



HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO



SERVICIO DE
ORIENTACIÓN
LABORAL

CIMO, ENTIDAD
PRESTADORA DE
SERVICIOS

PROGRAMA INTEGRADO DE EMPREGO DE CIMO,
ENTIDAD PRESTADORA DE SERVICIOS 2025/26

WWW.CIMO.ORG

988 39 15 15



EMPREGO
GALICIA



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO
ESTATAL
SEPE



PROGRAMAS INTEGRADOS
DE EMPREGO DE GALICIA

EL CURRÍCULO

El primer objetivo que deberás buscar a la hora de preparar su currículum es obtener una entrevista de trabajo.

En ese sentido, el currículum cumple una doble función:

- Presentarse a tu posible empleador/a.
- Dar información sobre los aspectos más importantes de sus capacidades y experiencias laborales, así como de la formación.

Su currículum debe resaltar los puntos fuertes que están en perfecta adecuación con las funciones que debe desempeñar en la empresa, pero sin mentir. Eso significa que a lo mejor debe adaptar su currículum dependiendo del puesto de trabajo al que se presente.

Cómo estructurar su currículum

Primero es preciso darle un título: “Nombre y apellidos”.

Luego, vienen las diferentes partes que un currículum siempre debe tener, distribuidas de la siguiente manera:

Datos personales: dirección personal, número de teléfono de contacto, dirección de correo electrónico, fecha de nacimiento, nacionalidad, etc. Algunos de estos datos pueden omitirse si así lo consideramos oportuno.

Formación académica: Estudios que haya realizado, indicando fechas, centro y lugar donde fueron cursados.

Experiencia profesional: Experiencia laboral que pueda ser de interés para la empresa en la que desea ser contratado. No olvide señalar la empresa donde trabajó, las funciones o tareas llevadas a cabo y el periodo de tiempo en el que las desempeñó.

Formación complementaria: Estudios complementarios a la formación reglada (cursos, talleres, etc.) que mejoren su formación indicando las fechas, duración, el centro y el lugar donde fueron realizados.

Idiomas: En este apartado mencionará los idiomas que conoce y su nivel. Indique también si ha obtenido algún título reconocido que acredite sus conocimientos en este ámbito, como por ejemplo, el “First Certificate” en inglés. Si ha estado en el extranjero practicando ese idioma, hágalo constar.

Informática: Señale aquellos conocimientos informáticos que posee en: sistemas operativos, procesadores de texto, hojas de cálculo, bases de datos, diseño gráfico, Internet, etc.

Otros datos de interés: En este último apartado señale todos aquellos aspectos no hubiera incluido y que pueden favorecer para el puesto al que se está presentando el currículum, tales como: Carné de conducir, disponibilidad, aficiones, así como aquellos conocimientos o experiencias profesionales que no pueda acreditar.

Antes de entregar el currículum, recuerde:

La función que cumple el currículum:

- Presentarse al futuro empleador/a o empresa.
- Promocionarse para la consecución del empleo.

A la hora de redactar el mismo, es necesario realizar un esfuerzo por:

- Ser breve, no exceder de dos hojas (preferiblemente una).
- Redactar con coherencia.
- Evitar faltas ortográficas.
- Respetar las márgenes y cuidar los espaciados entre párrafos.
- Evitar repeticiones excesivas.


Sea cuidadoso/a cuando presente el currículum, ya que será la primera impresión que cause la empresa:


- La fotografía tiene que ser reciente y de tamaño carné.
- Utilizar papel blanco, en formato DinA4 y de calidad.
- Escribir por una sola cara del folio.
- Escritura legible (a ordenador), no utilizar abreviaturas.
- Someterlo a una lectura crítica por parte de terceros.
- Ser sincero/a en los datos facilitados.


En la página siguiente página puede ver un modelo de currículum que le será de ayuda.

NOMBRE APELLIDO_1 APELLIDO_2

DATOS PERSONALES:

 Dirección: Calle nombre de la calle 15, 4ºB 32001Ourense

 Teléfono: 638 000 000 / 988 000 000

 E-mail: hola@gmail.com

Fecha de nacimiento: 00/00/1990

Nacionalidad: española



EXPERIENCIA PROFESIONAL:

"Puesto de trabajo" Lugar de trabajo o empresa (fecha de inicio – fecha fin).

