato temporal)	Para trabajos de duración limitada, reemplazos, tareas específicas.	Debe especificarse duración; tener condiciones similares al contrato permanente respecto a proporcionalidad etc.

Contrato de temporada	En labores estacionales (agricultura, turismo, etc.). vdi.lrv.lt	La duración máxima del permiso de trabajo estacional para no comunitarios es 6 meses en cualquier período de 12 meses . vdi.lrv.lt
Contrato con periodo de prueba	Siempre que el empleador quiera comprobar competencia, adaptación.	Máximo 3 meses; debe estar definido en el contrato. CXC

4. Qué debe incluir tu contrato y preguntas clave

Algunas cláusulas y términos que tu contrato debe tener, y preguntas que conviene hacer:

- Datos completos del empleador y del trabajador.
- Descripción del trabajo / funciones, lugar de trabajo.
- Jornada de trabajo: horas diarias/semana, turnos, descansos mínimos.
- Salario bruto, cuándo se paga, si hay complementos (nocturno, fin de semana, festivos).
- Vacaciones anuales pagadas; cómo se calculan.
- Periodo de prueba (si lo hay).
- Duración del contrato si es temporal.
- Procedimiento de terminación del contrato: notificación, indemnización si corresponde.

Preguntas útiles:

- ¿Cuál es el horario exacto, incluidos descansos y festivos?
- ¿Cómo voy a cobrar y con qué frecuencia?
- ¿Si me enfermo, qué protección tengo?



- ¿Tengo los permisos de trabajo / residencia necesarios para este contrato?

5. Migrantes / Extranjeros: Regulaciones Especiales

Para personas de fuera de la UE / no comunitarias:

- Necesitan permiso de residencia temporal y permiso de trabajo para poder trabajar legalmente en Lituania. Migration and Home Affairs EURES (EUROpean Employment Services)
- Si el empleo es estacional, el permiso de trabajo estacional se concede por hasta **6 meses dentro de un periodo de 12 meses**. vdi.lrv.lt
- Después de trabajar un tiempo, hay reglas para cambiar de empleador, renovación de permisos, etc. Cambios recientes han endurecido reglas de residencia basadas en empleo para nacionales de terceros países. Newland Chase

6. Obligaciones del Trabajador

Además de derechos, estas son algunas obligaciones importantes:

- Cumplir con las tareas, horarios, obligaciones pactadas en el contrato.
- Respetar las normas de seguridad y salud en el trabajo. No usar condiciones peligrosas si no se te ha formado ni dado medios. socmin.lrv.lt
- Tener permisos/documentación al día. Si cambias de residencia o situación legal, informar a las autoridades competentes.
- Cumplir con normas internas de empresa.

7. Cómo Terminar Contratos / Protección frente a Despido

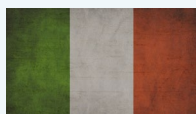
- Existen distintos motivos y procedimientos: despido por causa justificada, sin causa, mutuo acuerdo, etc. [Klauberger Antislavery in Domestic Legislation](#)

- Debe respetarse el periodo de aviso/notificación legal si se termina el contrato.
- En caso de incumplimientos del empleador, puedes acudir a comisiones de disputas laborales (labour dispute commissions) o a la Inspectorate de Trabajo. vdi.lrv.lt [EURES \(EUROpean Employment Services\)](#)

8. Recursos de Ayuda y Enlaces Útiles en Lituania (o en lituano / inglés)

Aquí algunos enlaces que pueden ser útiles para consultar normativa, servicios oficiales, orientación para extranjeros:

- State Labour Inspectorate (Valstybinė darbo inspekcija) — para denunciar incumplimientos de condiciones laborales. vdi.lrv.lt
- Public Employment Service — Užimtumo tarnyba. Página oficial con información para trabajadores y empleadores. [EURES \(EUROpean Employment Services\)](#)
- Migration Department — Migracija.lt — para temas de permisos de residencia/trabajo. [Migration and Home Affairs](#)
- Reglamento del empleo estacional de extranjeros (Regulation of seasonal employment of foreign nationals) — página oficial explicando derechos, duración de permisos, etc. vdi.lrv.lt
- ILO — “National Labour Law Profile: Lithuania” — perfil completo de las leyes laborales. [International Labour Organization](#)



ORIENTACIÓN SOBRE DERECHOS LABORALES Y CONTRATOS EN ITALIA

1. Marco Normativo Fundamental

Las leyes y normas principales que regulan el trabajo en Italia:

Norma	Qué regula
Código Civil (art. 2094 y siguientes)	Define el trabajo subordinado y las obligaciones del trabajador y empleador.
Statuto dei Lavoratori (Ley 300/1970)	Protege la libertad y dignidad del trabajador, la actividad sindical y la no discriminación.
Decreto Legislativo 81/2015	Regula los distintos tipos de contrato: tiempo indefinido, determinado, parcial, aprendizaje, trabajo intermitente, trabajo temporal mediante agencias.
Texto Único sobre Inmigración (D.Lgs. 286/1998)	Regula la entrada y permanencia de ciudadanos extracomunitarios, los permisos de trabajo y residencia.
Decreto Legislativo 81/2008 (Testo Unico Sicurezza)	Garantiza la seguridad y salud en el trabajo: formación, evaluación de riesgos y medidas preventivas.
Constitución Italiana (arts. 35-36)	Reconoce el derecho a un salario justo, descanso y vacaciones pagadas.

2. Derechos Laborales Básicos en Italia

Derechos que aplican a todas las personas trabajadoras, incluidas las migrantes con permiso de trabajo:

- **Igualdad y no discriminación:** por sexo, religión, origen, nacionalidad u otras condiciones.
- **Salario justo y proporcional:** debe garantizar una existencia digna.

