



PROYECTO_EMMA



EMMA

puedes ser Tú

تمكين النساء الفاعلات



هذا الدليل تم إعداده بواسطة معهد المرأة في إكستريمادورا وتم تمويله بالشراكة مع الصندوق الاجتماعي الأوروبي.

العنوان

معهد المرأة في إكستريمادورا

الطبعة الثانية، التصميم والتصميم الجرافيكي، ٢٠٢٣

Gam aFormación

مريدا، سبتمبر ٢٠٢٣

الفهرس

07	تقديم
10	تعرّف على نفسك
11	”من أنا؟ القيم“
12	قيمي
16	ما الذي أجيد فعله؟
17	ما الذي يمكنني فعله؟
18	ما أنا عليه وما أعرفه وما يمكنني فعله
19	ما الذي أريد فعله؟
20	أهدافي
24	نقطة انطلاقي
26	هذه أنا وما يُحيط بي
29	ثقي في نفسك
31	كيف يتم تحسين التقدير الذاتي؟
35	حلّي بينتك المهنية
36	من يستطيع مساعدتي؟
42	هل تفكرين في العمل الحر؟
45	استثمري الوقت في التكوين
49	خطة للبحث عن العمل
50	السيرة الذاتية (CV).
52	رسالة التقديم
53	اختبار الاختيار
54	الشبكات الاجتماعية
55	تحليل عروض العمل
56	مُفكّرة البحث عن العمل
61	قومي بإعداد شبكة جيدة من الاتصالات
63	استعديّ لمُقابلة عمل
69	لا تستسلمي
73	معهد المرأة في إكستريمادورا
74	مجالات العمل
82	imex دليل موارد IMEX.
95	الكلمات المفتاحية التي يجب عليك معرفتها
109	إلى اللقاء

م ج ر

ما أستمتع به الأكثر ويسعدني هو

الأغنية التي تربطني

بالفرح تشجعني هي

والعبارة التي تلهمني أكثر وترافقني هي

إذا وجدت هذا الدليل، فضلاً قم بإرسال لي رسالة إلى









تفكير

!مرحبا! اسمي أنا، وأنا سعيدة بلقائك

منذ 10 سنوات، غادرت المغرب بفكرة الحصول على مستقبل أفضل، وأتيت إلى إسبانيا مع ابنتي الصغيرتين اللتان تبلغان من العمر 3 و 5 سنوات

عندما وصلت إلى إكستريمادورا، لم يكن لدي عمل ولم أكن أعرف من أين أبدأ، بلد مختلف مع ثقافة مختلفة، لقد كنت مُحبطة وضائعة... لكن بالصدفة، التقيت بمُرشدة في مجال العمل دعمتني في جميع مراحل البحث عن العمل إلى أن وجدت العمل بعد مرور أشهر

لدي الآن عمل يروقي، وأتمتع باستقرار مهني يجعلني أشعر بالأمان وعدم الخوف من المستقبل، وبما أنني أعرف أن الطريق الذي اخترته كان هو الطريق الصحيح، سيكون من دواعي سروري دعمك وأن أبين لك الخطوات التي أتبعها شخصيا، لكي يكون طريقك نحو العمل أكثر سهولة وفعالية

النفعل ذلك

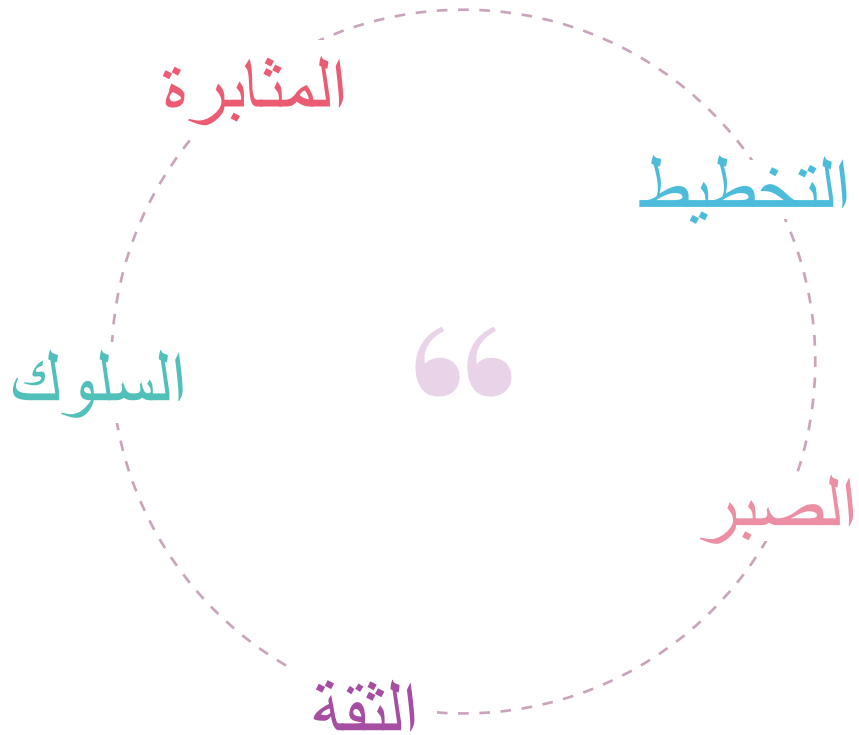
« إذا كنت تعتقد أنك تقدر، ستكون بالفعل في منتصف الطريق »

ثيودور روزفلت

يعتبر البحث عن العمل مهمة تحتاج للالتزام والوقت والصبر، ولذلك فإن أول ما يجب القيام به ليس البحث عن عمل، بل وضع خطة لجميع مراحل البحث عن العمل لكي تكون هذه العملية فعّالة على قدر الإمكان

كما أن القيام بالكثير من الأعمال بطريقة مُرتجلة لن يجعلك تحصلين على النتيجة التي ترغبين فيها بكل تأكيد وستشعرين بالإحباط، والخيار المثالي هو الاعتماد على منهج مخطط له ومُنظّم، أي إعداد خطة عمل

سأعلمك خطتي للعمل خطوة خطوة



“لا يهم إن كنت تمشي بشكل بطيء، طالما لا تتوقف”

كونفوشيوس

لقد كان هذا هو الطريق الذي أتبعته إلى غاية الوصول إلى هدفي: أن أعمل كطباخة في مطعم، حيث كنت أشغل في نفس المهنة في بلدي، وهي المهنة التي تروقني.



تعرّفني على نفسك.

كان أول سؤال طرحته على نفسي هو: من أنا؟
بفضل ذلك، اكتشفت ليس فقط جميع الصفات التي تجعلني فريدة ومختلفة عن الآخرين، بل
اكتشفت أيضا تلك الجوانب التي كانت تحتاج للتحسين بالنسبة لتطوري المهني
غير حقيقية « صورتي الذاتية » لقد تعلمت أنه من المهم جدا تنفيذ هذه الخطوة بطريقة واعية
ومخطّط لها، دون أن أخدع نفسي، ودون أن أقلل من تقديري لنفسي، لأنني إذا لم أفعل ذلك
ستكون
وسأخسر الكثير من الفرص

ما هو حالي؟
القيم



ما الذي يمكنني فعله؟
المؤهلات



ما الذي أجيد فعله؟
المهارات



ما الذي أريد فعله؟
الهدف المهني



”من أنا؟ القيم“

القيم

القيم هي تلك الأفكار التي يؤمن الشخص بأنها أهم شيء في حياته، وهي التي تُحدّد هويتك بشكل أفضل، والتي تصفك كما أنتِ حالياً، وليس كما تحبين أن تكون. إن القيم هي السبب الذي يُبرّر كيفية تصرّفك بطريقة أو بأخرى، ولذلك كلّ شخصٍ لديه قيمه الخاصة.



الثقة
الزمالة
الإبداع
الأسرة
المرونة

منذ 10 سنوات، كانت لدي قيم تختلف عن التي لديّ الآن. لقد كنت أكبر وأنضج، وأعيش تجارب ودروساً مختلفة، وقد تطورت قيمي أيضاً معي.

قيمي

سيساعدك هذا التمرين في التعرف على قيمك
سأوضح لك الخطوات. اقرئها وأنجزها واحدة تلو الأخرى قبل الانتقال للتمرين التالي. يمكنك
الكتابة في قسم الملاحظات

- 1 من اللائحة التالية اختاري 10 قيم تُحدّد شخصيتك بأفضل طريقة، والتي تصفك كما أنتِ
وليس كما تحبّين أن تكوني. إذا كانت هناك قيمة تعتبر
مهمة بالنسبة إليك ولا توجد في اللائحة فيمكنك إضافتها



المواطنة	الانضباط الذاتي	ترك بصمة
التناسق	الاستقلالية	التطوير
الراحة	المغامرة	الحوار
الزمالة	الرّفاه	التنوع الثقافي
التنافس	القدرة على العمل	التنوّع
السلوك الأخلاقي	اللعب	الفعالية
التفهم	العدل	قابلية التوظيف
الالتزام	الإخلاص	الحماس
التواصل السلس والمفتوح	الحرية	الإنصاف
الثقة	القيادة	التوازن الداخلي
المساهمة في الصالح العام	الوسط البيئي	التوازن بين الحياة الخاصة والحياة
التحكم	تحسين المواقف والسلوكيات	المهنية
التعاون	الأخلاق	الأمانة
الإبداع	عدم الاعتماد على الآخرين	الشرف
العناية بالصورة	الطاعة	الأمانة
الفضول	الكبرياء	التواضع
التكيف	الأصالة	المساواة في الفرص
العدوانية	المشاركة	الخيال
الإيثار	التفكير المنطقي	الاستقلال
الطموح	الكمالية	الفردية
الصدقة	المتعة	التأثير
الحب	التقارب	المبادرة
الاستباق	الالتزام بالمواعيد	الابتكار
تقديم قيمة أساسية	الاحترام	الاندماج
التعلم	الصحة	النزاهة
الانسجام في العلاقات	الأمن	الذكاء
الثقة بالنفس	الحسّ النقدي	الترباط

2. والآن استبعدي 3 قيم
3. بعد ذلك استبعدي قيمتين
4. من بين القيم 5 التي لديك، استبعدي قيمتين، بحيث تبقى لديك 3 قيم
5. عندما تحصلين على قيمك الثلاثة الأساسية، قومي بإعداد تسلسل هرمي، ورتبها من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية بالنسبة لك حالياً
6. ضعي نقاطاً من 1 إلى 10 لتقييم درجة الحضور أو القوة التي تتوفر عليها كل قيمة في هذه اللحظة من حياتك
7. والآن، اطرحي سؤالاً على نفسك: ما هي الأعمال التي سأقوم بها لتكريم القيم والشعور بها في حياتي اليومية؟ ما الذي سأفعله لزيادة حضور وقوة كل واحدة من قيمتي الثلاثة؟
8. سجّلي 3 أعمال لكل واحدة من القيم والتي تساعد على زيادة حضور هذه القيمة في حياتك
9. في الأخير، أجبني على الأسئلة التالية
ما الذي لاحظته؟
ماذا تعني لائحة القيم هذه بالنسبة إليك؟
إذا وصلت هذه الوثيقة إلى يديك وعرفت أنها تخصّ شخصاً آخر، ماذا ستقولين عن صفات هذا الشخص؟
كيف شعرت عندما كنت تُتجزين التمرين؟
أين يتركز هذا الشعور على مستوى الجسم؟
ما الذي لفت انتباهك بشكل أكبر؟



ما الذي أجيد فعله؟

المهارات

المهارة هي تلك الموهبة التي يتوفر عليها الشخص لكي يُنجز أحد المهمات بشكلٍ فعّال

أمثلة عن المهارات



مخاطبة الجمهور

التعليم

الرسم

السياقة

الطبخ

يتم تعلّم المهارات من خلال الدورات التكوينية وتجربتنا المهنية

“

معرفة فعل شيء بطريقة جيدة جدًا يجعلك تتميزين عن باقي الأشخاص في إحدى عمليات الاختيار

ما الذي يمكنني فعله؟

المؤهلات

المؤهلات المهنية: إنها القدرات التي تجعلك تُطَبِّق عملياً معارفك ومهاراتك في المجال المهني. يوجد نوعان عامة: مشتركة في العديد من مناصب الشغل المختلفة على سبيل المثال

التواصل

الإخلاص

العمل الجماعي

خاصة: خاصة بمهنة معيّنة

على سبيل المثال

بالنسبة لمهنة موسيقية: العزف على آلة موسيقية أو قراءة نوتات موسيقية
بالنسبة لمهني في الطب: معرفة الأعراض ووصف العلاج المناسب

66

حسب هدفك المهني، ستحتاجين إلى تطوير بعض المهارات أو غيرها. لذلك، من المهم معرفة أي مؤهلات تتوفرين عليها، وماهي المؤهلات المطلوبة في منصب العمل الذي تريدينه، لكي تُحدّدي مجالات التحسين وتبثني على خيارات تطويرها

ما أنا عليه وما أعرفه وما يمكنني فعله

لقد تعرّفت بالفعل على قيمك، والآن خذي وقتك وفكري في مهاراتك ومؤهلاتك. سجّلي النتيجة في الجدول التالي. تذكّري أنه من المهم التفكير كيف أنت حالياً وليس في كيف تحبّين أن تكوني.

66

المؤهلات	المهارات	القيم

ما الذي أريد فعله؟

الهدف المهني

بعد التعرف بشكل أكبر على نفسك، تعمّقي في هدفك المهني، واختاري العمل الذي تريدين الحصول عليه في مدة زمنية محددة بعد ذلك حددي أهدافاً تُقربك من ذلك الهدف وتساعدك على تخطيط مسارك التكويني والمهني

لذلك يمكنك متابعة منهجية SMART:

S

(خاص)

خاص

موصوفة بطريقة بسيطة وواضحة لتحديد ما ستفعلينه بأدق التفاصيل

M

(قابل للقياس)

قابل للقياس

لتعرفي أنك على الطريق الصحيح وأنها حقاً حققت هدفك

A

(قابل للتحقيق)

قابل للتحقيق

شيء يمكنك تحقيقه وإلا فقد تتعرضين لحالة عاطفية سلبية تجعل من الصعب الوصول إلى هدفك

R

(عملي)

عملي

يُشير إلى الموارد التي تتوفرين عليها حالياً والموارد التي تحتاجينها لتحقيق هدفك

T

(الوقت)

الوقت

حددي لنفسك تاريخاً معقولاً لتحقيق ذلك، حتى لا يستمر إلى أجل غير مسمى

أهدافي



املئي المخطط التالي بواسطة الخصائص المهنية التي ركزت عليها

أريد العمل في مهنة:

ما الذي أتوفر عليه لتحقيق ذلك؟

ما الذي ينقصني لتحقيق ذلك؟

ما الذي يمنعني من تحقيق ذلك؟



حددي الآن الأهداف التي وضعتها للتمكّن من تحقيق ذلك الهدف

الهدف 1

الهدف 2

الهدف 3

الهدف 5

الهدف 4

الهدف 6

أريد العمل في مهنة _____

ما الذي أتوفر عليه لتحقيق ذلك؟

ما الذي ينقصني لتحقيق ذلك؟

ما الذي يمنعني من تحقيق ذلك؟



حدّدي الآن الأهداف التي وضعتها للتمكّن من تحقيق ذلك الهدف

الهدف 1

الهدف 2

الهدف 3

الهدف 5

الهدف 4

الهدف 6

أريد العمل في مهنة:

ما الذي أتوفر عليه لتحقيق ذلك؟

ما الذي ينقصني لتحقيق ذلك؟

ما الذي يمنعني من تحقيق ذلك؟



حدّدي الآن الأهداف التي وضعتها للتمكّن من تحقيق ذلك الهدف

الهدف 1

الهدف 2

الهدف 3

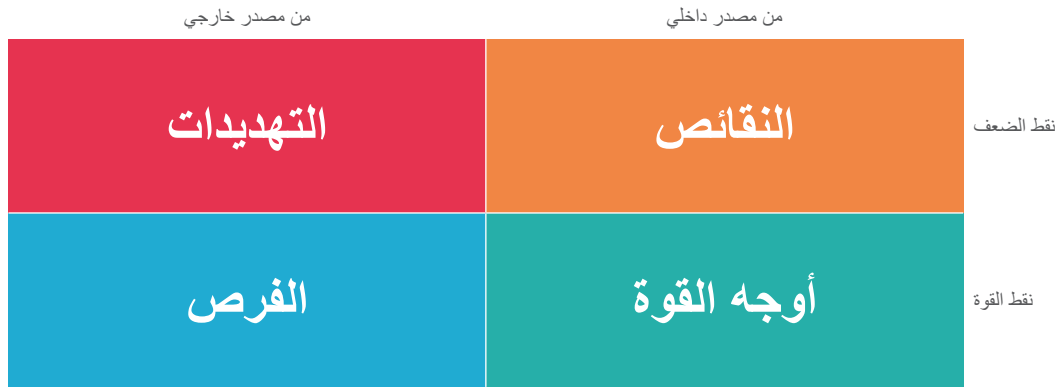
الهدف 5

الهدف 4

الهدف 6

نقطة انطلاقي

هذه الأداة التي سأقدمها لك تسمى تحليل DAFO، وهي الأداة التي أعتبرها أكثر فعالية لتحليل وضعك الحالي داخليًا وخارجيًا، ومعرفة من أين تبدئين لتحقيق الهدف الذي وضعته لنفسك. سأشرحها لك وستفهمينها بشكل أفضل.