Descripción del puesto de trabajo con las funciones y tareas a realizar.

"Puesto de trabajo" Lugar de trabajo o empresa (fecha de inicio – fecha fin).

Descripción del puesto de trabajo con las funciones y tareas a realizar.

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Titulación (grado/bachiller): Centro de estudios. (Año inicio - Año fin)

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

Cursos formativos:

"Nombre del curso o de la formación". Centro de formación donde se ha realizado, con una duración de XX horas. (Mes y año).

Idiomas:

Lengua: nivel que se acredita. (título si se dispone)

Informática:

Microsoft Office: nivel que se acredita

Correo electrónico e internet: nivel que se acredita |

OTROS DATOS:

Carnet de conducir. Disponibilidad de vehículo.

Disponibilidad geográfica y horaria.

Otras informaciones relevantes.

LA CARTA DE PRESENTACIÓN

El currículum debe ir acompañado de una carta de presentación. El objetivo fundamental de la carta de presentación es doble; por un lado, pretende suscitar el interés de quien va a recibir su candidatura, de manera que lea su currículum con la atención que merece. Por otro lado, ponen de manifiesto los datos específicos de su currículum, que hacen de usted la persona idónea para ese puesto.

La carta de presentación puede cumplir dos funciones:

- Responder a una oferta publicada en la prensa, internet...
- Presentar una candidatura espontánea.

En la actualidad, la carta de presentación se utiliza como el cuerpo del mensaje de un correo electrónico, ya que el envío del currículum por carta postal está en desuso en los últimos años.

El texto estará ordenado en tres o cuatro párrafos dejando amplios espacios entre ellos.

Saludo inicial: Iniciar con: “La atención de” lo “Muy Sr. Mío” – “Muy Sra. Mía”. Exponer el motivo por el que nos dirigíamos a esa empresa.

Primer Párrafo: Sirve para darse por enterado de la oferta de trabajo mencionada, comentando la fuente de esa información siendo escrito en primera persona.

Segundo Párrafo: Resumen de las cualidades. Indicar el cumplimiento de requisitos y aptitudes que se valoran reflejando por qué se está capacitado para el puesto.

Tercer Párrafo: Solicitar la participación en el proceso de selección o una entrevista personal. Déjalo claro que tú eres la persona idónea para el puesto.

Despedida: Tiene que ser correcta y sencilla.

Modelo de carta de presentación para responder a un anuncio:

José Pérez López
C/Diputación 9, 1ºD
32007 Ourense

Ourense, 03 de junio de 202X

Estimados/as señores/as:

Me dirijo a ustedes, puesto que he podido ver el anuncio que publicaron en el periódico “La Gaceta” el día 1 de junio, en el cual solicitan **personal de limpieza** para el centro comercial El Comercio y me resulta de gran interés, por lo que me tomo la libertad de enviarles mi currículum, el cual les adjunto.

Poseo una gran experiencia como operario de limpieza, por lo que su empresa me parece una de las mejores opciones para así continuar tanto con mi desarrollo profesional como personal.

Por lo cual me gustaría poder concertar una entrevista con ustedes para así ampliarles mi experiencia y formación.

A la espera de su respuesta, les saluda atentamente:

José Perez

Recuerde:

En este caso, es importante hacer referencia a la oferta de trabajo a la que quiere postularse, indicando el lugar donde ha sido publicada.

Es aconsejable relacionar las especificaciones del puesto de trabajo con los conocimientos, capacidades, experiencias y actitudes que usted tenga.

Mostrar interés por la empresa, su actividad o logros siempre es un detalle que debe tener en cuenta.

Modelo de carta de presentación para realizar una autocandidatura:

José Pérez López
C/Diputación 9, 1ºD
32007 Ourense

Ourense, 10 de junio de 202X

Estimados/as señores/as:

Me pongo en contacto con usted para hacerle llegar mi currículum con mis datos personales, experiencia profesional y otros datos útiles, por si necesita cubrir ahora o en el futuro un puesto en su empresa.

