



**Concello de ABEGONDO**  
Concellería de Promoción Económica,  
Cultura e Xuventude

# Guía práctica de **busca** de **emprego**





*Abegondo, xaneiro do 2009*

*Na sociedade actual, e nunha época de marcada crise económica a nivel internacional, o desemprego é un dos problemas máis graves que nos está tocando vivir. Dende as Administracións Públicas, e máis concretamente dende o Concello de Abegondo, vimos traballando dende hai anos na busca de solucións para as persoas que se atopan desempregadas ou que simplemente queren mellorar a súa situación laboral ou profesional. É a nosa obriga poñer todos os medios cos que contemos á disposición e servizo dos demandantes de emprego de Abegondo, activando medidas e programas que incrementen as súas posibilidades de acceder de novo ou por primeira vez ao mercado laboral.*

*Deste xeito, a Concellería de Promoción Económica, a través da Axencia de Emprego e Desenvolvemento Local, vén levando a cabo nos últimos tempos varios programas e prestándolles diversos servizos aos veciños, que se recollen nesta Guía de Emprego.*

*O manual vai dirixido principalmente aos desempregados/as e traballadores/as do municipio. O seu obxectivo é facilitar a busca de emprego, dando unhas instrucións moi precisas de a onde se pode dirixir a persoa desempregada, que é o que ten que facer e como orientarse neste proceso. A guía recolle un directorio ou relación bastante completa de organismos mediadores no mercado de traballo, centros colaboradores, institucións, páxinas web... pensando principalmente nos nosos veciños, de xeito que en calquera momento poidan botar man desta ferramenta e encontrar a información que precisen. Finalmente inclúe tamén un anexo onde tomar notas e apuntar teléfonos por parte do desempregado, unha vez que se inicia a fase de busca activa de emprego.*

*Agardamos que esta sinxela guía vos sirva para orientar e encamiñar os vosos pasos na busca de emprego e que saibades que nos tedes á vosa disposición para calquera colaboración ou axuda que precisedes.*

*O alcalde*

*A concelleira de Promoción Económica*

**Juan J. Rocha Carro**

**Fátima María Insua López**





# índice

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Introducción:</b><br><b>A Concellería de Promoción Económica</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2. Recursos e servizos<br/>á disposición do desempleado</b><br>(O Servizo Público de Emprego,<br>a Axencia de Emprego e Desenvolvemento Local,<br>Centros Colaboradores do Servizo Público<br>de Emprego, Servizo de Orientación Laboral) | <b>9</b>  |
| <b>3. O mercado laboral.</b><br><b>Busca activa e planificada de emprego</b><br>(Actitude e planificación,<br>o proceso de busca activa de emprego)  | <b>13</b> |
| <b>4. A oferta e demanda de emprego privado</b><br>(Carta de presentación, currículo,<br>selección de persoal e a entrevista)  | <b>17</b> |
| <b>5. O emprego público</b><br>(As ofertas públicas de emprego,<br>a función pública, o persoal laboral<br>ao servizo das administracións<br>e organismos públicos)  | <b>27</b> |
| <b>6. O traballo<br/>por conta propia</b>  | <b>31</b> |
| <b>7. Directorio</b>   | <b>35</b> |



# 1

## **Introducción A Concellería de Promoción Económica**





A Concellería de Promoción Económica préstalles aos nosos veciños os seguintes servizos en materia de formación e emprego.

- **Servizo de información e orientación aos demandantes de emprego.**
- **Programación e xestión de cursos de formación.**
- **Difusión e posta en marcha de políticas activas de emprego.**
- **Información, asesoramento e posta en marcha doutros programas formativos e de inserción socio-laboral.**



### **Información:**

**Axencia de Emprego e Desenvolvemento Local:**

Tel. 981 647 996 - Fax 981 673 050

Web: [www.abegondo.es](http://www.abegondo.es)

Enderezo electrónico:

[adl@ayuntamientoabegondo.com](mailto:adl@ayuntamientoabegondo.com)

ou [orientacion@abegondo.dicoruna.es](mailto:orientacion@abegondo.dicoruna.es)



# 2

## Recursos e Servizos á disposición do desempregado



O Servizo Público de Emprego,  
a Axencia de Emprego  
e Desenvolvemento Local,  
Centros Colaboradores  
do Servizo Público de Emprego,  
Servizo de Orientación Laboral



## ¿Que é o primeiro que temos que facer ante unha situación de desemprego?

O Servizo Público de Emprego de Galicia, a través da Consellería de Traballo, conta con centros propios da Xunta de Galicia: as Oficinas de Emprego e coas entidades colaboradoras, nas que se encontra o Concello de Abegondo.