إنها تنقسم إلى قسمين

العوامل الداخلية: تتوقف حصريًا عليك

أوجه القوة: نقط قوتك والأشياء التي تتميزين فيها حقًا

النقائص: نقط ضعفك، والعناصر التي تضعك في وضع غير مناسب

العوامل الخارجية: ما يحدث في بيئتك والذي قد يؤثر عليك

الفرص: جوانب في بيئتك يمكن أن تساعدك في تحقيق أهدافك

التهديات: جوانب في بيئتك يمكن تؤثر سلباً على تحقيق أهدافك

الأسئلة التالية ساعدتني على اكتشاف كل واحد من العوامل

أوجه القوة

في أي شيء أنا جيدة فعلا؟

في أي شيء أتميز؟

ما هي الأنشطة التي أحمس لفعالها؟

النقائص

ما الذي ينقصني؟

ما الذي يجب أن أحسنه لتحقيق هدفي؟

ما هي السلوكيات أو الأفكار أو الأحاسيس التي تعوقني عن تحقيق أهدافي؟

الفرص

ما هي العوامل الخارجية التي تساعدني على تحقيق أهدافي؟

ما الذي يمكنني أن أستفيد منه من الخارج؟

كيف يمكن للوضع الاقتصادي أن يفيدني؟

التحديات

ما الذي يوجد في الخارج والذي قد يمنعني من تحقيق هدفي؟

ما هي القيود الخارجية التي يمكنها منعي من تحقيق هدفي؟

ما هي العقابيل الخارجية التي يمكن أن أواجهها؟



ثقي في نفسك

الثقة في نفسك هي نقطة أساسية للعثور على العمل، وإذا شعرت بالهزيمة مُسبقاً، سيكون الأمر أكثر صعوبة عليك. يمكن أن يُقيد نقص الثقة و/أو التقدير الذاتي كل القدرات التي تتوفرين عليها ويُصبح عائقاً أمام تحقيق الأهداف المقترحة. يتعلق الأمر بالشعور بالثقة في نفسك وموهبتك وقيمتك وقدراتك، بغض النظر عن الموقف الذي تجدين نفسك فيه.

التقدير الذاتي: التقدير أو التقييم أو المودة
التي يشعر بها الإنسان لنفسه. القيمة التي
يمنحها الشخص لنفسه



الثقة: الاعتقاد الذي يؤمن به الشخص حول
ما إذا كان قادراً على التصرف بطريقة
مناسبة في موقف أم لا

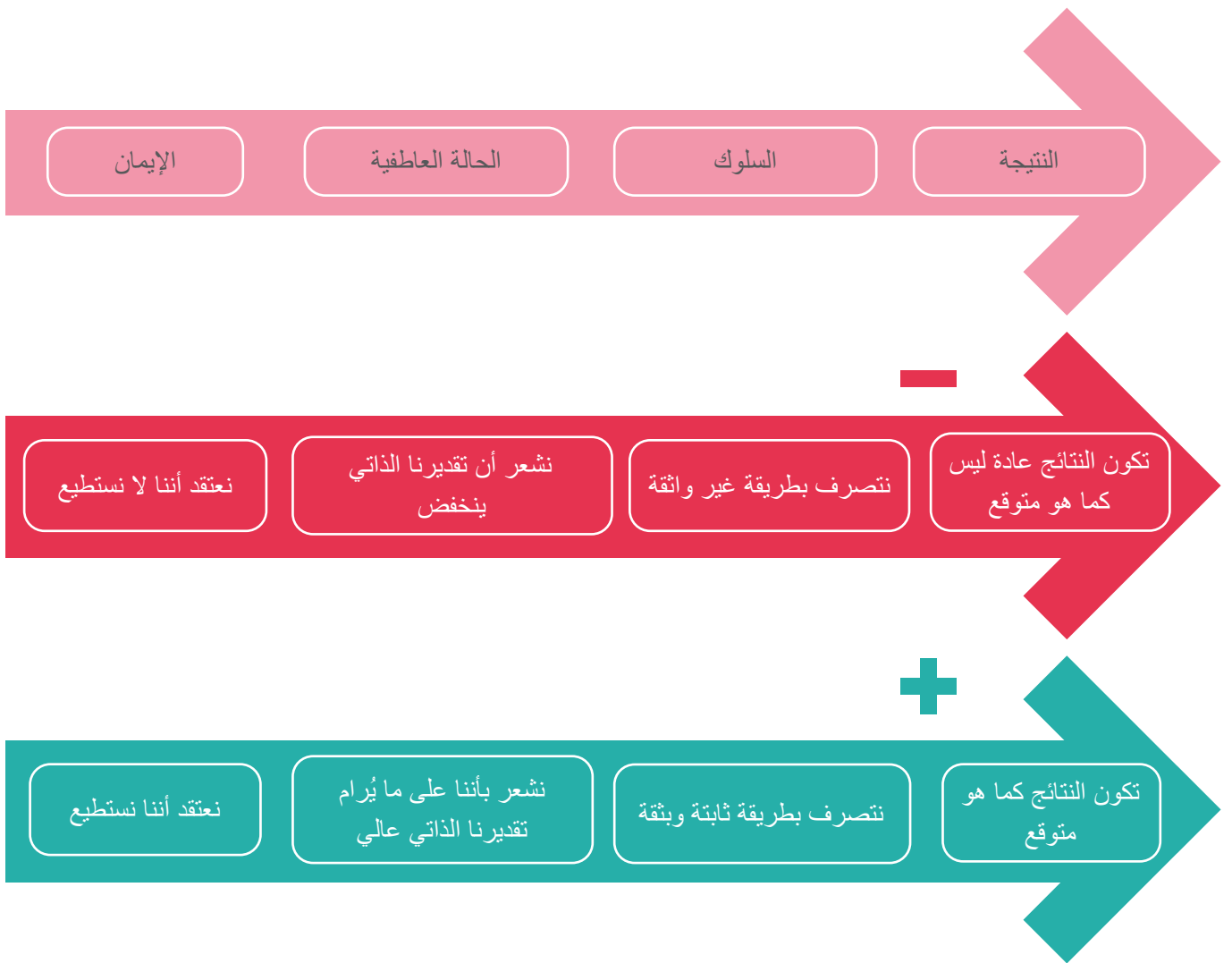


مفهوم الذات: مجموعة من الأفكار
والمعتقدات التي تُشكل الصورة الذهنية للفرد
عن نفسه



الإيمان بالنفس

سيجعل المستوى الأمثل من الإيمان بالنفس الأمور أسهل بالنسبة لك لإنتاج الأفكار الإيجابية، حيث أنه وفقاً للنظرية التالية، فإن النتيجة هي نتيجة لسلوك ما، وهذا ناتج عن الحالات العاطفية للشخص، والتي يتم استحضارها. انطلاقاً من الإيمان بالنفس



« معقداتك ليست مُكونة من الحقائق بل حقيقتك هي التي تتكون من المعتقدات. »
ريتشارد باندر

كيف يتم تحسين التقدير الذاتي؟

إذا كنت بحاجة إلى تحسين تقديرك لذاتك، فعليك أن تبدئي بتغيير تفكيرك، أي بالعمل على مفهومك الذاتي. للقيام بذلك، ضعي في اعتبارك التوصيات التالية التي ساعدتني على الإيمان بنفسني

اعترف بنفسك: أنت فريدة ولا يمكن تكرارك. جميع الأشخاص لديهم صفات للمساهمة. تجنبي المقارنة.



قبلي نفسك واغفري لنفسك. أنت شخص ثمين وفريد، وكما هو الحال مع الآخرين، لست ولا تحتاجين إلى أن تكوني مثالية.



اعتني بنفسك ودللي نفسك. امنحي نفسك الوقت واللحظات الممتعة، بمفردك وبصحبة الآخرين، لما يجعلك تشعرين بالارتياح.



احترمي نفسك. تعاملني نفسك بلطف ومحبة.



لا تضغطي على نفسك. يجب أن يكون الكمال والمطالبة الذاتية في حدهما المناسب.



احتفلي بإنجازاتك. الاحتفال هو إعطاء نفسك التقدير عن ما تحققت. إذا لم تحتفلي بنجاحاتك، فإنها تشبه عدم وجودها. يمكنك القيام بذلك بتهنئة نفسك وإذا رأيت ذلك مناسباً، تكريم نفسك بوقت لنفسك أو بهدية. أهم شيء... افعليها



إدلي نفسك

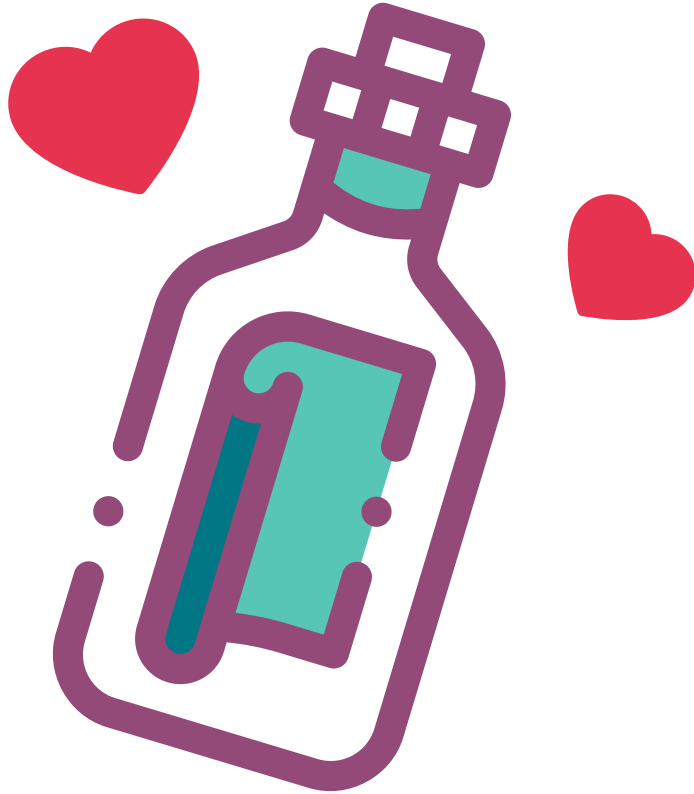
أحبّ هذا النشاط! حان الوقت لتدليل نفسك

اخترى جرة زجاجية تعجبكي. يمكنك تزيينها وتخصيصها

أدخلي فيه ملاحظة كل يوم، تتضمن شيئاً تحببته في نفسك، أو إنجازاً تفخرين به، أو أفضل شيء حدث لك في ذلك اليوم

عندما تمرّين بأيام تنخفض فيها طاقتك وتشعرين بالإحباط، افتحي البرطمان واقرئي بعض الملاحظات

استمتعي بذلك





حلّي بيئتك المهنية

يتكون سوق الشغل من ثلاثة عناصر

العرض

الوسطاء

الطلب

العرض

الوظائف التي يوفرها سوق الشغل
في وقت معين

الوسطاء

المؤسسات والهيئات التي تسعى
إلى تسهيل الاتصال بين العرض
والطلب

الطلب

الأشخاص المستعدون للعمل

“

سأقوم بعرض العديد من الموارد التي تتوفرين عليها للعثور على عروض عمل وفرص مهنية. سترين أن هناك العديد من المصادر التي يمكنك الرجوع إليها، ولكن يتعيّن عليك تحديد الأنسب لخصائصك وأهدافك المهنية

من يستطيع مساعدتي؟

خدمة التوظيف العامة في إكستريمادورا (SEXPE).

هي الهيئة التي تدير سياسات التوظيف وإعانات البطالة وتُقدّم خدمات التوجيه والإدماج والوساطة المهنية والتكوين إذا كنت ترغبين في زيادة خصائصك المهنية

تقع المكاتب المركزية في:

Strada San Salvador número 9, 06800 Mérida

924 02 73 00



ويمكنك أن تجد جميع المعلومات حول خدماتهم وعناوين باقي المكاتب على

<https://extremaduratrabajo.juntaex.es>

إذا كنت بحاجة إلى توجيه، فسأوفر لك القائمة للموظفين المختصين في التوجيه والاستطلاع المتاحين لك في جميع أنحاء الإقليم، بالإضافة إلى معلومات حول الجهات المتعاونة وخدمة التوجيه في الجامعة (SEPYE).

<https://extremaduratrabajo.juntaex.es/orientacion>

بالإضافة إلى ذلك، إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت أو ليس لديك ما يكفي من المعرفة أو المهارات لاستخدام التكنولوجيا بكفاءة، يمكنك الذهاب

إلى المراكز المصممة للاستفادة من خطة الكفاءات الرقمية للتوظيف في إكستريمادورا، وهو برنامج يسعى إلى أن يكتسب المواطنون المهارات

الرقمية ويطورونها، والتي تعتبر ضرورية لتحسين قابلية التوظيف. أشير هنا إلى رابط جميع مراكزها إذا احتجت إلى الذهاب إليها

<https://www.nccextremadura.org/donde-estamos/>

وكالات التوظيف

هي تلك الهيئات العامة أو الخاصة التي تقوم - بالتنسيق مع خدمة التوظيف العامة - بأنشطة وساطة مهنية للتواصل مع الأشخاص الباحثين عن عمل ومع الشركات التي تحتاج إلى ترشيحات للحصول على عرض عمل. بهذه الطريقة، تقوم وكالات التوظيف بتقييم الخصائص المهنية للأشخاص الذين يأتون إليها للبحث عن عمل ومتطلبات ومواصفات الوظائف المعروضة. ويمكنها أيضاً تقديم أنشطة التوجيه والمعلومات الوظيفية واختيار الموظفين

أقدم لك بيانات بعض من الهيئات التي ذهبت إليها. وهناك هيئات لديها فروع في مدن مختلفة من إكستريمادورا، لذلك أكتب لك عناوين صفحات الويب حتى تتمكني من إلقاء نظرة على المنطقة التي تهتمك أكثر

AUPEX

C/ Vasco Nuñez, 31.
06001 Badajoz
924 207 109
www.aupeix.org

YMCA

C/ Santo Cristo de la Paz, 32
06009 Badajoz
924 910 305
www.ymca.es

RADIO ECCA

Calle Corte de Peleas, 79
06009 Badajoz
924 231 147
www.radioecca.org

ACCEN

C/ Argentina, 3, Entreplanta B.
10001 Cáceres
927 209 079
www.accem.es

FUNDACIÓN MUJERES

Avda. de Alemania, 8, 1 Dcha.
10001 Cáceres
927 629 194
www.fundacionmujeres.es

CRUZ ROJA ESPAÑOLA

C/ Benito Arias Montano, 1.
06800 Mérida
924 303 026
www.cruzroja.es

CÁRITAS PLASENCIA

Ctra. Circunvalación Sur, Km 2
10600 Plasencia, Cáceres
927 422 406
www.caritas.es

شركات التوظيف المؤقت (ETT).