Me interesa trabajar en su organización puesto que tengo formación y experiencia para desarrollar diferentes trabajos dentro de su empresa. Estoy dispuesto/a a aprender y puedo aportar nuevas ideas.

Confío poder recibir más información sobre su empresa y las posibilidades de trabajar en ella, a través de una entrevista personal.

Quedo a su disposición, esperando recibir noticias suyas.

Reciba un cordial saludo.

José Pérez



Recuerde:

Destacar sus conocimientos, habilidades, capacidades, experiencias y actitudes que hagan encajar su perfil con los posibles procesos de selección que lleve a cabo la organización.

No se olvide de argumentar los motivos por los que tiene interés en esa empresa y en ese puesto de trabajo.





Como en la anterior carta, mostrar interés por la empresa, su actividad o logros, siempre es un detalle que debe tener en cuenta.

DIRECTORIO DE LAS OFICINAS DE EMPLEO





SERVICIO PÚBLICO DE EMPREGO DE GALICIA (SPEG)	
 <p>Emprego Galicia www.emprego.xunta.gal Teléfono: 012</p>	<p>Los servicios ofrecidos por el (SPEG) son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Renovación de demanda y DARDE. Gestión de ofertas de empleo. Actualización del currículum. Certificados de profesionalidad. Actualización curricular. Orientación laboral.
DELEGACIONES EN LA PROVINCIA DE OURENSE (SPEG)	
<p>Oficina de Empleo de Ourense - Centro Teléfono: 988 788 155 Calle Progreso 11, 32003 Ourense</p>	<p>Oficina de Empleo de Ourense - A Ponte Teléfono: 988 750 098 Calle Francisco Blanco 2, 32001 Ourense</p>
<p>Oficina de Empleo de Celanova Teléfono: 988 788 080 Avd. San Rosendo 23, 32800 Celanova</p>	<p>Oficina de Empleo de Carballiño Teléfono: 988 788 120 Calle Otero Pedrayo 20, 32500 Carballiño</p>
<p>Oficina de Empleo de Ribadavia Teléfono: 988 788 259 Calle Ribeiro 13, 32400 Ribadavia</p>	<p>Oficina de Empleo de Xinzo de Limia Teléfono: 988 788 367 Avd. Madrid 44, 32630 Xinzo de Limia</p>
SERVICIO DE EMPLEO PÚBLICO ESTATAL (SEPE)	
<p>SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL</p>  <p>www.sepe.es Teléfono: 060</p>	<p>Los servicios que ofrece el (SEPE) son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prestaciones y subsidios por desempleo. Servicios a emprendedores. Servicios para jóvenes. Formación.

DIRECTORIO DE ENTIDADES QUE TRABAJAN EN MATERIA DE EMPLEO

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>CIMO Entidad Prestadora de Servicios</p> <p>www.cimo.org</p> <p>Teléfono: 988 391 515</p> <p>Calle Díaz de la Banda 18, 32003 Ourense</p>	<p>Asesoramiento y orientación laboral.</p> <p>Orientación a emprendedores/as</p> <p>Formación para el empleo y autoempleo.</p> <p>Programas de empleo para la inserción laboral.</p> <p>Bolsa de empleo.</p>
 <p>Centro de Iniciativas Empresariales</p> <p>www.ourense.gal</p> <p>Teléfono: 988 269 329</p> <p>Calle Padre Feijoo 1º, 32005 Ourense</p>	<p>Servicios para el empleo.</p> <p>Desarrollo local.</p> <p>Orientación laboral.</p> <p>Información al emprendimiento.</p> <p>Viveros para empresas.</p>
 <p>Confederación Empresarial de Ourense</p> <p>www.ceo.es</p> <p>Teléfono: 988 391 110</p> <p>Plaza de las Damas 1, 32005 Ourense</p>	<p>Formación para el empleo.</p> <p>Orientación laboral.</p> <p>Bolsa de empleo.</p> <p>Asesoramiento a empresas.</p> <p>Asesoramiento para el emprendimiento.</p>
 <p>Cruz Roja</p> <p>Cruz Roja Ourense</p> <p>www.cruzroja.es</p> <p>Teléfono: 988 222 484</p> <p>Calle Díaz de la Banda 40, 32004 Ourense</p>	<p>Atención a colectivos vulnerables.</p> <p>Gestión de voluntariado.</p> <p>Itinerarios integrados para el empleo.</p> <p>Formación para el empleo</p> <p>Intervención social.</p>




ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Asociación para a prevención e Educación Social www.apesasociacion.org Teléfono: 988 107 629 Calle Marcelo Macías 26, 32005 Ourense</p>	<p>Atención a colectivos vulnerables. Intervención social. Programas para la inserción laboral. Orientación laboral. Itinerarios sociolaborales con personas reclusas.</p>
 <p>Radio Ecca Ourense www.radioecca.org Teléfono: 988 253 876 Calle Marcelo Macías 20, 32005 Ourense</p>	<p>Formación para personas desempleadas. Programas de inserción laboral.</p>
 <p>Fundación amigos de Galicia www.fundacionamigosdegalicia.org Teléfono: 678 920 387 Avenida de Portugal 59, 32002 Ourense</p>	<p>Orientación Laboral. Programas de empleo e inserción laboral.</p>
 <p>Cáritas Ourense www.caritasourense.org Teléfono: 988 255 079 Paseo Mestre Vide 2, 32003 Ourense (empleo)</p>	<p>Acogida integral y empleo. Intermediación laboral. Formación para el empleo. Comedor social. Roperero.</p>
 <p>Fundación Juan Soñador www.fundacionjuans.org Teléfono: 988 51 16 74 Calle Peña Trevinca 8, 32005 Ourense</p>	<p>Atención integral. Formación para el empleo. Programas de inserción laboral.</p>

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Valores C. www.valoresc.org Teléfono: 988 062 863 Calle Julio Prieto Nespereira 21, 32005 Ourense</p>	<p>Orientación laboral. Formación para el empleo. Intermediación laboral.</p>
 <p>Asociación Xarela www.xarela.com Teléfono: 988 250 847 Calle da Canle 5, 32004 Ourense</p>	<p>Formación para el empleo. Animación y tiempo libre.</p>
 <p>Formación Galiza www.forga.gal Teléfono: 988 373 707 Calle Río Mao 27, 32001 Ourense</p>	<p>Orientación laboral. Cursos y formación para desempleados.</p>
   <p>Fundación ONCE www.portalento.es Teléfono: 988 540 018 Alameda do Cruceiro 9 bx., 32003 Ourense</p>	<p>Programas de empleo destinados a personas con certificado de discapacidad.</p>
 <p>Fundación Secretariado Gitano www.gitanos.org Teléfono: 988 359 208 Avenida da Universidade 4, 32005 Ourense</p>	<p>Acciones de formación y empleo para promover la incorporación de la población gitana al mercado laboral.</p>

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Conf. galega de persoas con discapacidade www.cogami.gal Teléfono: 988 246 057 Calle Farixa 3b, (Aixiña) 32005 Ourense</p>	<p>Programas de emprego y orientación laboral para personas con discapacidade y/o incapacidade laboral física.</p>
 <p>Saúde mental FEAFES www.feafesgalicia.org Teléfono: 988 601 194 Calle Salustiano Muñoz 1, 32001 Ourense</p>	<p>Información, asesoramiento y apoio a la inserción laboral a personas con problemas de salud mental.</p>
 <p>Asociación Síndrome de Down www.donwourense.org Teléfono: 618 267 061 Calle Fancisco Huerta s/n, 32005 Ourense</p>	<p>Formación, orientación y apoio para la inserción laboral de personas con Síndrome de Down o discapacidade intelectual.</p>
<p>Prôvivienda Provivienda www.provivienda.org Teléfono: 988 063 232 Avd. Habada 49 2º, 32003 Ourense</p>	<p>Itinerarios de inserción y acompañamiento para personas en situación de vulnerabilidade.</p>
 <p>Igaxes www.igaxes.org Teléfono: 655 813 145 Calle Dr. Temes 2, 32004 Ourense</p>	<p>Apoio y recursos para jóvenes que se encuentran en el final de su paso por el sistema de protección de menores.</p>

