

WELCOME

WE ARE

OPEN

PLEASE COME IN

BUTLLETÍ SERVEI

DE TREBALL

TAULA DE CONTINGUTS
JUNY 2022

03

PRESENTACIÓ

04

**SERVEIS DE L'OFICINA
JOVE**

05

OFERTES

06

AGENDA

07

INFOGRAFIA

08

ACTUALITAT



El Vallès Oriental
Consell Comarcal



Ajuntament de Granollers



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**



Maria

TÈCNICA D'ORIENTACIÓ SOCIOJUVENIL A L'OFICINA JOVE DEL VALLÈS ORIENTAL

☎ 671 600 189

✉ treball2.vallesoriental@oficinajove.cat



Criminòloga i estudiant del Grau de Psicologia. Amb Màster en Intervenció criminològica i victimològica. Directora de lleure infantil i juvenil. Més de 6 anys d'experiència en orientació juvenil.

■ Punts d'actuació:

Caldes de Montbui: Espai Jove El Toc.

Dimarts tarda de 16 a 20h quinzenalment. Amb cita.
Tel. 674 32 35 78 | Mail: eltoc@caldesdemontbui.cat
IG: @eltoc.

La Llagosta: Centre Cultural Can Pelegrí.

Dimarts tarda de 16 a 20h quinzenalment. Amb cita.
IG: @joventut_ajuntament_llagosta

La Garriga: La Torre del Fanal.

Dijous tarda de 16 a 20h quinzenalment. Amb cita.
Tel. 610 16 92 97 | Mail: lgterritorijove@gmail.com
IG: @espaijovelg

Santa Eulàlia de Ronçana: Espai Jove La Taka.

Dijous tarda de 16 a 20h quinzenalment. Amb cita.
Mail: santaka.jove@gmail.com | IG: @santakajove

Ametlla del Vallès: Espai Jove El Pica.

Dimecres 9h a 13h quinzenalment. Amb cita.
Mail: treball2.vallesoriental@oficinajove.cat |
IG: @picajoves



Laura

TÈCNICA D'ORIENTACIÓ SOCIOJUVENIL A L'OFICINA JOVE DEL VALLÈS ORIENTAL

☎ 671 600 183

✉ treball.vallesoriental@oficinajove.cat



Sociòloga. Amb Màster en Intervencions socioeducatives i Postgrau en Intervenció sociolaboral. Més de 6 anys d'experiència en orientació juvenil.

■ Punts d'actuació:

Granollers: GRA equipament juvenil.

Matí de 9h a 13h i dilluns tarda de 16h a 20h. Amb cita prèvia.
IG: @grajove

Sant Celoni: Sax Sala.

Dimecres tarda 16h a 20h, quinzenalment. Amb cita prèvia a través de Servei Local d'Ocupació (SLO).

Parets del Vallès: Casal Joves Cal Jardiner.

Dimecres tarda 16h a 20h, quinzenalment. Amb cita prèvia.
IG: @casalcaljardiner

SERVEIS DE L'OFICINA JOVE

SERVEI GENERALISTA D'INFORMACIÓ JUVENIL

Informació bàsica d'interès juvenil: formació, educació, oci i lleure, vacances, tramitació de carnets internacionals... També pots trobar aquesta informació al PIJ del teu municipi.

- ▶ Consulta on tens el Punt d'Informació Juvenil més proper a l'apartat de municipis o bé posa't en contacte amb l'Oficina Jove: oficinajove@vallesoriental.cat

SERVEI ESPECIALITZAT DE TREBALL

Recerca activa de feina, ofertes de treball, formació ocupacional i contínua, com fer un Curriculum Vitae i superar una entrevista de feina, tallers i xerrades a instituts i equipaments juvenils, acompanyament emocional en l'autoconeixement professional i durant el procés de cerca de feina.

SERVEI ESPECIALITZAT DE MOBILITAT

Informació, orientació i assessorament personalitzat en l'àmbit de la mobilitat internacional: voluntariat internacional, treballar, fer pràctiques o estudiar a l'estranger, aprenentatge d'idiomes, viatges, projectes europeus i experiències a l'estranger...