إنها شركات تلعب دور الوسيط بين الشخص الذي يبحث عمّن يشغل منصبا معينًا والأشخاص الذين يريدون العمل في هذا المنصب. وهي تتخصص في جذب واختيار وتوظيف الأشخاص الذين يخضعون مؤقتًا للشركة التي تتعاقد معهم لقاء خدماتهم. وكالات ETT لذلك، فإن الاختلاف الرئيسي مع يمكنها التوظيف مباشرة بينما تنحصر مهمة الوكالات فقط في ربط الاتصال التوظيفي يتمثل في أن شركات التوظيف المؤقت بين الشركة والمرشحين أو المرشحات

هذه بعض من أهم شركات التوظيف المؤقت في إكستريمادورا

ADECCO

www.aupex.org

INTEREMPLEO

www.interempleo.es

BCM GESTIONARTE

www.bcmgestionarte.es

GRUPO NORTE

www.grupo-norte.es

EULEN/FLEXIPLAN

www.eulen.com

MANPOWER

www.manpower.es

EUROFIRMS

www.eurofirms.es

RANDSTAD

www.randstad.es

بوابات العمل

إنها مواقع إلكترونية تجمع في نفس المكان آلاف العروض لتغطية جميع أنواع الوظائف. تهدف هذه البوابات من ناحية إلى إيجاد مُقدّم الطلب وظيفة تناسب مواصفاته المهنية، ومن ناحية أخرى تسعى إلى أن تجد الشركة مُرشحًا بمواصفاتٍ مهنيةٍ مناسبةٍ لتوظيفه في الوظيفة المعروضة بطريقةٍ أسهل وأسرع نسبيًا

توجد الكثير من بوابات العمل المجانية التي تتيح لك الفرز حسب عدة جوانب مثل: المدينة أو المهنة أو نوع منصب الشغل. أقدم لك بوابات العمل الأكثر شهرة

InfoJobs

randstad

eportal de empleo
empleate

Adecco

RemotoJob.

indeed®

infoempleo

jobandtalent

www.infojobs.net

إنها واحدة من أكبر وأكثر المواقع الإلكترونية للوظائف شهرةً في إسبانيا، تقدم مجموعة متنوعة من فرص العمل في مختلف الصناعات، بدءًا من التكنولوجيا حتى مجال الرعاية الصحية. إنها تقدم منصة سهلة الاستخدام وبديهية للباحثين عن الوظائف، وتقدم أيضًا أدوات وموارد لمساعدة الباحثين في تحسين ملفهم الشخصي وزيادة فرصهم في الحصول على وظيفة.

<https://www.empleate.gob.es>

تركز هذه الموقعة على تقديم فرص عمل عبر الإنترنت وعن بعد، مما يجعلها مثالية لأولئك الذين يبحثون عن مرونة وحرية في عملهم. تقدم مجموعة متنوعة من فرص العمل لمحترفي العالم الافتراضي.

<https://www.empleate.gob.es>

تركز بوابة التوظيف هذه على تقديم فرص العمل عبر الإنترنت وعن بعد، مما يجعلها مثالية لأولئك الذين يبحثون عن المرونة والحرية في عملهم. يقدم مجموعة واسعة من عروض العمل للمحترفين في عالم الإنترنت.

www.infoempleo.com

إنفوإمبليو هو واحد من المواقع الإلكترونية الرئيسية للوظائف في إسبانيا. إنها نقطة التلاقي المثالية بين المرشحين والشركات. تقدم الشركات جميع أنواع الخدمات لتسهيل البحث عن المواهب وإدارتها. بالإضافة إلى ذلك، تنفذ تقارير ومنشورات متنوعة حول سوق العمل والتعليم.

www.randstad.es

إنها واحدة من أكبر شركات توظيف عالمية وتقدم مجموعة متنوعة من فرص العمل في إسبانيا في مختلف الصناعات. تقدم استشارات ودعمًا على مراحل البحث عن وظيفة، بدءًا من إعداد السيرة الذاتية وحتى مفاوضات الأجور.

www.adecco.es

تقدم استشارات ودعمًا على مراحل البحث عن وظيفة، ولديها أيضًا أدوات وموارد لمساعدة الباحثين على تحسين ملفاتهم الشخصية وزيادة فرصهم في الحصول على وظيفة. بالإضافة إلى ذلك، تقدم أيضًا فرصًا للتدريب وتطوير المهنيين لمساعدتهم في تطوير مهاراتهم وزيادة خبراتهم في العمل.

es.indeed.com

هذا الموقع هو واحد من أكثر المواقع الإلكترونية شهرةً واستخدامًا في إسبانيا وفي جميع أنحاء العالم. بما يزيد على مجموعة واسعة Indeed 250 مليون زائر فريد شهريًا، يقدم من فرص العمل في مجموعة متنوعة من الصناعات والمواقع الجغرافية. يمكن للمستخدمين البحث عن فرص عمل محددة، وحفظ البحث وتلقي تنبيهات حول الوظائف وتقديم الطلبات عبر المنصة.

www.jobandtalent.com/es

فرص عمل مستدامة في الشركات Job&Talent يوفر الكبيرة لضمان استقرار العمل. إنها منصة عمل إسبانية تعمل في قطاع العمل المؤقت وخدمات الموارد البشرية التي تربط العمال بالشركات.

الشبكات الاجتماعية

تعتبر أحد قنوات المعلومات والاتصالات الرئيسية على المستوى العام، لكنها أيضًا مفيدة جدًا من ناحية قابلية التوظيف لأنها تسمح لك بتوسيع شبكة

الاتصالات الخاصة بك، بالإضافة إلى تعزيز علامتك التجارية الشخصية



الشبكات الاجتماعية الأكثر استعمالاً للبحث عن العمل أو إنشاء شبكة اتصالات هي:

فيس بوك: يمكنك أن تجدي فيه العديد من المجموعات الخاصة والعامة التي يتم فيها نشر عروض

أصبحت الشبكات الاجتماعية مثل فيس بوك عنصرًا إضافيًا في عمليات الاختيار، والتي يمكن أن تُرَجِّح الميزان نحو ترشيح أو آخر، لذلك من المهم أن تهتمي بكيفية استخدامك لها. أنصحك بأن تكون المعلومات التي تنشرينها محمية، بحيث يجب على الأشخاص الذين يصلون إلى ملفك الشخصي المرور أولاً بموافقتك لرؤيتها.

LinkedIn:

هذا الموقع هو منصة رائدة على الإنترنت في عالم الأعمال وبحث الوظائف. يوفر للمحترفين فرصة إنشاء ملف تفصيلي، والتواصل مع محترفين آخرين في صناعتهم وموقعهم الجغرافي، والبحث عن فرص عمل أيضًا مجموعة متنوعة من الأدوات والموارد لمساعدة LinkedIn ذات صلة. بالإضافة إلى ذلك، يقدم المحترفين في تحسين وجودهم على الإنترنت وزيادة فرصهم ليتم اكتشافهم من قبل أصحاب العمل المحتملين.

www.linkedin.com

هل تفكرين في العمل الحر؟

لقد فضلت العمل مباشرة لإحدى الشركات، لكن ربما تروقك أنت فكرة إنشاء مشروع لنفسك لذلك، ضعي في اعتبارك الافتراضات التالية لإدارة وإنشاء عملك الخاص مع ضمانات معينة



1. فكرة مشروع قابل للتطبيق

يجب أن تمتلك المنتجات أو الخدمات التي تريد تقديمها للشروط التالية: تغطية حاجة موجودة في السوق. فكري من وجهة نظر المستهلك يجب أن يكون المشروع مُربحاً

2. الاعتماد على خصائص مهنية مناسبة

من المهم أن تكون لديك مؤهلات ومهارات تساعدك على تنفيذ مهام الإدارة والتخطيط والتنظيم والمراقبة في شركتك

تقدم لك الأداة التالية تقريراً عن نفسك سيساعدك على إعداد الطريق نحو إنشاء مشروع حرّ

<https://diagnosticoemprende.com>

3 .التوفّر على خطة جيدة للشركة

يتعلق الأمر بوثيقة تقدم رؤية مفصلة وشاملة عن عملك، مما يساعدك على دراسة جدوى مشروعك، وهي تلعب أيضا دور رسالة التقديم أمام الأشخاص الذين يرغبون في التعاون معك أو يرغبون في دعمك ماليًا.

في هذا الرابط، يمكنك العثور على أداة لإنشاء خطة شركتك

<https://planempresa.ipyme.org/Home>

بالإضافة إلى ذلك، هناك شبكة من نقاط دعم المشاريع (PAE)، تتكون من 6 مكاتب موزعة في جميع أنحاء إكستريمادورا والتي يمكنها تقديم المشورة لك طوال العملية. يمكنك هنا إيجاد كل المعلومات

<https://extremaduraempresarial.juntaex.es/puntos-de-acompaniamientoempresarial>

بالإضافة إلى ذلك، نضمن هذا الوثيقة التي تحتوي على جميع السياسات النشطة للتوظيف وإنفوجرافيك لكل سياسة نشطة للتوظيف

<https://extremaduratrabajo.juntaex.es/pae>





استثمري الوقت في التكوين

يعتبر التكوين جانبًا أساسيًا في: التطوير الشخصي والمهني للأفراد، نظرًا لما يحدثه من تأثير في جوانب مختلفة

في التقدير الذاتي والمهارات الاجتماعية. إنه يؤهل الناس للتفاعل مع البيئة بطريقة أكثر إيجابية ويساعدهم على الاندماج في المجتمع

شروط العمل. إن توسيع المهارات التقنية والمهارات الاجتماعية من خلال التكوين يجعلنا ننتقل من وضعية جدّ مناسبة للوصول إلى سوق العمل أو للترقية داخل الشركة أو للحصول على وظيفة مُرضية أكثر في شركة أخرى

الكفاءة المهنية والإنتاجية. يتعامل الأشخاص الحاصلون على مزيد من التكوين مع عمليات اتخاذ القرار وحل النزاعات بشكل أكثر فعالية

الرضا عن العمل. يساعدنا على أن نكون قادرين على تحقيق الأهداف التي نضعها بنجاح وعلى مواجهة تحديات جديدة، مما يكون له تأثير إيجابي على حماسنا المهني وعلى رضانا

66

يجب أن تتأكدي بأنك مستعدة لمنصب العمل الذي تريدين اختياره. إذا لم يكن الأمر كذلك، فإنني أنصحك بتصميم مسار التكوين الخاص بك، والذي يتيح لك اكتساب الجوانب التي تنقصك أو التي تحتاجين إلى تحسينها للاقتراب من الهدف الذي حددتيه

إذا أردت متابعة دراستك في النظام التعليمي الإسباني، فإن الخطوات التي يجب عليك اتباعها هي الآتية:

1. احصلي على معلومات حول المستويات التعليمية المختلفة الموجودة ومدى معادلتها لنظامك التعليمي
2. تعرفي على عرض التكوين والمتطلبات المحددة للحصول على كل شهادة، والطبيعة الرسمية للدراسات، والشهادة التي تحصلين عليها في النهاية، والفرص المهنية لتلك الشهادة
3. التوفّر على مستوى في اللغة الإسبانية يتيح لك مواصلة دراستك بنجاح
4. عند الضرورة، يمكنك طلب الاعتراف أو معادلة دراستك السابقة
5. تعرّفي على الجدول الزمني للقبول في المستويات الدراسية والوثائق التي يجب عليك تقديمها
6. (...تعرّفي على مواصفات المركز الذي يُوفّر تلك الدراسات) المرافق، إذا كانت عامة أو خاصة، شروط القبول المحددة
7. اجتياز الاختبارات (إذا كانت ضرورية) ليتم قبولك في تلك الدراسات
8. إنجاز مراحل القبول ضمن الجدول الزمني المُقرّر

يمكنك أن تجدي كل هذه المعلومات لدى المكتب الاستشاري للتعليم والعمل لمجلس إكستريمادورا

Av. de Valhondo, S/N Módulo 5 Mérida (06800), Badajoz

924 007 500

علاوة على ذلك، استقدتُ من دورة تكوينية في الطبخ عبر خدمة التوظيف العامة في إكستريمادورا SEXPE. يمكنك أن تشاهدي في الرابط التالي لائحة الدورات التكوينية التي تُقدّمها حاليا

https://extremaduratrabaja.juntaex.es/formacion_buscatucurso_cursos_desempleados/

وإذا كنت بحاجة إلى تحسين مستواك في الإسبانية، فهناك مؤسسات مثل CRUZ ROJA أو CEPAIM تُقدّم أحيانا دروسا مجانية في اللغة الإسبانية

FUNDACIÓN CEPAIM

Avenida Reina Sofía, 1
Mérida (06800)
663 876 808
www.cepaim.org

CRUZ ROJA ESPAÑOLA

C/ Benito Arias Montano, 1
Mérida (06800)
924 303 026
www.cruzroja.es



خطة للبحث عن العمل

بعد إجراء تحليل ممتاز لشخصيتك، وبعد أن تتقي بنفسك وتعرفي من يمكنه مساعدتك، ومعرفتك ما إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التكوين أم لا، يكون الوقت قد حان للتعامل مع الأدوات التي توجد في متناول يدك للعثور على وظيفة والقيام بتخطيط وتنظيم جديدين. بهذه الطريقة سوف تتجنبين إضاعة

الوقت والجهد ولن تعتمد بشكل كبير على الحظ قبل إجراء مقابلة عمل، هناك أدوات تستخدمها الشركات في عمليات الاختيار الخاصة بها، وهي تُفيد في رفض الطلبات أو قبولها. لذلك، إذا كنت لا تريد منح انطباع غير مناسب، من المهم أن تعرفيها بعمق. بناءً على ذلك، سأشرح مما تتكون منه العديد منها، كما سأعلمك كيفية وضع برنامج عمل لكي يكون كل شيء تحت سيطرتك

إنفعل ذلك

« هدف دون خطة ليس سوى رغبة »
أنطوان دو سانت إكزوبيري

السيرة الذاتية (CV).