ASOCIACIONES SECTORIALES Y SINDICATOS

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Asociación provincial de talleres de reparación de vehículos</p> <p>www.atave.com</p> <p>Teléfono: 988 237 800</p> <p>Calle Alto do Cumial 8, 32915 San Cibrao</p>	<p>Formación en mecánica y electricidad del automóvil y carrocería.</p> <p>Ofertas de empleo del sector.</p> <p>Traspaso y alquileres de talleres</p>
 <p>Asociación provincial de empresarios de construcción</p> <p>www.acourense.com</p> <p>Teléfono: 988 366 240</p> <p>Calle Padilla 1, 32005 Ourense</p>	<p>Formación en el sector de la construcción.</p> <p>Certificados de profesionalidad.</p> <p>Programas de empleo.</p> <p>Ofertas de empleo del sector.</p>
 <p>Fundación laboral de la construcción</p> <p>www.fundacionlaboral.org</p> <p>Teléfono: 988 364 536</p> <p>Parque Empr. Vilamarín vial 4, 32101 Vilamarín</p>	<p>Formación en el sector de la construcción</p> <p>Certificados de profesionalidad.</p> <p>Ofertas de empleo.</p>
 <p>Asociación Empresarial de Transporte de Mercancías por carretera de Galicia</p> <p>www.apetamcor.gal</p> <p>Teléfono: 988 254 200</p> <p>Pol. San Cibrao 7b, 32901 San Cibrao</p>	<p>Formación para transporte, logística y almacén.</p> <p>Certificados de profesionalidad.</p> <p>Programas de empleo.</p>


ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Comisiones Obreras www.ccoo.gal Teléfono: 988 391 727 Parque de S. Lázaro 12, 3º 32003 Ourense</p>	<p>Boletín de empleo. Asesoramiento en materia laboral.</p>
 <p>Unión General de Trabajadores/as www.ugt.es Teléfono: 988 226 135 Parque de S. Lázaro 14, 32003 Ourense</p>	<p>Información. Asesoramiento en materia laboral.</p>
 <p>Confederación Intersindical Galega www.cig.gal Teléfono: 988 233 134 Parque de S, lázaro 12, 32003 Ourense</p>	<p>Información. Asesoramiento en materia laboral.</p>

Centros de formación

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>XUNTA DE GALICIA</p> <p>CIFP Santa María de Europa Teléfono: 988 78 86 29 Plaza de la Legión 16, 32002 Ourense</p>	<p>Certificados de profesionalidad (mecánica, carpintería, floristería, jardinería, soldadura, hostelería, fontanería, electricidad, frío y calor, atención sociosanitaria...)</p>
 <p>XUNTA DE GALICIA</p> <p>EPAPU de Ourense Teléfono: 988 243 884 Calle Álvarez de Sotomayor 4, 32002 Ourense</p>	<p>Educación Secundaria para adultos (presencial o a distancia)</p> <p>Bachillerato semipresencial.</p> <p>Curso de informática, inglés y francés.</p> <p>Alfabetización y español para extranjeros.</p>
 <p>Academia Postal</p> <p>www.academiapostal.es Teléfono: 988 366 063 Calle Reza 3, 32003 Ourense</p>	<p>Oposiciones.</p> <p>Certificados de profesionalidad.</p> <p>Formación profesional.</p> <p>Formación para empresas.</p>
 <p>Big formación (Academia Trinidad)</p> <p>www.bigformacion.es Teléfono: 988 239 655 Avenida de Buenos Aires 61, 32004 Ourense</p>	<p>Certificados de profesionalidad.</p> <p>Formación profesional.</p> <p>Formación subvencionada.</p>
 <p>Escuela Hostelería y Turismo Ourense</p> <p>Escuela de hostelería y Turismo</p> <p>www.escuelahosteleriaourense.es Teléfono: 988 065 631 Calle Marcelo Macías 132, 32002 Ourense</p>	<p>Certificados de profesionalidad (hostelería y turismo)</p>

Empresas de trabajo temporal (Ourense)