SERVEI ESPECIALITZAT D'EDUCACIÓ

Informació, orientació, acompanyament i assessorament en educació i formació: accés a estudis reglats i no reglats, convalidacions, sortides professionals, itineraris acadèmics, titulacions, reorientació acadèmica i professional, tallers i xerrades formatives...

PROGRAMA REFERENT D'OCUPACIÓ JUVENIL

Programa d'acompanyament instrumental i emocional a joves d'entre 16 i 29 anys en el seu procés de transició del sistema educatiu al sistema laboral i/o ocupacional, a través d'atencions personalitzades en els àmbits de l'educació i el treball.

L'OFICINA JOVE DEL VALLÈS ORIENTAL (OJVO)



És un servei de la Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya que es caracteritza per ser un espai d'orientació, assessorament i acompanyament per a joves del Vallès Oriental, on trobaràs informació personalitzada i especialitzada en els següents serveis:

TALLERS

Coneix les teves capacitats per decidir el teu futur. Per poder prendre decisions, connectar amb el que un/a desitja, vol i se l'hi dona bé, cal fer un procés d'autoconeixement per definir l'objectiu professional. És per això que aquesta activitat, es centra en un seguit d'activitats pràctiques on a través de l'anàlisi de les competències transversals, l'alumnat posarà focus, en si mateix/a.

Com superar l'entrevista de feina? A través de dinàmiques participatives es representarà un procés de selecció basat en l'assessment center, es donaràn tips per poder fer fornt i superar amb èxit l'entrevista de feina.

LinkedIn i marca personal A partir d'una contingut teòric es vol facilitar contingut i eines relacionades amb l'importància de la visualització digital, i com poder aprofitar aquestes eines per la recerca de feina.

- ▶ Fes clic [aquí](#) per descarregar-te el catàleg

TAULA DE SALUT JOVE VALLÈS ORIENTAL

Grup de treball en xarxa format per diferents professionals de la comarca que treballen en els àmbits de la salut i la joventut. Des de l'any 2011, la Taula organitza una jornada anual adreçada a professionals. El 19 de novembre es va celebrar la seva XI edició. Recupera els materials [aquí](#).



Consulta les ofertes de feina disponibles al web:

www.vallesjove.cat/treball/ofertes/



OFERTA DE FEINA AJUDANT DE CAMBRER/A Santa Eulàlia de Ronçana	OFERTA DE FEINA MONITOR/A INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL VALLROMANES	OFERTA DE FEINA MARMITÓ MENJADOR ESCOLAR GRANOLLERS	OFERTA DE FEINA MONITOR/A DE MENJADOR GRANOLLERS	OFERTA DE FEINA SUPORT A DOMICILI Granollers
Ajudant de cambrer/a. Informació bàsica: Santa Eulàlia de Ronçana...	Monitor/a extraescolars intel·ligència emocional. Informació bàsica:...	Marmitó menjador escolar Granollers. Informació bàsica: A...	Monitor/a menjador Granollers. Informació bàsica: A Granollers...	SUPPORT A DOMICILI Informació bàsica: A Granollers Funcions: ...
LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »
agost 4, 2022	juny 23, 2022	juny 23, 2022	juny 22, 2022	maig 26, 2022

OFERTA DE FEINA PROFESSOR/A ESCOLA D'IDIOMES LA GARRIGA	OFERTA DE FEINA CUINER/A Caldes de Montbui	OFERTA DE FEINA GRADUAT/DA EN CIÈNCIES QUÍMICA/BIOLOGIA, ETC Les Franqueses del Vallès	OFERTA DE FEINA EDUCADOR/A SOCIAL RESIDÈNCIA Santa Eulàlia de Ronçana
PROFESSOR/A ANGLÈS A La Garriga Informació bàsica: Funcions: ...	CUINER/A A Caldes de Montbui Informació bàsica: Funcions: Don...	SECTOR QUÍMICA, BIOLOGIA I FARMÀCIA Informació bàsica:...	Educador/a social a Residència Informació bàsica: Funcions:...
LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »	LLEGIR MÉS »
maig 6, 2022	maig 4, 2022	febrer 23, 2022	febrer 14, 2022

Envia el teu Currículum i LOPD adjunta.

Rebràs una resposta.