- **Jornada máxima:** 40 horas semanales (salvo lo previsto en el convenio colectivo).
- **Descansos:** mínimo 11 horas entre jornadas y 24 horas de descanso semanal.
- **Vacaciones pagadas:** al menos 4 semanas al año.
- **Protección frente a despido injustificado:** el despido debe estar motivado y seguir un procedimiento.
- **Salud y seguridad:** derecho a formación en prevención de riesgos y a un entorno de trabajo seguro.
- **Libertad sindical:** derecho a afiliarse a un sindicato y participar en negociaciones colectivas.
- **Permisos familiares:** bajas por maternidad/paternidad y otros permisos previstos en ley o convenio colectivo.

3. Tipos de Contratos de Trabajo en Italia



Tipo de contrato	Cuando se usa	Qué debes revisar
Indefinido (tempo indeterminato)	Empleo estable sin fecha de fin.	Puesto, salario, jornada, convenio colectivo (CCNL) aplicable.
Temporal (tempo determinato)	Para necesidades temporales, sustituciones o proyectos.	Fecha de inicio y fin, causa del contrato, número de renovaciones.
Tiempo parcial (part-time)	Menos de 40h semanales, puede ser fijo o variable.	Horas y distribución (diarias, semanales). Derechos proporcionales.
Aprendizaje (apprendistato)	Para jóvenes que combinan formación y empleo.	Duración, horas de formación, salario y mentor asignado.

Trabajo intermitente (lavoro a chiamata)	Se trabaja sólo cuando el empleador te convoca.	Cláusula de disponibilidad, mínimo de horas, aviso previo.
Trabajo en cesión (somministrazione)	A través de una agencia de empleo temporal.	Debes tener las mismas condiciones que el personal directo en la empresa.

4. Claves para Leer e Interpretar tu Contrato

Revisa que el contrato incluya:

- Identificación de la empresa y del trabajador/a.
- Tipo de contrato (indefinido, temporal, etc.) y duración si aplica.
- Descripción del puesto, lugar de trabajo y funciones.
- Jornada semanal, turnos y descansos.
- Salario bruto, pagas extra, complementos y cuándo se paga.
- Convenio colectivo nacional (CCNL) que se aplica.
- Periodo de prueba (máximo establecido en el CCNL).
- Cláusulas especiales (movilidad, reubicación, horas extra).

Preguntas útiles:

- ¿Mi puesto coincide con lo que voy a hacer?
- ¿Cuánto dura el periodo de prueba?
- ¿Tengo derecho a horas extra y cómo se pagan?
- ¿Qué ocurre si me enfermo o necesito un permiso?
- ¿Cuál es mi preaviso en caso de dimisión o despido?



5. Personas Migrantes y Permisos de Trabajo

- Los ciudadanos de la UE pueden trabajar en Italia sin necesidad de permiso de trabajo, solo deben registrarse si su estancia supera los 3 meses.
- Las personas de fuera de la UE necesitan **permiso de residencia con autorización de trabajo** (permesso di soggiorno per lavoro).
- El empleador debe solicitar la autorización en el **Sportello Unico per l'Immigrazione** antes de formalizar el contrato.
- Existen permisos específicos para trabajo estacional y para casos especiales (art. 27 del Texto Único de Inmigración).

6. Obligaciones de la Persona Trabajadora

- Cumplir con el horario, las funciones asignadas y el reglamento interno.
- Respetar las normas de seguridad y usar el equipo de protección si es necesario.
- Mantener actualizado el permiso de residencia y comunicar cambios de situación.
- Avisar en caso de enfermedad o ausencia justificada.

7. Terminación del Contrato y Protección frente al Despido

- El despido debe tener **causa justificada** (disciplinaria o económica) y respetar el **preaviso** según el contrato o convenio colectivo.
- Si el despido es injustificado, puedes reclamar en el plazo de 60 días ante el juez laboral (Tribunale del Lavoro).
- Tienes derecho a indemnización si el despido es improcedente.

8. Recursos y Enlaces Útiles en Italia

- **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali:** información oficial sobre contratos y normativa laboral → lavoro.gov.it
- **ClicLavoro:** portal de empleo e información sobre contratos → cliclavoro.gov.it
- **Integrazione Migranti:** información oficial sobre permisos de residencia y trabajo → integrazionemigranti.gov.it
- **INPS (Istituto Nazionale de la Seguridad Social):** prestaciones de desempleo, enfermedad, pensiones → inps.it
- **Sindicatos (CGIL, CISL, UIL):** asesoría gratuita sobre contratos y derechos.



CONCLUSIÓN:

La integración en el mercado laboral europeo puede ser un camino complejo, especialmente para las personas migrantes que deben adaptarse a nuevas normas, idiomas y contextos culturales. Con este toolkit queremos **reducir esas barreras** y facilitar un acceso más justo y seguro al empleo, ofreciendo información clara sobre derechos, contratos y recursos de apoyo.

Nuestra meta no es solo transmitir conocimientos, sino también **fomentar la autonomía y la confianza** de cada persona para tomar decisiones informadas, exigir condiciones de trabajo dignas y construir un proyecto de vida estable en el país en el que resida.

El proyecto **EURO-OPP**, cofinanciado por la **Unión Europea**, refuerza el compromiso de las organizaciones socias con la inclusión social y la igualdad de oportunidades. Esperamos que esta guía se convierta en una herramienta de referencia para profesionales, entidades sociales y, sobre todo, para quienes buscan un futuro mejor a través del trabajo.

El conocimiento es poder: utilizar esta información puede ser el primer paso hacia un empleo seguro, legal y alineado con tus derechos.