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Eurofirms - Ourense www.eurofirms.es Teléfono: 988 370 573 Avenida Buenos Aires 20, entreplanta, 32003 Ourense</p>	<p>Registro en su portal web para realizar candidaturas. Ofertas de empleo.</p>
 <p>Adecco - Ourense www.adecco.es Teléfono: 988 391 587 Calle E. Pardo Bazán 1, 32004 Ourense</p>	<p>Registro en su portal web para realizar candidaturas. Ofertas de empleo.</p>
 <p>Nortempo - Ourense www.nortempo.com Teléfono: 988 269 508 Calle E. Pardo Bazán 9, 32004 Ourense</p>	<p>Registro en su portal web para realizar candidaturas. Ofertas de empleo.</p>
 <p>Randstad - Ourense www.randstad.es Teléfono: 988 231 000 Calle Concordia 29, 1ºB, 32003 Ourense</p>	<p>Registro en su portal web para realizar candidaturas. Ofertas de empleo.</p>
 <p>Grupo Eulen - Ourense www.eulen.com Teléfono: 988 237 248 Calle Camiño Caneiro 19, 32004 Ourense</p>	<p>Registro en su portal web para realizar candidaturas. Ofertas de empleo.</p>

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Manpower - Ourense www.manpower.es Teléfono: 988 370 600 Calle Curros Enríquez 7, 1ºA 32003 Ourense</p>	<p>Registro en su portal web para realizar candidaturas. Ofertas de empleo.</p>

Atención a la mujer

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>Centro de información a la mujer Teléfono: 988 393 191 Calle Ensino 24, 32002 Ourense</p>	<p>asesoramiento jurídico, atención psicológica y orientación sociolaboral.</p>
 <p>Fundación Amaranta - Ourense www.fundacionamaranta.org Teléfono: 988 371 153 Calle Progreso 121, 32003 Ourense</p>	<p>Centro de acogida y atención a víctimas de violencia de género y víctimas de trata.</p>
 <p>Fundación Red Madre www.redmadre.es Teléfono: 651 070 330 Calle Barros Sibeló 1, 32004 Ourense</p>	<p>Asesoramiento y apoyo a mujeres en general y en proceso de gestación.</p>

Directorios empresariales

ENTIDAD	SERVICIOS
 <p>POLÍGONO SAN CIBRAO ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS</p> <p>Asociación de empresarios del Polígono de San Cibrao</p> <p>www.poligonosancibrao.com</p> <p>Teléfono: 988 383 756</p>	<p>Directorio de empresas. Formación para el empleo. Bolsa de ofertas de empleo. Programas de inserción laboral.</p>
 <p>ASOCIACION DE EMPRESARIOS DEL POLÍGONO BARREIROS</p> <p>Asociación de empresarios del polígono de Barreiros</p> <p>www.poligonobarreiros.com</p> <p>Teléfono: 988 36 40 30</p>	<p>Directorio de empresas.</p>
 <p>Parque Empresarial PEREIRO DE AGUIAR</p> <p>Parque empresarial de Pereiro de Aguiar</p> <p>www.parqueempresarialpereiro.com</p> <p>Teléfono: 988 213 003</p>	<p>Directorio de empresas.</p>
 <p>tecnopole parque tecnolóxico de galicia</p> <p>Parque tecnológico de Galicia</p> <p>www.tecnopole.gal</p> <p>Teléfono: 988 368 100</p>	<p>Directorio de empresas.</p>

Portales web de ofertas de empleo

ENTIDAD	WEB
	www.infojobs.net
	www.infoempleo.com
	www.indeed.com
	www.galejobs.com
	www.monster.es
	www.milanuncios.com
	www.jobtoday.com
	www.empleate.gob.es
	www.trabajos.com
	www.jobatus.es
	www.tecnoempleo.com
	www.ticjob.es
	www.turijobs.com
	www.primerempleo.com
	www.trabajando.es
	www.cornerjob.com
	www.pagepersonnel.es
	www.jobfie.es
	Google trabajos
	www.tablondeanuncios.com
	www.opcionempleo.com
	www.buscadordetrabajo.es