الهدف من هذه الوثيقة هو ترك انطباع جيد جدًا عند الشخص الذي يتولى مهمة الاختيار لكي يرغب في مقابلتك. من أجل ذلك، من المهم جدًا أن تستثمر الوقت في كتابة سيرة ذاتية جيدة تسمح لك بإظهار ما يُميزك عن بقية الترشيحات المقدمة، وأنتك الشخص الذي يريدون إجراء مقابلة معه

هناك الكثير من أنواع السير الذاتية، لكن المهم هو أن تحتوي على هذه النقاط:

(البيانات الشخصية: الاسم العائلي والشخصي، ومكان الإقامة) البلدة

بيانات الاتصال: الهاتف والبريد الإلكتروني

التكوين: الشهادات الرسمية والدورات التكوينية الإضافية

التجربة المهنية: اسم المنصب، اسم الشركة، وصف مختصر لأهم الوظائف، تاريخ البداية وتاريخ الانتهاء

اللغات: حددي مستوى كل لغة تعرفينها

المهارات المعلوماتية والتكنولوجية: مع تحديد مستوى معالجة كل برنامج

مؤهلاتك المهنية: إنها فقرة جد مهمة تمنحها الشركات مزيدا من القيمة بشكل متزايد

بيانات هامة أخرى: الأكثر شيوعا هي، المركبة، رخصة السياقة، التوفر في مواعيد العمل وفي المنطقة الجغرافية... لكن يمكنك إدراج بيانات

أخرى مثل: الاعترافات والهوايات والمنشورات

66

حاولي تكييف سيرتك الذاتية مع كل وظيفة تختارينها، وتعرفي على الشركة التي تتوجهين إليها لكي تكوني على علم بتلك الجوانب والمؤهلات الأكثر قيمة لدى تلك المؤسسة

ضعي في اعتبارك هذه التوصيات:

- يجب أن تكون مُختصرة (يُستحسن أن تُلخّص في صفحة واحدة) ومُنظمة وسهلة القراءة
- يجب إدراج بيانات الاتصال بشكل صحيح، ومع أن ذلك يبدو واضحاً فهناك الكثير من الأشخاص ينسون إدراجها أو يقومون بإدراجها بطريقة خاطئة
- يجب تجنّب الكذب تماماً، لأنه عاجلاً أم آجلاً سيعرف الشخص المُكلف بالاختيار ذلك، وسيتم استبعاد ترشيحك من عملية الاختيار فوراً
- لا تكتبيها باليد، يجب عليك استخدام معالج النصوص
- إذا أرسلتها عبر البريد الإلكتروني، استخدم صيغة pdf.
- يجب تحديثها باستمرار
- تجنّبي الأخطاء الإملائية، والأخطاء النحوية، وأخطاء الكتابة
- انتبهي إلى نوع وحجم الخط الذي تستخدمينه؛ حيث لا يجب أن يكون الخط صغيراً جداً أو كبيراً جداً، واستخدمي نوعاً من الخطوط العادية مثل Arial أو Times New Roman.
- استخدم الحروف العريضة و/أو الكبيرة لتسليط الضوء على المعلومات التي تعتقدين أنها مهمة
- لا تقومي بإدراج كلمة «Currículum Vitae»
- إذا قمتِ بإدراج صورة، يجب أن تكون حديثة وتتوافق مع المنصب الذي تترشحن إليه
- لا تُشيرِي إلى معلومات لا علاقة لها بمنصب العمل الشاغر
- ليس من الضروري توقيعها
- اعرضي سيرتك الذاتية على العديد من الأشخاص، حيث يمكنك عند الضرورة تحسينها قبل إرسالها

رسالة التقديم

يتعلق الأمر بوثيقة تُرافق السيرة الذاتية. والفكرة هي لفت انتباه الشخص المُكَلَّف بالاختيار، وإظهار السبب الذي يدفعه إلى اختيارك لإجراء مقابلة.

يوجد نوعان:

الترشيح الذاتي: يتم إرساله تلقائيًا إلى الشركة لكي تضعك في اعتبارها

أو جوابا على عرض عمل

بشكلٍ عام، يمكنك كتابة الرسالة بالطريقة التالية

أشير في أعلى الصفحة إلى:

بيانات الاتصال الخاصة بك. الاسم الشخصي والاسم العائلي ورقم الهاتف والبريد الإلكتروني

اسم الشركة التي تُوجّهين إليها الرسالة وعنوانها البريدي

فقط في حالة كان الرسالة جواباً على عرضٍ مُعيّن، أشيري إلى المنصب المعروض والمكان

والتاريخ الذي رأيت فيه الإعلان

منشورا

حاولي اكتشاف اسم الشخص المسؤول عن عملية الاختيار. إذا لم تنجحي في ذلك، وجّهي الرسالة

إلى قسم الموارد البشرية

في القسم الرئيسي من الوثيقة

قدّمي وصفاً لمُلقّك المهني والمهارات والقيم التي تُحدّدك بشكل أفضل وتتكيف جيّداً مع الشركة، في

حالة الترشيح الذاتي، أو في

حالة توجيه الرسالة استجابة لعرضٍ مُعيّن

أدرجي قسما ختاميا

الإشارة إلى اهتمامك بإجراء مقابلة شخصية لتوسيع المعلومات المُتضمّنة في سيرتك الذاتية

المكان والتاريخ

التوقيع

اختبار الاختيار

عادة ما تستخدم الشركات الاختبارات في عمليات الاختيار الخاصة بها لمعرفة ما إذا كان الأشخاص المُختارون يستوفون مُتطلبات عرض العمل، لكن عملياً وفي بعض الأحيان، يتم إجراء هذه الاختبارات قبل مقابلة الأشخاص. والهدف منها هو معرفة الجوانب المختلفة للشخص، من أجل معرفة ما إذا كانت تتناسب مع الوظيفة الشاغرة، وإذا ما كانت قيم هذا الشخص تتناسب مع قيم الشركة. أقدم لك بعضاً منها

اختبارات المعرفة: تتولى تقييم المعارف ومستوى المهارة الضروريين للقيام بعمل معين. بعض الأمثلة منها: اختبارات الكتابة واللغات والأدوات والمعلوماتية

اختبار الكفاءات: يقيس هذا النوع من الاختبارات قدرات جَدّ محدّدة، مثل الكفاءة اللفظية أو العددية أو المكانية الكفاءة اللفظية. تقيس القدرة على فهم المفاهيم والتعبير عنها، بطريقة شفوية وكتابية الكفاءة العددية. تقيس القدرة على إجراء وفهم العمليات العددية الكفاءة المكانية. تقيس القدرة على تمثيل الأشكال والأشياء بأبعاد مختلفة

اختبار الشخصية: يتكفل بقياس الخصائص الشخصية للشخص، مثل تحمّل الضغط، والقدرة على التكيف مع التغيير، وروح المبادرة، ومستوى الانطواء. تُستخدم على وجه الخصوص عند البحث عن مهارات مهنية محددة، والتي يمكن للمرشح أن يُجملها، بحيث لا يكون صادقاً تماماً في المقابلة

هذه بعض النصائح التي قد تُفيدك عند مواجهتها. لقد كانت مفيدة بالنسبة لي

ارتاحي وحافظي على هدوئك	أجبي بصدق، ولا تحاولي إعطاء صورة غير حقيقية، فجميعهم لديهم
اسألي قبل البدء إذا لم تفهمي أمراً ما	أنظمة لقياس ما إذا كان الشخص يعطي إجابات متماسكة أم لا
لا تقلقي إذا كان الوقت غير كافٍ للإجابة، فغالبا ما	لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة (باستثناء اختبارات المعرفة) ، لذلك
تكون الأوقات التي	لا تفكرّي بشكلٍ مُفرطٍ في الإجابات
يحدونها أقل من الأوقات الحقيقية	

الشبكات الاجتماعية

تتوفر العديد من الشركات على سياسة اختيار، حيث تنظر أولاً في الشبكات الاجتماعية للمرشحين الذين يثيرون اهتمامها، للحصول على رؤية أكثر حميمية وشخصية للأشخاص الذين يتقدمون للوظيفة، لذلك من المهم أن تعتني بالاستخدام الذي تخصصه لها

يعتبر فيس بوك أو انستغرام أو تويتر أمثلة من الشبكات الاجتماعية التي تقوم ببناء علامتنا التجارية الشخصية دون أن ندرك ذلك، وعلى الرغم من أننا قد نعتقد أن لا أحد يلاحظها، إلا أنها أدوات يجب استخدامها بطريقة مثالية حتى لا تؤثر سلبيًا على ترشيحنا

من المهم أن تكون المعلومات التي تنشرها محمية، بحيث يجب على الأشخاص الذين يصلون إلى ملفك الشخصي المرور أولاً بموافقتك لرؤيتها وأفضل طريقة لحماية هويتك هي إعداد حسابك الشخصي بحيث يكون حساباً خاصاً. أقدم لك أيضاً هذه النصائح الثلاث

اعتني بصورتك في ملفك الشخصي

حاولي تجنب التعليقات على مواضيع حساسة، مثل السياسة أو الدين، وإذا فعلت ذلك حاولي أن تكوني شخصاً حذراً ومحترماً

اعتني بالمفردات والأخطاء الإملائية

تحليل عروض العمل

أثناء البحث عن وظيفة، أدركت أن إرسال سيرتي الذاتية إلى جميع العروض التي رأيتها لم يكن فعالاً، وكان يتعين علي التوقف لتحليل وتقييم ما

إذا كنت مهتمة بالوظيفة، وما إذا كنت قد استوفيت المتطلبات التي كانوا يطلبونها. وبهذه الطريقة وفّرت الوقت والجهد والكثير من الإحباط.

سأخبرك عما يجب أن تُركّزي عليه لمعرفة ما إذا كان مهما إرسال سيرتك الذاتية. تاريخ نشر عرض العمل. إذا لم يكن التاريخ حديثاً، فمن المحتمل جداً أنهم وجدوا المرشح المطلوب.

مكان منصب العمل. إذا كان يوجد في بلدةٍ أخرى، هل يهّمك الانتقال إليها؟ اسم ونوع الشركة. هل تتناسب قيم الشركة معك؟

التكوين الضروري للعمل في ذلك المنصب. هل لديك التكوين الذي يطلبونه؟ إذا كان المنصب مهما بالنسبة لك

التجربة المطلوبة. هل لديك التجربة التي يطلبونها؟

الوظائف والمسؤوليات التي ستتكلفين بها في ذلك المنصب. هل تتوافق معك؟ المؤهلات المهنية المطلوبة. هل هي مؤهلاتك؟

يوم العمل. هل يهّمك؟

الراتب المعروض. هل يهّمك؟

ضعي في اعتبارك أن الترشيح المثالي لا يوجد عادة، لذلك يجب أن تتعلمي فهم عروض العمل والتمييز بين المتطلبات الأساسية والمتطلبات التي

تُمنح لها قيمة قبل التسجيل في العرض

.إذا كان العرض يُناسب مَلَقك المهني، فلا تنسي إبراز نقاط قوتك ومهاراتك ومؤهلاتك عند التسجيل أو إرسال سيرتك الذاتية

مُفكِّرة البحث عن العمل

أصبحت هذه الأداة ضرورية خلال بحثي عن العمل. سأشرح لك ذلك
مُفكِّرة البحث عن العمل هي أداة بسيطة لكنها جد مفيدة عندما يتعلق الأمر بتحسين الوقت الذي
تُخصِّصينه لإرسال السيرة الذاتية أو التسجيل في
عروض العمل
يمكنك في المُفكِّرة تدوين البيانات الرئيسية ومعلومات الاتصال، وكذلك أي مرحلة في عملية
البحث عن وظيفة توجدين فيها، والمعلومات الإضافية
التي ستساعد في تقييم أدائك أثناء عملية الاختيار
تتيح المُفكِّرة إجراء عملية البحث عن العمل بطريقة أكثر تحكماً، وبالتالي يمكنك أن تكوني أكثر
هدوءاً عند رؤية التطور الذي تحققه مع أي
شركة من الشركات. إذا قمت بذلك اعتماداً على الذاكرة فقط، فلن تري حقاً كل ما حققتيه والوقت
الذي استثمرته في إنجاز ذلك

من المهم جداً أن تتذكري دائماً أين ومتى ولأي عرض عمل ولأي شركة أرسلت سيرتك الذاتية، وليس فقط لمتابعة
مُستجبات طلبك
بل لأنه إذا اتصلت بك شركة ما، فسيكون لها انطباع سيء للغاية عنك إذا لم تتذكريها، أو لم تتذكري المنصب الذي
يعرضونه

« النجاح هو مجموع الجهود الصغيرة التي تتكرر يوماً بعد يوم »

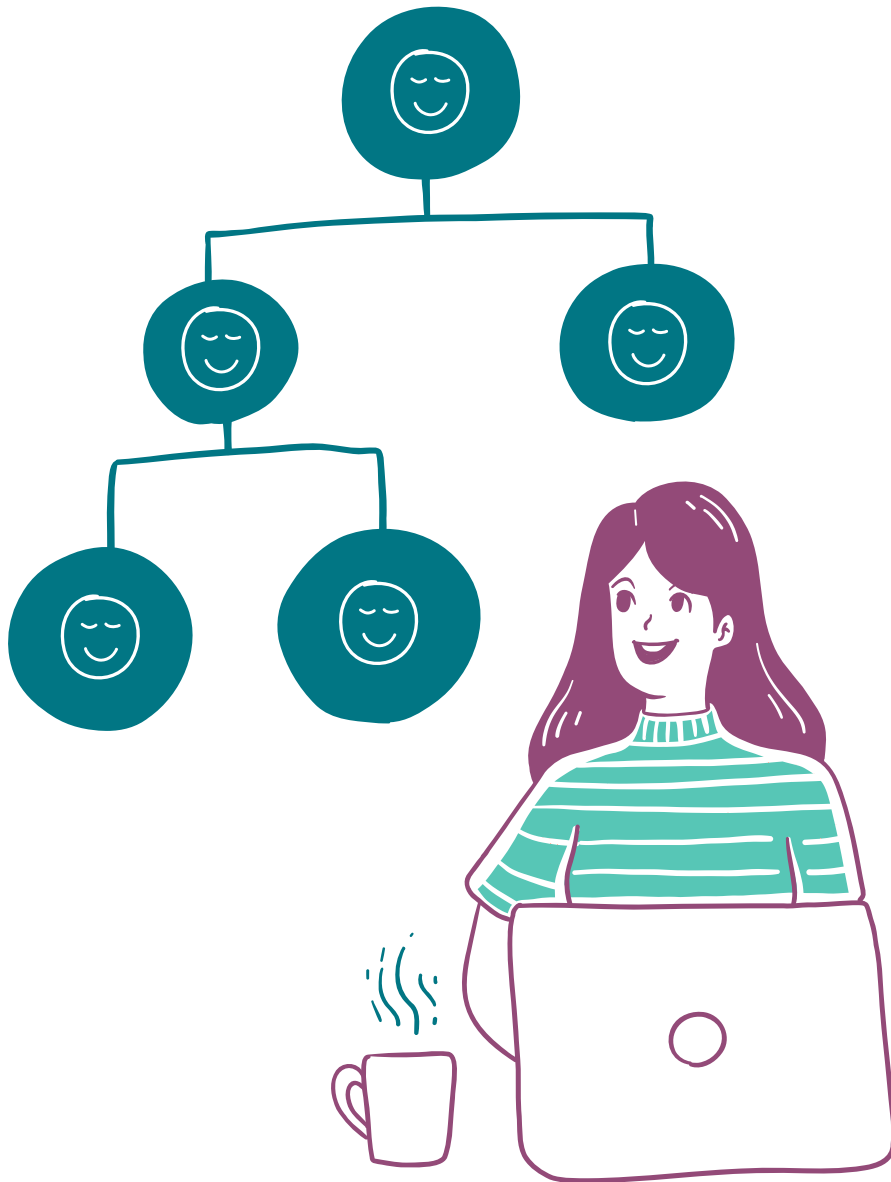
روبرت كولير

مفكرتي الخاصة بالمتابعة

هذه هي المفكرة التي استخدمت خلال بحثي عن العمل. أتمنى أن تكون مفيدة لك مثلي

بيانات الاتصال	جهة الاتصال	قطاع الشركة	اسم الشركة	التاريخ
الهاتف، البريد الإلكتروني، العنوان	الاسم الشخصي والعائلي	مثال: المساواة	مثال: IMEX	مثال: 15/06/2021

ملاحظات	النتيجة	المُقابِلة	المنصب	إرسال السيرة الذاتية
تعليقات الشخص المُكلف بالاختيار، والجوانب التي يجب تحسينها في المقابلة ، والمهام التي تنتظر التنفيذ والمرجع الذي تريدين وضعه ...، في اعتبارك	مُسْتَبَعْدَة/مُخْتَارَة/دون جواب	مثال: 30/06/2021	مثال: طبخة	مثال: 15/06/2021



قومي بإعداد شبكة جيدة من الاتصالات

شيء آخر اكتشفته خلال بحثي عن وظيفة، وهو أن هناك العديد من الوظائف الشاغرة المخفية، ويتعلق الأمر بتلك التي لم يتم نشرها والتي

يغطيها أشخاص مقربون من المسؤول عن الاختيار، أو التي تمت الإشارة إليها من قبل شخص يثقون به، وبالتالي فإن إنشاء شبكة جيدة من جهات

الاتصال، أو التعارف التجاري سيقربك من هدفك

يبدو الحصول على شبكة جيدة من جهات الاتصال أمراً معقداً، وخصوصاً إذا بدأت من الصفر كما حدث لي، لكنني أترك لك مجموعة من

