



enplegu eta ekintzailetza foru agentzia
agencia foral de empleo y emprendimiento



enplegua, gizarte kohesioa eta
berdintasuna sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

Buscando una nueva oportunidad profesional
siendo mujer y mayor de 45 años

BUILD:INN

BASQUE CONSTRUCTION CLUSTER



Nor naiz eta zergatik naukazue gaur hemen?



Myriam Márquez

Coordinadora del programa Emalan+45 en Dema, agencia de empleo y emprendimiento de Diputación Foral de Bizkaia.

20 años de experiencia acompañando a personas en sus procesos de cambio, desarrollar sus talentos y potenciales para que alcancen los objetivos que ellas necesitan y desean con un enfoque práctico y motivador.

Mi orientación se caracteriza por un profundo respeto hacia los procesos emocionales y profesionales, abordando cada situación con cuidado y compromiso, con el objetivo de generar un impacto positivo y duradero en cada acompañamiento.

Soy una firme convencida de que las empresas necesitan humanizarse y apostar por la igualdad en el sentido más amplio de la palabra.



Buscando una nueva oportunidad profesional siendo mujer y mayor de 45 años

- Pérdida de empleo: efectos emocionales y consecuencias psicológicas
- Proceso de duelo: vergüenza, culpa, ansiedad, incertidumbre, inseguridad
- Permitir transitar sentir todo para enfocar esa energía en nuestro siguiente proyecto profesional
- Emalan+45: trabajo colectivo para consecución de objetivos individuales. Red de apoyo femenino.
- Buscar nueva oportunidad profesional tiene diferentes fases, pero el proceso nace y se desarrolla siempre desde un enfoque personal.
- Conocer el mercado y exigencias profesionales es importante pero mucho más conocernos a nosotras mismas.



Buscando una nueva oportunidad profesional siendo mujer y mayor de 45 años

Fases del proceso:

- ✓ **Autoconocimiento**: conocernos y reconocernos
- ✓ **Identificar** competencias personales y profesionales
- ✓ **Dar forma** a nuestro **objetivo**: Puesto, sector, empresa, funciones, condiciones
- ✓ Conocer a nuestra **competencia**
- ✓ Saber lo que pide el **mercado**
- ✓ Trabajar nuestra **marca personal** para ser capaces de diferenciarnos (¿que aporta un perfil mayor de 45 años? Seguridad, experiencia, compromiso, adaptabilidad y aprendizaje, alto nivel de compromiso, capacidad de enfrentar y resolver retos, desafíos, crisis, toma de decisiones,...)
- ✓ **Adaptar** nuestro **cv** y relato para generar oportunidades
- ✓ **Desarrollar** nuestro **LinkedIn** para mostrar una versión competitiva y enfocada aportando valor y mostrando nuestra diferencia
- ✓ **Networking**: generar una red de contactos valiosa y útil



*Partners in
innovation.
Leaders in
construction.*

BUILD:INN

BASQUE CONSTRUCTION CLUSTER

Paseo de Uribitarte 3, 3rd floor – 48001 Bilbao (Spain)

+34 944 810 304

www.buildinn.eu