A més **gestionem ofertes (no publicades)** a través d'una **base de dades exclusiva** per a les persones ateses pel servei.

Gestionem perfils com:

- Mosso/a de magatzem
- Monitor/a de lleure
- Dependent/a



Demana cita per poder accedir-hi!

Posa't en contacte amb nosaltres (Laura i Maria). Tens les dades al final d'aquest document.



TORNEM DE LES VACANCES

DATA: 5 de setembre de 2022

Arrenquem el curs amb força i energies renovades, amb ganes de seguir oferint un servei de qualitat i adaptat a cada municipi i realitat juvenil.

REACTIVACIÓ DE LA DESCENTRALITZACIÓ DE L'OFICINA DESPRÉS DE LES VACANCES

DATA: 5 de setembre de 2022 .

El conveni amb els municipis és anual, encara que a l'estiu hi ha dos mesos sense servei presencial (si virtual). Al setembre tornem a desplaçar-nos de manera presencial als municipis, de manera quinzenal per les tardes. Tota la informació a l'inici d'aquest butlletí.



NOU CATÀLEG DE TALLERS I RECURSOS

DATA: Setembre 2022

Aquest Setembre es publica el nou Catàleg de Tallers per aquest curs del 2022-2023.

Els terminis per poder sol·licitar els tallers és fins el 19 de Desembre, a través del formulari.

FORMULARI



Infografies benestar i gestió emocional

TIPS ÚTILS PER VIURE I RELACIONAR-SE



COM ES CREA LA NOSTRA PERSONA

- Hi ha una **part biològica**, del funcionament del nostre cervell (temperament)
- La **infància i adolescència** són etapes clau en la vida:
 1. **L'estil de criança dels nostres pares/mares/tutors** (autoritari, democràtic, permissiu, negligent...)
 2. L'estil d'**aferrament** que rebem: Si ens donen protecció, amor i validació quan toca.
 3. La **relació amb els altres**. **Aprenentatges** des de l'experiència.

APRENENTATGES

- Els sentits capten **sensacions**: olors, temperatura, ritme del cor, suor, etc.
- Aquestes sensacions estan associades a **aprenentatges** que hem fet en la vida:
De petit/a em va mossegar un gos i vaig aprendre que els gossos fan por. Quan veig un gos s'accelera el meu cor i suo.
El meu cap associa la suor amb l'emoció de la por.
- Les **emocions** serveixen per escoltar al cos, no són ni bones ni dolentes.
Sento por al veure un gos, el meu cos em comunica que els gossos són perillosos i estic en perill.
- Les emocions i sensacions, al llarg de la vida, generen aprenentatges.
- Els aprenentatges generen **creences**. En el dia a dia tenim **pensaments** d'aquestes creences.
Creences: Els gossos són perillosos. Pensaments: No vull tenir gossos mai, fuig si veus un gos.

ROLS

- **"Jo" REAL**: es pot veure el nostre jo real, el que sempre romana amb el pas del temps, fent un llistat dels nostres **valors** i veure si en el nostre dia a dia actuem en funció d'aquests valors. Normalment, si després d'actuar d'una forma determinada, ens sentim malament, segurament serà perquè no estem actuant des del jo real, des dels nostres valors.
- **"Joes" APRESOS**: són **rols** que adquirim amb l'experiència. La nostra ment, per sobreviure, s'adapta. Deixem d'actuar amb els nostres valors i actuem per encaixar. Tenim un rol en la família, un rol amb els/les amics i amigues, a classe, etc.

AUTOESTIMA/INSEGURETAT

- L'**autoestima** té a veure amb la **validació** (la afirmació de si el que som o el que fem és correcte o no), aquesta validació pot ser externa o interna.
- La **validació externa** es produeix socialitzant amb els/les altres/as.
- Quan no s'ha après a donar **validació interna** i hi ha una desvalidació externa, normalment hi ha una baixa autoestima.
- L'autoestima es fomenta quan es té més en compte la validació interna, si la validació externa és negativa o si hi ha una bona validació externa.
- Viure en un **entorn de desvalidació, provoca una baixa autoestima** i això et fa tenir **inseguretat**. Una validació negativa pot ser per vivències en la infància, per la relació amb els pares/mares, companys/companyes, etc.