النصائح التي ستساعدك بلا شك على تسهيل هذه العملية

اكتشفي ما يمكنك تقديمه لهم. هذا أمر أساسي للفت انتباههم

جهات اتصال جيدة. لا يهم كثيراً عدد جهات الاتصال التي تتوفرين عليها، بل ما يُفيدك في تحقيق الهدف الذي وضعتَه لنفسك

كيف تُحددين مكان جهات الاتصال الخاصة بك. عبر البريد الإلكتروني، أو شخصياً، أو في أحداثٍ مثل المنتديات أو المؤتمرات. وبطبيعة

الحال، لا تنسي الأشخاص الذين تعرفيهم بالفعل أو يعرفهم أصدقاؤك أو أقاربك

احتفظي بسجلٍ. حافظي على ترتيب وتنظيم شبكة جهات الاتصال الخاصة بك واحرصي على تحديثها بانتظام

علاقة ربح متبادل. إرساء علاقة تعاون وثقة مع الأشخاص الذين اتصلت بهم

تواصل سلس. لا تقتصري فقط على إضافتهم إلى قائمة جهات الاتصال الخاصة بك، بل يجب أن تحافظي على التواصل المنتظم معهم، حتى

تحافظي على اهتمامهم بك دائماً

وأهم نصيحة يمكنني أن أقدمها لك هي: **تحلي بالصبر!** فشبكة الاتصالات عالية الجودة تتحقق فقط مع الوقت والجهد، لذلك لا تيأسي إذا لم

تحصلي على النتائج المنشودة على المدى القصير



استعديّ لمُقابِلة عمل

المقابِلة هي لحظة أساسية في عملية الاختيار، فالشخص المُكأف بالاختيار يحتاج إلى التأكد من أنك ستكونين الشخص الأنسب لشغل الوظيفة التي تتقدمين لها
إهناك أنماط مختلفة من المقابلات، ولكن بالنسبة لها جميعا، ضعي في اعتبارك هذه التوصيات. بالنسبة إلي أفادتني كثيرا

قبل المُقابِلة

قومي بإجراء تحقيقٍ أولي عن الشركة، وكوني على علمٍ بما تفعله، وما هي المعلومات المهمة التي يمكنك التركيز عليها،
بخصوصها
وفكّري في السبب الذي يدفعك للعمل هنا
أعدّي صورتك حسب المنصب المعروض عليك
فكّري في نقط قوتك، وماهي نقط القوة التي يمكنك تقديمها حسب طبيعة المنصب
فكّري في الطريقة التي يمكن للشركة أن تستفيد بها من تجربتك
أعدّي لائحةً بالأسئلة المحتملة وتدرّبي على الإجابات
خطّطي للوقت والوسائل للوصول إلى المكان الذي حدّده لك. حافظي على الموعد
أطفئي الهاتف أو حافظي عليه في وضع الصمت عندما تصلين إلى مكان الموعد
قدّمي تحية حارة عندما تصلين

:خلال المُقابلة

اعتنِ بلغتك اللفظية وغير اللفظية (الإيماءات والتصرفات). كوني طبيعية، ابترسي وحاولي ألا تُظهري توترك. انظري في عين الشخص الذي يُحاورك، لكن دون أن تصلي إلى درجة تخويفه. أنصتي بانتباه ولا تُقاطعي.
من المهم عدم الإجابة باستخدام كلمة واحدة ودون تبرير محتوى إجابتك.
يجب ألا تتظاهري بما لست عليه، وكوني شخصاً صادقاً وقولي الحقيقة دائماً.
في نهاية المقابلة، اسألي عن كيفية استمرار عملية الاختيار، لكي يُفدروا اهتمامك بالمنصب، وأعربي عن شكرك لاستدعائك من أجل إجراء المقابلة.

:بعد المُقابلة

حللي المقابلة التي أجريتها، واكتبي النقط التي تعتقدين أنه يجب عليك تحسينها، والنقط التي تعتقدين أنها سارت على ما يُرام.
إذا لم يتصلوا بك بعد فترة زمنية معقولة، اتصلي بالشركة واستفسري عن حالة عملية الاختيار.

أترك لك أيضا لائحة الأسئلة الأكثر شيوعا والتي غالبا ما يطرحونها 1 :

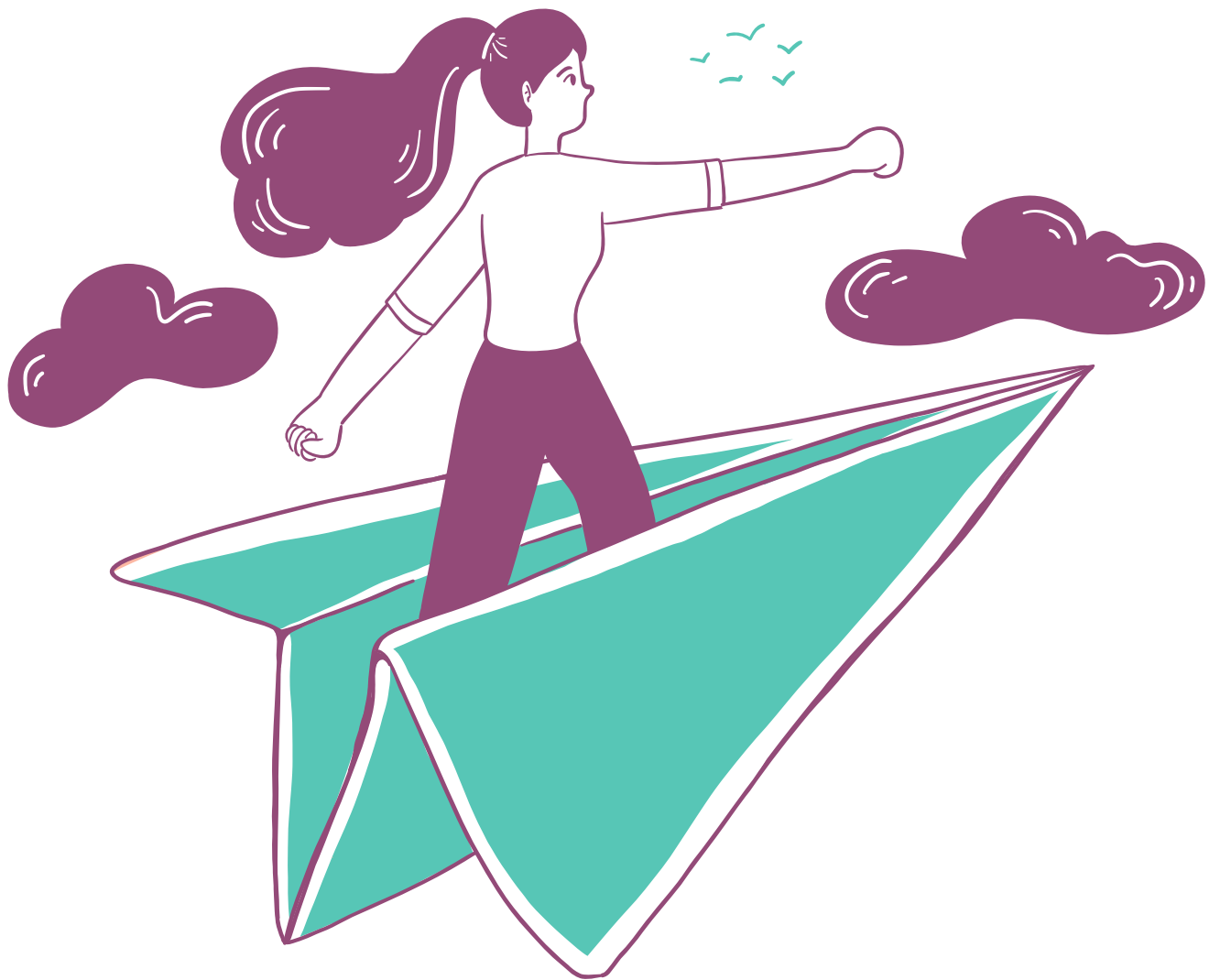
- 1 ماذا تعرفين عن شركتنا؟
- 2 هل تعرفين أحدا يعمل في شركتنا؟
- 3 كيف عرفت بأن هذه الوظيفة شاغرة؟
- 4 ما الذي لفت انتباهك في منصب العمل الذي نعرضه؟
- 5 لماذا اخترت دراسة هذه التخصص، وهذه الشعبة،...؟
6. أخبريني عن تجربتك.
- 7 .صفي نفسك بثلاث كلمات.
- 8 ما هي أكبر عيوبك؟
- 9 لماذا تعتقدين أنك الشخص المناسب لهذه الوظيفة؟
- 10 ما الذي يمكنك تقديمه للشركة؟
- 11 أين ترين نفسك في السنوات الخمس القادمة؟
- 12 ما هو أكبر نجاح مهني حققته في حياتك؟
- 13 أخبريني عن خطأ ارتكبته في مسيرتك المهنية، وكيف حللته؟
- 14 كيف تتعاملين مع التغييرات؟
- 15 هل تفضلين اتخاذ القرارات أم أن يُقال لك ما يجب عليك فعله؟
- 16 هل تُفضلين العمل وحدك أم مع الجماعة؟
- 17 ما هو آخر كتاب/فيلم قرأته أو شاهدته؟
- 18 ماذا ستفعلين إن لم تكوني متفقة مع رئيسك/رئيستك؟
- 19 .صفي رئيسك المثالي أو رئيستك المثالية
- 20 ما الذي كان يعجبك أكثر في عملك السابق؟ وما الذي لم يكن يعجبك أكثر؟
- 21 ما هو الراتب الذي ترغبين به؟
- 22 هل تُشاركين في عمليات اختيار أخرى؟
- 23 متى يمكنك الالتحاق بالشركة؟
- 24 ما مدى توفرك في مواعيد العمل؟
- 25 هل أنت مستعدة لتغيير المدينة بسبب العمل؟

لحظة المقابلة الشخصية

لقد استخدمت هذا التمرين لتحضير نفسي للمقابلات، وكان جدّ مفيد لي لكي أكون واثقة وهادئة وأن أظهر أفضل ما لدي.
تخيّلني أنه تم إدراجك في لائحة الاختيار الأولي لعرض العمل الذي تسجّلت فيه، واتصلوا بك لإجراء مقابلة معك في الأسبوع المقبل.
أجيبني كتابيا عن الأسئلة التي بدت لك أكثر تعقيداً مقارنة مع اللائحة السابقة.



ملاحظات



لا تستسلمي

كل شيء في الحياة يتغير، وعلى الرغم من أنه يخيفنا، فإن كل ما لديك والذي تعتبرينه ذا قيمة اليوم كان في وقتٍ ما نتيجة للتغيير. أسوأ طريقة لمواجهة التغيير هي الخوف، ولتجنب الخوف يتعين عليك العمل بالطريقة التالية:

الخوف من التغيير يكون أكبر عندما يُفرض التحدي علينا. لذلك، ولكي نكون أكثر نجاحًا، حاولي أن تختاري تحدياتك الخاصة، ولا تنتظري إلى أن تضعها الحياة أمامك.

نحن لا يُناسبنا عدم اليقين، لذلك علينا أن نحاول معرفة كل شيء عن هذا التحدي، لمعرفة ما نواجهه.

قبل مواجهة التحدي، قومي بإجراء تحليل واقعي لمواردك وقدراتك الشخصية. عزّزي ما هو إيجابي، وحسّني تلك المجالات الأضعف حتى تنجحي في اجتياز التحدي المهني الجديد.

ابحثي في داخلك عن الأسباب التي تدفعك لمواجهة هذا التحدي المهني. من هذه الأسباب سوف تحصلين على الدافع والطاقة لمواجهة التحدي بثقة.

« الحياة هي التغيير، والنمو اختياري. اختر بذكاء »

كارين كايسر كلارك

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تضعي في اعتبارك أنه قبل الحصول على وظيفة، فقد يتم رفضك مراتٍ كثيرة، كما حدث لي، لكنني تعلمت التعامل معها بطريقة بناءة وتحليل سبب رفضي

← لأسبابٍ خارجةٍ عن إرادتي؟

قد يكون ذلك بسبب سياسة الشركة فيما يتعلق باختيار الموظفين أو بسبب الوضع الخاص، لقطاعك. من أجل ذلك، استمري في البحث عن شركات أخرى، أو فكري في إمكانية البحث عن وظيفة في مجالٍ آخر مختلفٍ عن مجالك

← هل يتعلق الأمر بملفّي المهني؟

ربما لم يكن تكوينك أو تجربتك أو مؤهلاتك أو قيمك تتوافق مع متطلبات الشركة. حلّي النقاط التي يمكنك تحسينها وضعي خطة عمل

← كيف كانت عملية ترشيحي؟

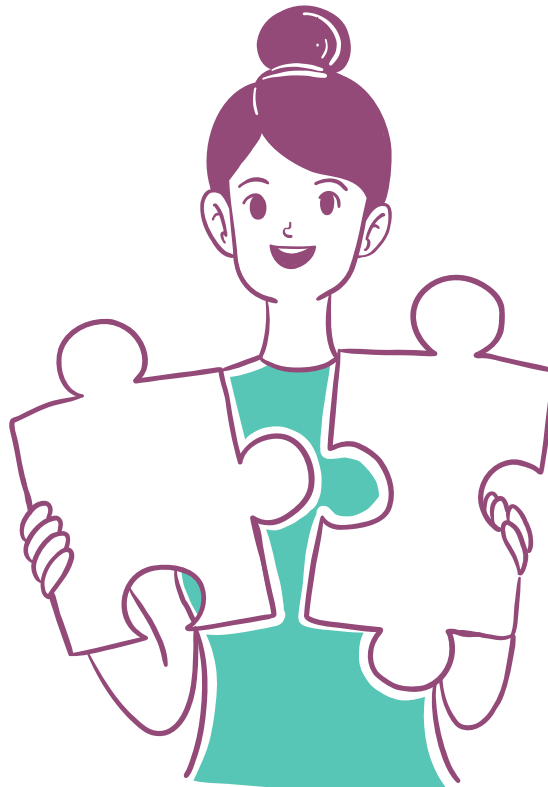
حلّي كيف قدّمت سيرتك الذاتية، واستعدادك للمقابلة، وظروف المقابلة تحديداً. والمتابعة التي قمت بها، ... وسجّلي العناصر التي يجب أن تتحسن لعملية الاختيار التالية، (...، لغتك اللفظية وغير اللفظية، حُججك)

“

الفشل الحقيقي هو عدم المحاولة، وعدم الاستفادة من أخطائك، والاستسلام لظروف الحياة.

ملاحظات

imex | Instituto
de la *Mujer*
de Extremadura



معهد المرأة في إكستريمادورا

معهد المرأة في إكستريمادورا هو هيئة مستقلة تابعة لرئاسة مجلس إكستريمادورا، ويتكفل بتعزيز سياسات تكافؤ الفرص وتشجيع الظروف لكي تكون المساواة بين الرجل والمرأة حقيقية وفعالة في مجتمعنا المستقل، وبالتالي تمكين مشاركة المرأة في الحياة السياسية والاقتصادية والثقافية والعمالية والاجتماعية في إكستريمادورا، وإزالة أي شكل من أشكال التمييز والعقبات التي تمنعه

الهدف

تحسين مجتمع إكستريمادورا من خلال إزالة بعض العوائق والحواجز التي تواجهها المرأة W للوصول إلى جميع مستويات الحياة على قدم المساواة مع الرجل.

