



## Recursos para exempleados federales y contratistas que buscan nuevas oportunidades

El Departamento de Trabajo de Maryland (MD Labor, en inglés) ofrece una gama de servicios para personas que buscan nuevas oportunidades o que necesitan apoyo para conseguir un nuevo empleo.

Los 33 Centros estadounidenses de trabajo (AJC, en inglés) del estado brindan apoyo a todas las personas que buscan empleo en Maryland y nuestro Centro de asistencia para la reinserción profesional (POAC, en inglés) se especializa en trabajos profesionales, ejecutivos, técnicos, de gestión y científicos. Los residentes de Maryland pueden acceder a los siguientes servicios en línea o en persona.

### Talleres de redacción de currículums

¿Está buscando sumergirse en las mejores prácticas para la redacción de un currículum? Los AJC y el POAC pueden ayudarle con lo siguiente:

- ✓ Identificar habilidades transferibles.
- ✓ Obtener asesoramiento de expertos sobre cómo escribir y dar formato a currículums eficaces y que llamen la atención.
- ✓ Y navegar herramientas de detección computarizadas que los empleadores generalmente usan para organizar y filtrar las solicitudes laborales.

### Talleres especializados: Transición desde el empleo federal

El MD Labor ha diseñado un taller virtual especializado para empleados o contratistas federales para ayudarles a reagrupar y redefinir su carrera laboral, incluidas las transiciones al sector privado o a servicios públicos estatales. Este taller liderado por expertos le brindará conocimiento, estrategias y confianza para pasar a la siguiente etapa de su carrera. Algunos aspectos importantes incluyen:

- ✓ Comprensión del entorno del sector privado
- ✓ Asesoramiento sobre solicitudes para empleos estatales
- ✓ Evaluación de carreras y habilidades
- ✓ Reinención del currículum
- ✓ Estrategias eficaces de búsqueda laboral
- ✓ Preparación para entrevistas
- ✓ Construir redes de trabajo exitosas
- ✓ Apoyo emocional y práctico

Para inscribirse hoy, envíe un correo electrónico a [FedWorker.Transition@maryland.gov](mailto:FedWorker.Transition@maryland.gov)



### Asesoramiento individualizado sobre carreras

Las personas que buscan empleo pueden programar consultas personalizadas con personal de los AJC y del POAC, que ofrecen una amplia gama de servicios valiosos personalizados para satisfacer sus necesidades específicas. Los servicios incluyen:

- ✓ Asesoramiento sobre carreras alineado con sus habilidades, fortalezas, experiencia e intereses
- ✓ Asistencia personalizada para la redacción del currículum
- ✓ Entrevistas de prueba utilizando las herramientas del Intercambio virtual de fuerza de trabajo de Maryland OneStop, como BigInterview
- ✓ Estrategias de búsqueda laboral
- ✓ Información sobre el mercado laboral, como mercados laborales actuales, habilidades de mucha demanda y empleadores potenciales, para tomar decisiones conscientes sobre la búsqueda laboral y las negociaciones salariales

### Lidiar con la pérdida de empleo y encontrar otros empleos

Al reconocer que el proceso de búsqueda laboral puede ser abrumador en algunas ocasiones, los AJC y el POAC ofrecen varios talleres que van más allá de los talleres básicos sobre redacción de currículums, entrevistas y orientación sobre carreras. También hay recursos dedicados a disposición sobre lo siguiente:

- ✓ Manejo del estrés
- ✓ Negociación salarial
- ✓ Estrategias para ferias laborales
- ✓ Oportunidades de redes de trabajo
- ✓ Uso de la red social
- ✓ Transiciones profesionales

### Talleres de reinserción laboral para solicitantes de seguro por desempleo (UI, en inglés)

Los solicitantes de UI podrían tener que asistir a un taller de reinserción laboral como condición para recibir el beneficio. El taller de servicios de reinserción laboral y evaluación de elegibilidad (RESEA, en inglés) y el taller de oportunidades de reinserción laboral (ROW, en inglés) les ofrecen a los solicitantes de UI lo siguiente:

- ✓ Orientación sobre los servicios de los AJC
- ✓ Introducción al acceso y a la utilización de la información del mercado laboral
- ✓ Planes de reinserción laboral individualizados
- ✓ Apoyo para navegar el sistema de UI
- ✓ Información sobre oportunidades de capacitación

### Talleres de Agilities

Estos talleres virtuales ayudan a las personas a explorar sus habilidades y fortalezas laborales para pasar de manera exitosa a nuevas oportunidades laborales. Agilities es un grupo de 10 actividades laborales que se utilizan en todos los empleos de la actividad económica. La Fundación DeBruce se asoció con el MDL para brindarles a los ciudadanos de Maryland sus evaluaciones de Agilities de manera gratuita (Agile Work Profiler). Nuestros instructores de Agilities capacitados y certificados ofrecen estos talleres de manera mensual en nuestros AJC. Luego de realizar el Agile Work Profile, también podrá acceder a sus herramientas de exploración de carreras.