EGO/ORGULL

- L'**EGO** i l'**orgull** són conceptes que s'han creat per definir un tipus de **protecció** que utilitza la ment.
 - Quan hi ha una alta **inseguretat** i normalment una baixa autoestima, l'**EGO** i orgull creix per protegir a la ment.
 - La inseguretat disminueix de forma momentània quan critiquem a altres persones.
 - La **crítica és una conseqüència de l'EGO**.
- Em sento insegur/a amb els altres, amb la comparació amb els altres, necessito criticar a altres persones per quedar jo per damunt: "el que fas no és suficient, has de fer com jo"

RELACIONS AMB ELS ALTRES

- Com influeixen els **aprenentatges**: l'experiència, viure, implica aprendre i adaptar-te al medi. Això comporta aprendre moltes creences que et poden fer actuar de determinada manera.
- Com influeix l'**ego**: normalment és un mecanisme de protecció après davant de certes experiències, que t fa actuar desvalidant als altres.
- Com influeix l'**autoestima/inseguretat**: normalment genera que la validació interna, la que ens fem nosaltres mateixos/es sigui negativa, i necessitem actuar de certa forma per sentir-nos millor.
- Com influeixen els **rols**: fan que no actuem des del nostre jo real i perdem de vista els nostres valors.

COM AFECTA TOT

- Les accions, és a dir el "Què faig?" de l'iceberg, es veuen condicionades pel que sentim i pel que pensem i moltes vegades el que "Faig" amaga el que estic sentint o pensant... és a dir puc sentir pena d'una noia que és discriminada per una persona del meu cercle d'amistats però, per por al rebuig, no Faig res...





NOVETATS AL CATÀLEG

Nou catàleg de tallers, xerrades i formacions, enguany adaptats a les necessitats de la població jove de la comarca, sobretot amb la idea de treballar plegades amb agents del territori per oferir millor qualitat i treball en xarxa.

Entre altres; tallers per Escoles d'Adults, formacions per a persones amb certificat de discapacitat o tallers sobre estrangeria.

CATÀLEG TALLERS

MUNICIPIS AMB CONVENI

01 INSTITUTS & CENTRES D'ESTUDIS

- Conèixer les competències
- Després de l'ESO què?
- Com superar l'entrevista de feina?
- Drets i deures: que no es "termini"
- Entrevistes i marca personal
- Canals i processos de recerca de feina
- Suporta l'entrevista de feina
- Drets i deures laborals
- Acreditació de competències
- Tips per orientar a l'alumnat

02 XERRADES

- Autoconeixement i objectiu professional
- Nous processos de selecció
- Professions i ofertes
- Que són les ETET?
- Treballa i estudia a l'estranger
- L'IGIB i el mercat laboral

03 FORMACIONS

- PRE-laboral
- Formació en Empreses Digitals
- Estrangeria i immigració
- Gestió emocional i la recerca de feina
- SPEED DATING AMB EMPRESSES?

NOU PLA COMARCAL DE JOVENTUT

Des de l'Àrea de Joventut del Consell Comarcal del Vallès Oriental s'està redactant un nou Pla Comarcal de Joventut per 2022-2026.

Si s'aprova, hi haurà canvis en el funcionament de l'Oficina Jove del Vallès Oriental.



GRAVACIÓ DE VIDEOS DE DIFUSIÓ

Durant aquest mes de Setembre des del Servei de Trebal treballarem per realitzar uns nous materials visuals de presentació del servei, així com videos temàtics per donar tips i eines entorn el mercat laboral i la recerca de feina. Stay Tunned!





oficina jove
del Vallès Oriental

SERVEI DE TREBALL DE L'OFICINA JOVE DEL VALLÈS ORIENTAL

CONTACTA'NS!

Plaça de l'Església, 8, Granollers. Tel. 938 42 66 84

 **Laura:** 671 600 183, treball.vallesoriental@oficinajove.cat

 **Maria:** 671 600 189, treball2.vallesoriental@oficinajove.cat

 [@ofjvallesoriental](https://www.instagram.com/ofjvallesoriental)

 Oficina Jove del Vallès Oriental