أقدم لك فيما يلي بعض مجالات عمل معهد المرأة في إكستريمادورا حتى تتعرفي عليه بشكل أفضل

<https://ciudadano.gobex.es/web/imex/recursos-imex>

مجالات العمل

مجال المساواة

شبكة مكاتب المساواة والعنف القائم على نوع الجنس

سأخبرك كيف يمكنهم مساعدتك

العناية الفردية بالمستخدمين والمهنيين

المعلومات/التوجيه/المشورة المتعلقة بالمساواة بين الرجل والمرأة ومنظور النوع الاجتماعي والعنف القائم على نوع الجنس

الإحالة إلى الموارد المختلفة لشبكة إكستريمادورا المسؤولة عن الاهتمام بضحايا العنف القائم على نوع الجنس والخدمات المجتمعية

المعلومات/التوجيه/المشورة للمهنيين لإعداد إجراءات تعزز المساواة بين المرأة والرجل. والوقاية من العنف القائم على نوع الجنس

أنشطة جماعية في مجال التكوين/التوعية

تهدف إلى القضاء التدريجي على مظاهر عدم المساواة بين الجنسين في المجالات المتعلقة بالعنف القائم على نوع الجنس والتوفيق والمسؤولية المشتركة وتعزيز قيم المساواة والصحة والمنظور الجنساني

تتكوّن الشبكة من 37 مكتبا يعمل في قضايا المساواة والعنف القائم على نوع الجنس، وهي تقع في البلديات التالية:

BADAJOS

Almendralejo
Badajoz
Comarca de Llerena
Don Benito
Lácará-Los Baldíos
La Serena-Vegas Altas
Mancomunidad Guadiana
Mancomunidad Municipio Siberia
Mérida
Municipios Centro
Municipios La Serena
Olivenza
Río Bodión
Sierra Suroeste
Tentudía
Tierra de Barros-Río Machel
Vegas Bajas
Villanueva de la Serena

CÁCERES

Cáceres
Campo Arañuelo
Comarca de Trujillo
La Vera
Las Hurdes
Manc. Villuercas-Los Ibores-Jara
Manc. Zona Centro
Navalmoral
Plasencia
Riberos del Tajo
Rivera de Fresnedosa
Sierra de Gata
Sierra de Montánchez
Sierra de San Pedro
Tajo Salor
Trasierra-Tierras de Granadilla
Valle del Alagón
Valle del Ambroz
Valle del Jerte

مكتب المساواة بين الجنسين في العمل

الهدف منه هو مكافحة التمييز الذي تعاني منه المرأة في المجال المهني والقضاء عليه، ومعالجة قضايا صعوبات الوصول، والاستمرارية والترقية، وظروف العمل، وتعزيز تكافؤ الفرص، والمعاملة أثناء العمل

كيف يمكن أن يساعدوني؟

يخدم هؤلاء المحترفون في المقام الأول
< النساء ضحايا العنف الجنسي
< الرجال والنساء في حالة خطر و/أو انعزال اجتماعي
SEXPE لآب المشاركين في أنشطة التدريب والتوظيف وبرامج أخرى تابعة لـ
< أصحاب الأعمال

ما هي الشؤون التي يهتم بها؟

التمييز في العمل
الأمومة
الأبوة
الرضاعة
مخاطر الحمل
مخاطر الرضاعة

“

يمكنك العثور على جميع المعلومات حول موقعهم وبيانات الاتصال في هذا الرابط

<https://extremaduratrabaja.juntaex.es/descargar.php?modulo=documentos&file=128>

مجال العنف القائم على نوع الجنس

بالإضافة إلى شبكة مكاتب المساواة والعنف القائم على نوع الجنس التي سبق أن ذكرناها، هناك هيئات أخرى تهتم بهذا المجال:

منازل نساء باداخوز وكاسيريس

ما هي الأنشطة التي تقوم بها؟

المعلومات، التوجيه، الوثائق. مركز مرجعي لمنح عناية دقيقة وخاصة لكل امرأة تطلب ذلك.

التكوين، التوعية، المشاركة. يتم تنفيذ برامج تعزز فضاءات الاجتماعات والمناقشات

أماكن الإيواء. لمنح الحماية والإيواء المؤقت للنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس، ولأبنائهن وبناتهن

تقديم الرعاية والدعم الشامل للنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس، أي الدعم القانوني والاجتماعي والنفسي

شبكة نقط الرعاية النفسية (PAP).

تُقدّم خدمات المشورة والتشخيص والتدخل الفردي أو الجماعي لجميع النساء (بالإضافة إلى بناتهن وأبنائهن) اللاتي يحتجن إلى الرعاية نتيجة

المعاناة أو تعرضهن للعنف القائم على نوع الجنس في مجال العلاقات العاطفية.

تتكوّن من 22 نقطة، وتتواجد في البلديات التالية

بطلبوس

Almendralejo
Badajoz
Cabeza Del Buey
Fregenal De La Sierra
Llerena
Mérida
Puebla De Alcocer
Don Benito
Villanueva De La Serena
Olivenza
Zafra

كاسيريس

Cabezuela Del Valle
Cáceres
Logrosán
Coria
Hervás
Caminomorisco
Miajadas
Navalmoral De La Mata
Santiago De Alcántara
Plasencia
Jarandilla

الرعاية النفسية الطارئة. مشروع بيلار.

إنها خدمة عامة ومجانية تُقدّم رعاية نفسية فورية ومتخصصة على مدار 24 ساعة في اليوم، و 365 يومًا في السنة، في أي بلدة في إكستريمادورا هدفها هو إجراء تقييم أولي للحالة النفسية للضحية، وبدء خطة عمل معها لتقليل تأثير التجربة التي عاشتها، وإحالة حالتها إلى نقط الرعاية النفسية في المنطقة التي تتولى تنفيذ الإجراء المناسب، أو تتم إحالتها إلى الهيئة المكلفة بتقديم الرعاية الدائمة

Mérida:

العنوان: شارع الأموناستر لا ريال 1، الطابق الأول 660 317 924

Badajoz: 696 856 240

Cáceres: 696 856 240

الدعم والتوجيه القانوني في حالات الطوارئ

مساعدة قانونية عاجلة للنساء اللاتي تعرضن للعنف القائم على نوع الجنس في جميع أنحاء إقليم إكستريمادورا من خلال الخدمات المتخصصة لنقابات المحامين

الهاتف: Badajoz 333 230 924

الهاتف: Cáceres 184 245 927

برنامج التعافي الشامل للنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس في إكستريمادورا (PRIMEX).

برنامج معهد المرأة في إكستريمادورا الذي شارك في تمويله الصندوق الاجتماعي الأوروبي (2020 الشخصي والاجتماعي للنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس من خلال المشاركة في مسارات تدريبية شاملة والمساعدة النفسية وتقديم الدعم في مجال العمل يهدف تطبيع حالتهم الاجتماعية والمهنية. ويُنظر إليه كتدخل إقليمي مُنسّق مع مختلف خدمات شبكة إكستريمادورا للعناية بالنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس

CENTRUL PENTRU FEMEI DIN BADAJOZ

بيت المرأة في باداخوث

العنوان: شارع الأب توماس، بدون رقم، 06011 باداخوث

الهاتف: 924 001 924

البريد الإلكتروني: casamujerba@juntaextremadura.es

CENTRUL PENTRU FEMEI DIN CÁCERES

العنوان: روندا سان فرانسيسكو، 9، 10003 كاسيريس

927 010 868

البريد الإلكتروني: casamujercc@juntaextremadura.es

مكاتب مساعدة ضحايا جرائم العنف والجرائم المقترفة ضد الحرية الجنسية

تابعة لوزارة العدل وتتولى مهام رعاية النساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس و/أو العنف المنزلي، وتُقدّم الخدمات التالية

التوجيه القانوني العام والخاص طيلة الإجراءات الجنائية

الدعم النفسي والاجتماعي للنساء الضحايا

دعم النساء الضحايا اللاتي تطلبن ذلك خلال الإجراءات القضائية

توجيه الضحية نحو الموارد النفسية والاجتماعية، والوصول إلى العلاجات الطبية وغيرها المتوفرة في المنطقة، بهدف إحالتها لاحقا

خدمات هامة أخرى

112

هاتف مجاني يعتني بأي نوع من حالات الطوارئ أو الحالات العاجلة في إكستريمادورا، ويعمل على مدار 24 ساعة في اليوم، و 365 يوماً في السنة

للأشخاص الذين يعانون من إعاقة سمعية: 900 555 112
يمكن استخدامه دون بطاقة هاتف سيم ودون تغطية

016

رقم هاتفي للمعلومات والاستشارات القانونية بخصوص العنف ضد المرأة، ويُشرف على هذه الخدمات متخصصون يقدمون الدعم على مدار 24 ساعة في اليوم مجاناً وبشكلٍ سري
للأشخاص الذين يعانون من إعاقة سمعية: 016 116 900

ATENPRO

الاتصال: 900 22 22 92

خدمة هاتفية لتقديم العناية والحماية للنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس، وهي تقدم عنايةً فوريةً لهن إذا تعرضن لأي أحداثٍ محتملة، وذلك على مدار 24 ساعة في اليوم، و 365 يوماً في السنة، ومهما كان المكان الذي يتواجدن فيه

شروط طلب الاستفادة من هذه الخدمات

عدم العيش مع الشخص أو الأشخاص الذين أساءوا لهن
المشاركة في برامج الرعاية المتخصصة للنساء ضحايا العنف القائم على نوع الجنس
الموجودة في إقليمهن المتمتع بالحكم الذاتي

imex دليل موارد IMEX.

في اللائحة التالية، لديك جميع الموارد التي تتوفر عليها IMEX. والتي توجد رهن إشارتك إذا كنت بحاجة إليها

IMEX. SERVICIOS CENTRALES

ميريديا 06800 5، Plaza Santa María: عنوان العمل

أرقام الهاتف:

924 007 403

البريد الإلكتروني: imex@juntaex.es

شبكة مكاتب المساواة والعنف القائم على نوع الجنس.

PROVINCIA DE BADAJOZ:

OI ALMENDRALEJO

C/ Vista Hermosa, s/n
Parque de la Piedad.
06002 BADAJOZ
Tel.: 924 670 532 EXT 6234
oibadajoz@juntaex.es

OI DON BENITO

Centro Educativo C/ San Juan nº
3, 4ª Planta. 06400 DON BENITO
Tel.: 924 800 404
EXT 6495/646 960 653
oidonbenito@juntaex.es

OI BADAJOZ

C/ San Lorenzo, 25
06200 ALMENDRALEJO
Tel.: 924 210 000
oialmendralejo@juntaex.es

OI LÁCARA-LOS BALDÍOS

Avda. Colón, 6
06192 VILLAR DEL REY
Tel.: 924 414 064
oilacaralosbaldios@juntaex.es

OI COMARCA DE LLERENA

C/ Santiago, 59, Planta Baja.
06900 LLERENA
Tel.: 924 872 592
oillerena@juntaex.es

OI LA SERENA-VEGAS ALTAS

C/ Tentudía, s/n 1ª planta
(urbanización los Pinos)
06700 Villanueva de la Serena
Tel.: 924 849236/16
oilaserenavegasaltas@juntaex.es

OI MANC. GUADIANA

Plaza Hernán Cortés, 3
06411 MEDELLÍN
Tel.: 924 822 810
oiguadiana@juntaex.es

OI MUNICIPIOS CENTRO

Acceso Carretera N-630,
Pol. Ind. Dehesa del Rey
06810 CALAMONTE
Tel.: 924 324 106
oimunicipioscentro@juntaex.es

OI MUNICIPIOS LA SERENA

Avda de América, 6
(Edif. CID de la Serena)
06420 CASTUERA
Tel.: 924 760 633
oilaserena@juntaex.es

OI OLIVENZA

C/ Rusia, s/n (Centro integral de
Desarrollo). 06100 OLIVENZA
Tel.: 924 492 305
oiolivenza@juntaex.es

OI RÍO BODIÓN

Avda. de los Cameranos 47
06300 ZAFRA
Tel.: 924 550 146 Ext. 3
oiriobodion@juntaex.es

OI SIERRA SUROESTE

C/ Jara - Ampliación polígono
"El Pabellón" s/n.
06380 JEREZ DE LOS
CABALLEROS
Tel.: 924 751 249 / 682 076 464
oisierrasuroeste@juntaex.es

OI TENTUDÍA

Ronda de Segura de León, 7
06260 MONESTERIO
Tel.: 924 516 108
oitentudia@juntaex.es

OI TIERRA DE BARROS - RÍO MATAHEL

C/ Infanta Cristina, s/n
06220 VILAFRANCA DE LOS
BARROS Tel.: 924 520 975
oiterradebarros@juntaex.es

OI VEGAS BAJAS

Plaza España, 8 (Casa del Navegante)
06480 MONTIJO
Tel.: 924 424 129
oivegabajas@juntaex.es

OI VILLANUEVA DE LA SERENA

C/ José Miguel Santiago
Castelo, 7. Bajo
Tel: 924 846 10/41142

PROVINCIA DE CÁCERES:

OI CÁCERES

C/ Atahualpa, s/n
10005 CÁCERES
Tel.: 927 428 537
oicaceres@juntaex.es

OI MANC. VILLUERCAS-LOS IBORES-JARA

C/ Iglesias, 32. 10120 LOGROSAN
Tel.: 927 159 812
oivilluercasibojara@juntaex.es

OI CAMPO ARAÑUELO

Plaza Mayor, 3, 1ª Planta
10391 ROSALEJO
Tel.: 927 547 357
oicampoaranuelo@juntaex.es

OI MANC. ZONA CENTRO

Pol. Industrial 1º de Mayo - Camino
de la Vascona. 10100 MIAJADAS
Tel.: 927 345 117
oizonacentro@juntaex.es

OI DE LA VERA

Plaza Juan de Austria, Nº 2
10430 CUACOS DE YUSTE
Tel.: 927 172 208
oilavera@juntaex.es

OI PLASENCIA

Edificio de Servicios Sociales,
Avda. de las Acacias.
10600 PLASENCIA
Tel.: 927 428 505
oiplasencia@juntaex.es

OI COMARCA DE LAS HURDES

C/ Rio, s/n
10623 VEGAS DE CORIA
Tel.: 927 434 123
oilashurdes@juntaex.es

OI RIBEROS DEL TAJO

C/ Real, 62 - 2º A
10820 CAÑAVERAL
Tel.: 927 300 400
oiriberosdeltajo@juntaex.es

OI COMARCA DE TRUJILLO

C/ Fray Jerónimo de Loaysa, 46 -
bajo 10200 TRUJILLO
Tel.: 927 323 315
oitrujillo@juntaex.es

OI RIVERA DE FRESNEDOSA

Plaza Mayor, 1 - 2ª planta
10830 TORREJONCILLO
Tel.: 927 303 090
oiriveradefresnedosa@juntaex.es

OI SIERRA DE GATA

C/ Mayor, nº 3 - 1º
10850 HOYOS
Tel.: 927 514 583
oisierradegata@juntaex.es

OI SIERRA DE SAN PEDRO

C/ Pizarro, 16
10500 VALENCIA DE ALCÁNTARA
Tel.: 927 668 147
oisierradesanpedro@juntaex.es

OI SIERRA DE MONTÁNCHÉZ

Avda. Adolfo Suárez, 4
10186 TORRE DE SANTA MARÍA
Tel.: 927 389 030 / 32
oisierrademontanchez@juntaex.es

OI TAJO SALOR

C/ Pérez Comendador, 17
10910 MALPARTIDA DE CÁCERES
Tel.: 927 276 462
oitajosalor@juntaex.es

شبكة نقط الرعاية النفسية (PAP)

تقدم استشارة وتشخيص وتدخل فردي أو جماعي لجميع النساء (بجانب أبنائهن وبناتهن) اللواتي يحتاجن إلى رعاية نتيجة تعرضهن للعنف الجنسي في سياق العلاقات الزوجية والعاطفية تتألف من 22 نقطة، موجودة في البلديات التالية

PROVINCIA DE BADAJOZ:

PAP BADAJOZ

Centro de Salud San Fernando,
C/ Antonio Machado s/n
06002 BADAJOZ
Tel.: 699 592 465 / 924 274 900
papbadajoz@juntaex.es

PAP DON BENITO

Avda. República Argentina s/n
06400 DON BENITO
Tel.: 686 510 459
papdonbenito@juntaex.es

PAP ALMENDRALEJO

مبنى الخدمات الاجتماعية: شارع فيستاهير موسا،
1، الطابق الأول
أرقام الاتصال:
مباشر: 968 531 660
(WhatsApp): 696 36 70 63

PAP FREGENAL DE LA SIERRA

Centro de Salud,
C/ Juan Carlos I, nº 2
06340 FREGENAL DE LA SIERRA
Tel.: 924 728 201
papfregenalsierra@juntaex.es

PAP LLERENA

Centro de Salud, Convento
de los Dominicos, s/n
06900 LLERENA
Tel.: 924 870 250 / 630 723 662
papllerena@juntaex.es

PAP CABEZA DEL BUEY

Calle Mencía Alvarez, 1,
06600 CABEZA DEL BUEY
Tel.: 924 632 929
papcabezadelbuey@juntaex.es

PAP MÉRIDA

Edificio Clara Campoamor,
Avda. Eugenio Hermoso, s/n
06800 MÉRIDA
Tel.: 924 389 023
oimerida@juntaex.es

PAP OLIVENZA

Plaza de la Constitución, s/n
06100 OLIVENZA
Tel.: 924 492 934 (EXT. 5511)
papolivenza@juntaex.es

PAP PUEBLA DEL ALCOCER

Avda. Francisco Chacón s/n
06630 PUEBLA DE ALCOCER
Tel.: 924 280 450 / 618 544 589
pappuebladealcocker@juntaex.es

PAP VILLANUEVA DE LA SERENA

Plaza de los Conquistadores, 49, 1º D
Centro de Salud Villanueva de la
Serena II Sur.
Camino de Magacela, 14
06700 Villanueva de la Serena
Tel.: 924 843 708 / 924 843 801
papvillanuevaserena@juntaex.es

PAP ZAFRA

Centro de Salud, C/ Padre Majón
s/n
06300 ZAFRA
Tel.: 629 477 024
papzafra@juntaex.es



PROVINCIA DE CÁCERES:

PAP CÁCERES

Edificio Valhondo,
Avda. de la Universidad, 2
10002 CÁCERES
Tel.: 927 249 600 (EXT. 4247)
papcaceres@juntaex.es

PAP CAMINOMORISCO

Plaza de la Libertad, nº 2
10620 CAMINOMORISCO
Tel.: 927 435 193
papcaminomorisco@juntaex.es

PAP CORIA

Centro de Salud
C/ San Francisco, s/n
10800 CORIA
Tel.: 927 149 238
papcoria@juntaex.es

PAP HERVÁS

Plaza González Fiori, 5 - 2ª Planta
10700 HERVÁS
Tel.: 927 474 848
paphervas@juntaex.es

PAP JARANDILLA

Plaza de la Constitución s/n
10450 JARANDILLA
Tel.: 682 861 877
papjarandilla@juntaex.es

PAP LOGROSAN

Centro de Salud, Gran Vía s/n
10120 LOGROSÁN
Tel.: 927 360 808 / 0769 (EXT. 53207)
paplogrosan@juntaex.es

PAP MIAJADAS

Plaza de España, 10
10100 MIAJADAS
Tel.: 927 347 000 (EXT. 240)
papmiajadas@juntaex.es

PAP NAVALMORAL DE LA MATA

Centro de Salud,
Avda. de las Angustias, s/n
10300 NAVALMORAL DE LA MATA
Tel.: 927 535 680 (EXT. 57071)
papnavalmormalmata@juntaex.es

PAP PLASENCIA

Centro de Salud Luis Toro,
C/ Luis de Toro, s/n
10600 PLASENCIA
Tel.: 927 423 436 (EXT. 74449)
papplasencia@juntaex.es

PAP SANTIAGO DE ALCÁNTARA

Sede de la Mancomunidad,
C/ Pizarro nº 16
10510 SANTIAGO DE ALCÁNTARA
Tel.: 927 668 147
papsantiagoalcantara@juntaex.es

PAP CABEZUELA DEL VALLE

بلدية كابيزويلا ديل فالدي. شارع لاس إسكويلاس 15
هاتف: 02 14 74 618
البريد الإلكتروني: papcabezuela@
juntaex.es

المساعدة النفسية العاجلة. مشروع بيلار

إنه خدمة عامة ومجانية تقدم رعاية نفسية فورية ومتخصصة على مدار 24 ساعة في اليوم، ..طوال أيام السنة، في أي مكان في إقليم إكستريمادور هدفها تقديم تقييم أولي للحالة النفسية للضحية، وتنفيذ خطة عمل معها لتقليل تأثير التجربة التي عاشتها، وإحالتها إلى نقاط الاستشارة النفسية في المنطقة لتنفيذ التدخل المناسب أو توجيهها إلى الجهاز المعني بتقديم الرعاية

Mérida: C/ Almonaster La Real 1, 1ºd – 924 317 660

Badajoz: 696 856 240

Cáceres: 696 856 240

برنامج الاستشارة والتوجيه القانوني العاجل

Badajoz. Tlfno: 924 230 333

Cáceres. Tlfno: 927 245 184

نقطة تنسيق أوامر الحماية

كاسيريس

(IMEX) الجهة : معهد المرأة في إكستريمادور

العنوان: شارع أدريانو، 4، 06800

ميريدا

المسؤولة: ماريا مار غارسيا فيرنانديز

هاتف: 924007400

البريد الإلكتروني: pcop@juntaex.es

(PRIMEX) برنامج الانتعاش الشامل للنساء ضحايا العنف الجنسي في إكستريمادور

برنامج مقدم من معهد المرأة في إكستريمادور وتم تمويله بواسطة صندوق البنية التحتية الاجتماعية (2014-2020). يهدف إلى استعادة النساء اللواتي تعرضن للعنف الجنسي شخصياً واجتماعياً من خلال المشاركة في مسارات تدريب متكاملة، والدعم النفسي، ومساندة التوظيف لتحقيق التعافي وتطبيع وضعهن الاجتماعي والوظيفي. يتم تنسيقه كجزء من تدخل إقليمي مشترك مع مختلف خدمات الشبكة الإكستريمية للرعاية بالنسبة للنساء ضحايا العنف الجنسي.

CASA DE LA MUJER DE BADAJOZ

بيت المرأة في باداخوث

العنوان: شارع الأب توماس، بدون رقم، 06011 باداخوث

الهاتف: 924 001 924

البريد الإلكتروني: casamujerba@juntaextremadura.es

CASA DE LA MUJER DE CÁCERES

بيت المرأة في كاسيريس

العنوان: روندا سان فرانسيسكو، 9، 10003 كاسيريس

الهاتف: 868 010 927

البريد الإلكتروني: casamujercc@juntaextremadura.es

مكاتب مساعدة الضحايا

تابعة لوزارة العدل ومكرسة لرعاية النساء ضحايا العنف الجنسي و/أو العنف المنزلي، حيث تُقدم الخدمات التالية:

- توجيه قانوني عام ومحدد طوال العملية الجنائية
- دعم نفسي واجتماعي للضحايا
- مرافقة الضحايا الراغبين في ذلك خلال الإجراءات القضائية
- توجيه الضحية نحو الموارد النفسية والاجتماعية، والوصول إلى العلاجات الطبية. وما إلى ذلك، المتاحة في المنطقة، لإحالتها في وقت لاحق

CÁCERES

Edificio de los Juzgados
Ronda de San Francisco s/n 3ª plta.
100071 Cáceres
victimas.caceres@justicia.es

BADAJOS

Avenida Antonio Masa Campos, 9
1ª Planta
06005 Badajoz
victimas.badajoz@justicia.es

PLASENCIA

Palacio de Justicia
C/ Juez Marino Barbero s/n
10600 Plasencia
victimas.plasencia@justicia.es

MÉRIDA

Palacio de Justicia
Avda. de las Comunidades S/N
06071 Mérida
victimas.merida@justicia.es

BIROUL DE EGALITATE ÎNTRE SEXE LA LOCUL DE MUNCĂ

UGT EXTREMADURA

Calle La Legua, 17
06800 Mérida
924 485 360 / 629 525 064
porlaigualdad@extremadura.ugt.org

MÉRIDA

Palacio de Justicia
Avda. de las Comunidades S/N
06071 Mérida
victimas.merida@justicia.es

BADAJOS

Avenida Antonio Masa
Campos, 9 1ª Planta
06005 Badajoz
victimas.badajoz@justicia.es

CCOO DE EXTREMADURA

Avda. Juan Carlos I, 47
06800 Mérida
924 313 062 / 689 061 598
mujer.ex@extremadura.ccoo.es

موظفو المساواة بين الجنسين في العمل التابعين لخدمة التوظيف العامة في إكستريمادورا (SEXPE).

مركز العمل	رقم هاتف الاتصال	عنوان البريد الإلكتروني
PROVINCIA DE BADAJOZ		
C.E. BADAJOZ	924 012 766	aranzazu.monge@extremaduratrabajo.net
C.E. DON BENITO	924 021 535	irene.vazquez@extremaduratrabajo.net
C.E. MÉRIDA	924 003 060	mariajose.soleto@extremaduratrabajo.net
C.E. ZAFRA	924 029 763	olivia.hinojosa@extremaduratrabajo.net
PROVINCIA DE CÁCERES		
C.E. CÁCERES I	924 00 52 08	jmaria.tovar@extremaduratrabajo.net
C.E. CÁCERES II	927 005 180	irene.chaves@extremaduratrabajo.net
C.E. CORIA	927 013 372	patricia.simon@extremaduratrabajo.net
C.E. PLASENCIA	927 017 616	sara.sanchezr@extremaduratrabajo.net
C.E. NAVALMORAL DE LA MATA	927 016 064	agata.blanco@extremaduratrabajo.net



الكلمات المفتاحية التي يجب عليك معرفتها

في هذه الفقرة سأشرح لك المصطلحات التي نستعملها كثيرا في المجال المهني

A

ABSENTISMO LABORAL

التغيب عن العمل. التغيب عن العمل سواءً كان مُبرراً أم لا

ACCIDENTE LABORAL

حادثة عمل. الحادثة التي يتعرض لها أحد الأشخاص في مركز عمله أو خلال الذهاب أو الإياب إلى العمل

ACOSO SEXUAL

التحرش الجنسي. أي سلوك لفظي أو جسدي ذي طبيعة جنسية، يتم تنفيذه بهدف المساس بكرامة أحد الأشخاص، وخصوصاً عند إنشاء بيئة مُخيفة أو مُهينة أو مُسيئة

وكالة توظيف

في سياسته (INEM) هي شركات خاصة تعمل بدون تحقيق أرباح تتعاون مع المكتب الوطني للعمل للتوظيف. لديها هدفين مزدوجين، مساعدة العمال في العثور على وظائف ومساعدة أصحاب العمل في توظيف العمال المناسبين

ALTA EN LA SEGURIDAD SOCIAL

التسجيل في الضمان الاجتماعي. إبلاغ الخزينة العامة للضمان الاجتماعي بإدماج شخص للعمل في أحد الأنشطة، مما يجعله شخصاً محمياً في نظام الضمان الاجتماعي

عامل حر/حررة (العمل الحر)

هو الشخص الذي يعمل بحسابه الخاص. إنها نشاط إنتاجي للبضائع أو الخدمات غير مرتبط بعقد عمل ويتم تنفيذه بواسطة الشخص المستقل الذي يتحمل المخاطر. هذا النوع من العمل غير ملتزم بتشريعات العمل، إلا في الجوانب التي ينص عليها القانون بوضوح

ANTIGÜEDAD

الأقدمية. الوقت المنقضي في الوظيفة منذ تاريخ البدء بالعمل

BANDA SALARIAL.

نطاق الأجور. نطاق الأجور لكل مستوى داخل الشركة

B

BRAINSTORMING

«عاصفة الأفكار» يتمثل أساساً في اجتماع مجموعة صغيرة غير متجانسة من

العصف الذهني. أو

شخصاً تم استدعاؤهم لإيجاد أفكارٍ أو حلولٍ جديدة دون أية قيودٍ أو حدود 8-12

BRECHA SALARIAL

فجوة الأجور. الفرق بين أجر الساعة الإجمالي للرجل والمرأة بغض النظر عن نوع يوم العمل أو نوع

الوظيفة أو فئة الوظيفة

C

CALENDARIO LABORAL

الجدول الزمني للعمل. يتضمن ساعات العمل والتوزيع السنوي لأيام العمل والعطلات والإجازات

الأسبوعية أو بين فترات العمل وأيام العطلات الأخرى. يتم إعداده سنوياً

CATEGORÍA

الفئة. الترتيب الهرمي لأحد المهن

CLIMA LABORAL

البيئة المهنية. مستوى الرضا المهني للموظفين والموظفات في أحد الشركات

COMITÉ DE EMPRESA

لجنة ممثلي العمال. مجموعة من الأشخاص تتكون من الممثلين المنتخبين للموظفين داخل الشركة

للدفاع عن مصالحهم

COMPENSACIÓN

التعويض. تعويض مادي مقابل جهد أو حادثة لأحد الموظفين

الكفاءة الوظيفية

الكفاءة الوظيفية هي مجموع المعرفة والمهارات والقدرات والتصرفات والاستعدادات التي تنفذها الشخص لتحقيق الأهداف -

الكفاءات الوظيفية إلى ثلاث مجموعات رئيسية: الكفاءات الأساسية، (O.I.T) المحددة في وظيفته. تقسم منظمة العمل الدولية

والكفاءات العامة، والكفاءات الخاصة

CONCILIACIÓN

التوفيق. المشاركة المتوازنة بين المرأة والرجل في الحياة الأسرية وفي سوق العمل، والتي تتحقق من خلال إعادة هيكلة وتنظيم أنظمة العمل والتعليم والموارد الاجتماعية، بهدف إدماج مبدأ تكافؤ الفرص في العمل، وتنويع الأدوار والقوالب النمطية التقليدية، وتغطية احتياجات الرعاية والاهتمام للأشخاص المُعالين

CONTRATO

العقد. اتفاق يكون مكتوباً بشكل عام، حيث يتفق بموجبه طرفان أو أكثر على احترام مجموعة من الشروط والامتثال لها

CONTRATO EVENTUAL

عقد لأجل غير محدد. عقد يُتفق عليه دون تحديد حدود زمنية في تقديم الخدمات

CONTRATO INDEFINIDO

اتفاق جماعي للعمل. اتفاق بين إدارة وموظفي الشركة على شروط العمل، والذي يتدخل فيه أرباب العمل والنقابات

CORRESPONSABILIDAD

تقاسم المسؤولية. التوزيع المتوازن للأعمال المنزلية والمسؤوليات الأسرية من أجل التوزيع العادل لأوقات حياة النساء والرجال

CURRICULUM VITAE (CV)

السيرة الذاتية. سرد ووصف مُفصّل للتكوين والتجربة والمهارات والمؤهلات المهنية لأحد الأشخاص

السيرة الذاتية الخفية

هي عبارة عن سجل بيانات حيث تظهر معلومات شخصية تؤهل الأفراد لأداء أنشطة معينة والتي تكمل أو تحل محل الخبرة العملية والألقاب والمؤهلات الرسمية المطلوبة لأداء تلك الأنشطة

CRIBA CURRICULAR

فرز السيرة الذاتية. أول تصفية للسيرة الذاتية من أجل تقليل عدد المترشحين الذين يستمرون في عملية الاختيار

D

DAFO

التحليل الرباعي. منهجية تتيح معرفة نقاط الضعف والتهديدات ونقاط القوة والفرص التي يمتلكها الشخص أو الشركة أو المشروع

DELEGADO/A SINDICAL

ممثل النقابة. شخص يمثل النقابة أمام الشركة

طلب العمل

هو طلب للحصول على وظيفة يُقدمه العامل، سواء كان عاطلاً عن العمل أم لا، في مكتب العمل التابع لمكتب العمل الوطني أو وكالة التوظيف، أو خدمة التوظيف الأوروبية، أو في سجل الباحثين عن عمل في الخارج (INEM)

DEPARTAMENTO

قسم. منطقة في الشركة مخصصة لمهمة مُعيّنة

DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

قسم الموارد البشرية. تتم في هذا القسم إدارة كل ما يتعلق بالأشخاص الذين يعملون في الشركة ويتضمن ذلك التعيين، والاختيار، والتعاقد، والتكوين، والإجراءات الإدارية، والإدارة، وتطوير الموظفين

DESEMPLEO

البطالة. الحالة التي لا يجد فيها عملاً شخص في سن العمل ومنخرط في عملية بحث عن العمل

DESPIDO

الفصل. إجراء تُنتهي من خلاله الشركة علاقة العمل مع العامل أو العاملة

DÍA HÁBIL

يوم عمل. جميع أيام السنة التي يشتغل فيها الناس

DIETA

البديل. تعويض مادي يتلقاه الشخص نتيجة النفقات المُتكبّدة خلال إنجاز عمله

DINÁMICA DE FRUPO

دينامية الجماعة. عمليات التفاعل بين الأشخاص من خلال حالات وهمية، والتي تنشأ لتحقيق أهداف محددة

DIVISIÓN

دائرة. نطاق للشركة مخصص لنشاط معين أو منتج معين. سيكون لكل دائرة أقسام متخصصة حسب وظيفتها

E

EMPATÍA

تعاطف. ميزة فهم مشاكل الآخرين ووضع النفس مكانهم

EMPREENDEDOR/A

مقاول/ة. شخص يُنشئ شركة أو يبدأ نشاطا في مجال الشركات

(ETT) شركة العمل المؤقت

تعمل هذه الشركات على توفير عمال مؤقتين، والذين تعاقدت معهم، لصالح شركات أخرى (الشركة ETT تُعرف أيضًا بشركات المستخدمة) لفترة مؤقتة. يجب أن تستوفي شروطاً محددة تشمل: الحصول على موافقة إدارية مسبقة، ووجود هيكل تنظيمي يمكنها من تحقيق الالتزامات التي تتحملها كجهة عاملة، والتفرغ الحصري للنشاط الذي يشكل أساس شركة العمل المؤقت، وعدم وجود التزامات ضريبية أو اجتماعية معلقة، وضمان الالتزام بالالتزامات الراتبية تجاه الضمان الاجتماعي بشكل خاص، وعدم تعرضها لعقوبة تعليق النشاط في مرتين أو أكثر، وضمان تضمين مصطلحات "شركة العمل المؤقت" في اسمها

EMPLOYER BRANDING

العلامة التجارية لصاحب العمل. أو العلامة التجارية لرب العمل. تُستخدم لوصف سمعة مؤسسة بصفتها صاحبة العمل، وقيمتها المقترحة تجاه العاملين

ENTREVISTA DE SELECCIÓN

مُقابلة الاختيار. اجتماع يهدف إلى تقييم إمكانات المرشح لشغل منصبٍ ما. بصفة عامة، تكون آخر مرحلة في عملية الاختيار

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

تقييم الأداء. أداة لقياس قدرات ومهارات الموظفين عندما يتعلق الأمر بتحقيق أهدافهم في الشركة

EXCEDENCIA

الإجازة. الانقطاع عن العمل مع إمكانية العودة إليه.

EXPEDIENTE DE REGULACIÓN DE EMPLEO

إجراء لتنظيم العمل. إجراء إداري يتم من خلاله تعديل ظروف العمل بشكل كبير، أو إنهاء علاقات العمل مع بعض العمال

FINIQUITO

التسوية المالية. وثيقة بين الشركة والعمال، حيث يتعين على الشركة دفع مبلغ من المال نتيجة إنهاء علاقة عمل أو علاقة تجارية

FONDO DE GARANTÍA SALARIAL

صندوق ضمان الرواتب. هيئة ملحقة بوزارة العمل والشؤون الاجتماعية، وتتكون من مساهمات إجبارية للشركات تضمن في حالة حدوث أزمة اقتصادية أو إفلاس دفع رواتب العمال الذين يعملون لحساب الغير

FORMACIÓN DEL PERSONAL

تكوين الموظفين. تكوين خاص موجه للموظفين الدائمين في أحد الشركات

FREELANCE

عامل حر. عامل حر يتلقى أجرا عن العمل الذي يُنجزه

HORARIO FLEXIBLE

مواعيد عمل مرنة. صيغ أيام العمل التي تقدم مجموعة من الاحتمالات فيما يتعلق بساعات العمل، والمناوبات ومواعيد العمل اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية

HORARIO LABORAL

مواعيد العمل. الجدول الزمني الذي يُنظم يوم العمل والذي تحدده الشركة

HUELGA

الإضراب. حق العمال في تغيير أو تعليق نشاطهم المهني كضغط على الشركة للحصول على تحسينات في ظروف العمل

F

H

مساواة الأجور

يجب على كل دولة عضوة ضمان تطبيق مبدأ مساواة الأجور بين العمال والعاملات في نفس الوظيفة أو في وظيفة ذات قيمة 1. متساوية.

مساواة الأجور دون تمييز بناءً على النوع، تعني 2.

تحديد الأجر للعمل المدفوع على أساس وحدة قياس متماثلة a)

تحديد الأجر للعمل المدفوع على أساس الزمن يكون متساوياً لنفس وظيفة b)

INCAPACIDAD TEMPORAL

العجز المؤقت. أو الإجازة الطبية. إنها حالة خاصة لشخص عامل غير قادر على العمل ويحتاج إلى مساعدة طبية من الضمان الاجتماعي

INCENTIVOS

الحوافز. مزايا اقتصادية بشكل عام تُمنح للشخص لتشجيعه على عمله أو تفانيه، ويتم بالتالي الحصول على إنتاجية أكبر

J

JORNADA INTENSIVA

يوم عمل مستمر. يوم عمل مستمر دون انقطاع

JORNADA LABORAL

يوم العمل. عدد الساعات التي يعمل فيها العامل فعلياً في فترة دوامه أو في اليوم

JUBILACIÓN

التقاعد. الانقطاع النهائي للحياة المهنية لأسباب تتعلق بالسن أو العجز الجسدي

K

KNOW-HOW

تُمثل مجموعة المعارف التقنية والأساليب التي يمتلكها شخص أو هيئة

«الدراية التقنية»

البراعة. أو

أو بلد معين

L

LEYES LABORALES

قوانين العمل. القواعد القانونية التي تنظم العمل لحساب الغير.

LIDERAZGO

القيادة. التوفّر على سلوك معين للتأثير على سلوك الآخرين، أو لتغييره من أجل تحقيق أهداف المؤسسة

M

MANDO INTERMEDIO

مسؤول متوسط. الموظف الذي يعتبر مسؤولاً عن قسم في الشركة

MOBBING

المضايقات. المعاملة العدائية أو المهينة التي يتعرض لها الشخص في مكان العمل بشكل منتظم، مما يسبب مشاكل نفسية ومهنية

MOTIVACIÓN

التحفيز. مجموعة من العوامل أو المحفزات التي تشجع الشخص على القيام بعمل ما

التنقل الجغرافي

يحدث نتيجة نقل أو تحرك العامل إلى مكتب عمل آخر في مدينة مختلفة يتطلب منه تغيير مكان إقامته

N

NEGOCIACIÓN

التفاوض. اتصالات تحدث بين اثنين أو أكثر من الأشخاص أو الهيئات لتحديد شروط اتفاقية معينة

NETWORKING

التعارف التجاري. استراتيجية عمل تتمثل في إنشاء شبكة من الاتصالات المهنية مع أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة لاهتماماتنا

NÓMINA

جدول الرواتب. السجل المالي الذي تُعدّه الشركة بخصوص رواتب موظفيها والمكافآت والاقطاعات



OFICINA DE EMPLEO

مكتب العمل. هيئة ممولة من الإدارة العامة وتقوم بتوزيع عروض العمل، والغرض منها هو مساعدة الأشخاص العاطلين عن العمل على الحصول على وظيفة

ONBOARDING

تهيئة الموظفين الجدد. عملية إدماج عمالٍ جدد في إحدى الشركات، حيث سيتعرفون على المؤسسة ودورهم وزملائهم الجدد في العمل وفلسفة الشركة

ORGANIGRAMA

الهيكل التنظيمي. رسم بياني يُمثل تنظيم إحدى الشركات، ويحدّد التبعية الرئيسية والعلاقات القائمة

التوجيه المهني

تهدف خدمات التوجيه المهني إلى تقديم النصائح والتوجيه لتحسين فرص الوصول إلى سوق العمل من خلال سلسلة من الإجراءات المجانية مثل المقابلات وتوفير المعلومات والتوجيه ومتابعة شخصية

التوجيه المهني

هو نوع من التعلم يلعب دورًا حاسمًا في تحسين فرص التوظيف وتعزيز المساواة بين الجنسين. هو آلية لتنظيم مكونات العملية التعليمية والتعلم، ويربط بين التدريب التقني المحدد وتطوير المهارات الأساسية لحل مسائل التخطيط وتنظيم العمل الخاص بالفرد بطريقة مستقلة وتأملية ومرنة

عند تبني منظور النوع الاجتماعي، يمكن أن يكون آلية قوية للمساهمة في تغيير الصور النمطية والانقسامات المهنية من خلال موقف نشط يشجع على التغيير ويقوي الخيارات المهنية، مما يسمح بالتقدم نحو تحقيق المساواة في الفرص

PARO

وضع البطالة. إنها حالة يكون فيها الشخص الذي لديه القدرة على العمل عاطلاً عن العمل لأسباب خارجة عن إرادته

PATRONAL

أرباب العمل. مجموعة من رجال وسيدات الأعمال مهمتهم الدفاع عن المصالح المشتركة أمام الإدارة والمؤسسات النقابية وغيرها



PERFIL DE UN PUESTO

مواصفات منصب العمل. مواصفات مطلوبة لإنجاز مهمة العمل بطريقة مثالية

فترة التجربة

إن إقامة فترة التجربة اختيارية وعند الاتفاق عليها يجب تحديدها كتابيًا. يتم تحديد المدى الزمني الأقصى في الاتفاقيات الجماعية، وفي حالة عدم وجودها، لا يجوز أن يتجاوز المدى الزمني ستة أشهر للفنيين والفنيات المؤهلين . شهرين لبقية العمال والعاملات خلال هذه الفترة، يمكن إنهاء العلاقة الوظيفية بإرادة أي من الطرفين من دون الحاجة إلى ذكر سبب ودون إشعار مسبق، ما لم يتم الاتفاق على خلاف ذلك يتم حساب فترة التجربة لأغراض تاريخ الخدمة. إذا حدثت حالة عجز مؤقت خلال هذه الفترة، يتم توقيف الحساب إذا تم الاتفاق بين الأطراف

PERSONAS ACTIVAS

أشخاص نشيطون. أشخاص في سن العمل

PERSONAS DESEMPLEADAS

أشخاص عاطلون. أشخاص يبحثون عن عمل

PERSONAS OCUPADAS

أشخاص يعملون. أشخاص يشتغلون في وظيفة ما

PLANTILLA DE PERSONAL

هيئة الموظفين. مجموع موظفي إحدى الشركات

PRESELECCIÓN

الاختيار الأولي. الاختيار المُسبق العام

RECLUTAMIENTO

التعيين. نشاط الشركة الذي يعمل على البحث عن الأشخاص المناسبين لمنصب عمل معين

R

ROL

الدور. الدور الذي يقوم به كل شخص داخل وحدة اجتماعية معينة

S

SALARIO BRUTO

الراتب الإجمالي. هو إجمالي التعويضات النقدية التي يتلقاها الموظف قبل خصم المبالغ المقتطعة والاشتراكات والضرائب وغيرها المفروضة عليه

الضمان الاجتماعي

هو النظام الذي يضمن من خلاله الدولة الحماية المناسبة للأفراد الذين يشملهم نطاق التطبيق، بالإضافة إلى الأقارب أو المشابهين الذين يعولون على الدعم، من خلال الحماية من المخاطر والمواقف المعترف بها في القانون

SEGUROS SOCIALES

التأمينات الاجتماعية. المساهمات في الضمان الاجتماعي التي يدفعها كل من الشركة والعمال شهرياً والتي تظهر مبالغها في ورقة الأداء

SELECCIÓN

الاختيار. عملية اختيار مرشح من بين العديد من المرشحين لمنصب عمل

T

TASA DE PARO

نسبة البطالة. نسبة السكان النشطين في حالة بطالة

TECHO DE CRISTAL

السقف الزجاجي. حاجز غير مرئي يمنع المرأة من الوصول إلى مناصب المسؤولية في الشركة

TELETRABAJO

العمل عن بعد. العمل الذي يتم إنجازه عن بعد باستخدام شبكات الاتصال، مما يسمح بتنفيذ العمل الفعّال في مكان يختلف عن مركز العمل المعتاد عندما يطلب الشخص ذلك

TRABAJADOR/A EVENTUAL

عامل مؤقت. شخص يؤدي خدمة لإحدى الشركات بشكل مؤقت

TRABAJO A TURNOS

العمل بالتناوب. في هذه الصيغة من العمل تتم المحافظة على استمرار عمل خط الإنتاج أو الخدمة دون انقطاع، حيث يتناوب العمال في نوبات عمل مستمرة مدتها ثماني ساعات

V

VACANTE

منصب شاغر منصب عمل شاغر لم تتم تغطيته



إلى اللقاء

لقد كان من دواعي سروري مرافقتك في هذا الطريق الذي سلكناه معًا

أتمنى أن تساعدك تجربتي ونصائحي في عملية البحث عن عمل

!!!تذكري أنك المحرك الرئيسي للتغيير، وأنك ستحققين هدفك بالمتابعة والثقة والجهد والتخطيط

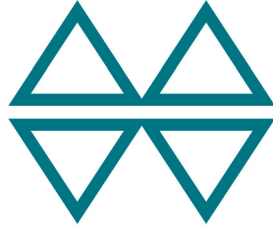
!!!ثقي بنفسك وازدهبي لتحقيق ذلك

آنا

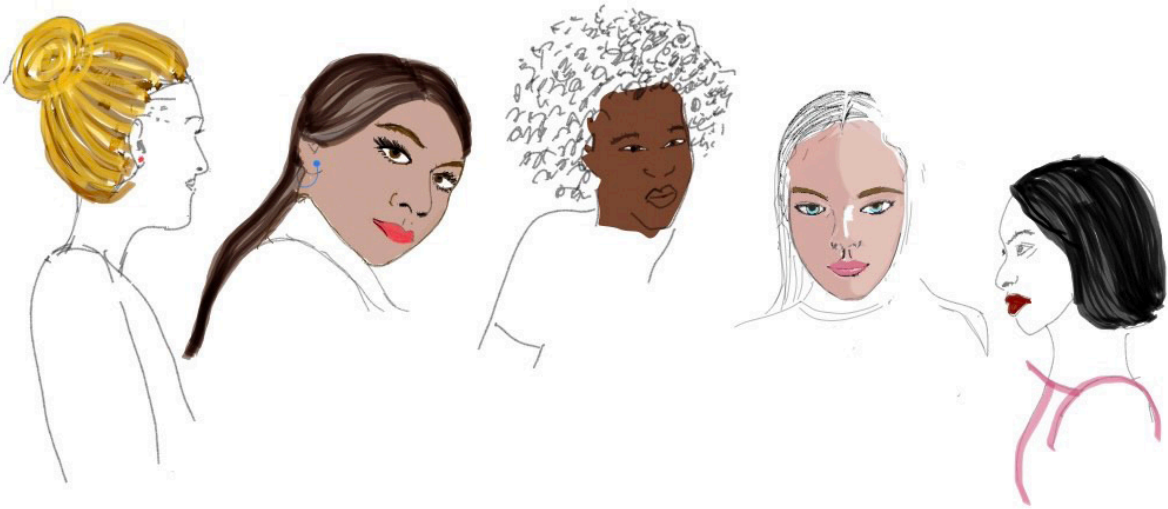
:التحرير والتصميم وتنسيق الصفحات

Gama Formación

يتم توزيع محتويات هذه الوثيقة بموجب ترخيص المشاع الإبداعي



PROYECTO_EMMA



proyectoemma.es

imex | Instituto
de la *Mujer*
de Extremadura



Unión Europea

Secretaría General de
Igualdad y Conciliación

JUNTA DE EXTREMADURA