- 1º Acudir á **Oficina do Servizo Público de Emprego de Galicia**, (aos demandantes empadroados en Abegondo correspóndelles a oficina de emprego de Betanzos) onde un/unha técnico/a lle realizará unha entrevista personalizada e introducirá os seus datos na base de datos do Servizo de información, orientación e busca de emprego, entre os que se atopa o Concello de Abegondo.

Na oficina de emprego o demandante recibirá unha tarxeta que deberá renovar periodicamente acudindo á súa oficina ou ben valéndose do sistema de pegada dixital.

- 2º Case ao mesmo tempo que acudimos ás oficinas do Servizo Público do Emprego, debemos dirixirnos á **Axencia de Emprego e Desenvolvemento Local do Concello**. A través dunha entrevista co axente de Emprego e Desenvolvemento Local (en adiante AEDL) ou co orientador laboral, analizaranse as expectativas e posibilidades de acceso ao mercado de traballo de cada demandante.



# 3

## O mercado laboral. Busca activa e planificada de emprego



Actitude e planificación.  
O proceso de busca activa de emprego



## Fontes de información

- Anuncios na prensa
- Oficinas do Servizo Público de Emprego
- Axencias de colocación
- Centros colaboradores do Servizo Público de Emprego
- Empresas de selección de persoal
- Empresas de traballo temporal (ETT)
- Bolsas de emprego
- Portais de emprego. Internet
- Oferta de emprego público

## Opcións de busca





**Lembra, non te deixes levar polo desánimo, da túa actitude depende o éxito da busca de emprego.**

Debes propoñer obxectivos a longo, medio e curto prazo, unha vez que teñas definido o teu obxectivo profesional. Hai que ter en conta:

- Os traballos que che interesan
- A tendencia do mercado laboral
- O teu perfil como traballador
- A túa formación
- A túa experiencia

# 4

## A oferta e demanda de emprego privado



Carta de presentación, currículo, selección de persoal e entrevista



## 1. A carta de presentación

Esta carta acompaña sempre o currículo. É a súa introdución e serve de soporte para incluír a información que non cabe neste.

Hai que ter en conta que se trata dunha presentación persoal, polo que convén amosar interese polo posto, espertar unha predisposición favorable, destacar as calidades máis próximas ao perfil do posto de traballo e indicar o desexo de concertar unha entrevista ulterior ou ben de participar no proceso de selección.

A carta de presentación consta de dúas partes: a introdución e a comunicación.

O corpo da carta é a parte máis importante:

1º parágrafo: presentarse, se a solicitude é espontánea. Falar da empresa, do que fai ou das calidades do produto, da oferta de traballo.

2º parágrafo: falar dun mesmo/a, do interese na empresa e o sector, do que sabe facer, das aptitudes propias para o posto.

3º parágrafo: expoñer o obxectivo, indicando o desexo de concertar unha entrevista para ampliarlles a información ou ben de participar no proceso de selección.

A carta de presentación será manuscrita no caso en que así se indique e, a diferenza do currículo, deberemos asinala.

### Distintos tipos de cartas de acordo á súa finalidade

- *Carta de resposta a un anuncio:* carta de acompañamento ao currículo que enviamos como resposta a unha oferta de traballo da que temos información pola prensa ou algún taboleiro de anuncios.

- *Carta de candidatura espontánea:* acompaña o currículo cando ofrecemos a nosa candidatura a un posto de traballo nunha empresa ou organismo no que temos interese.
- *Carta de agradecemento:* é a carta que se dirixe á persoa que concedeu unha entrevista. Serve de recordatorio e para amosar o noso interese no posto.

### Modelo carta (Estrutura)

Nome e apelidos do remitente  
Enderezo completo

Empresa (datos do destinatario)  
Enderezo  
Referencia (se procede)

Encabezamento de cortesía

Primeiro parágrafo: oferta ou convocatoria. Motivo polo que se escribe a carta.

Segundo parágrafo: quen somos. O noso interese pola empresa.

Terceiro parágrafo: que capacidades temos. Descrición dos nosos logros.

Peche: petición de entrevista.

Despedida de cortesía.                      Sinatura

## 2. O currículo

### As catro características básicas dun bo CV:

1. Regra das 3 «C»: claro, concreto e conciso.
2. Adecualo á medida do posto ao que se opta.
3. Presentación coidada: estilo, ortografía, marxes, etc.
4. Ton positivo

### A presentación do currículo

En xeral, en todo currículo se distinguen tres partes: datos persoais, formación académica e experiencia profesional.

#### *Datos persoais*

Nome. Primeiro e segundo apelido. Enderezo, indicando o código postal. Teléfono fixo e móbil. Data de nacemento.

#### *Fotografía*

A fotografía será de tamaño carné, orixinal e pegarase enriba á dereita.

#### *Formación*

Indica os estudos feitos: o título alcanzado, a especialidade, o centro, a data de comezo e de remate.

Cursos feitos e formación complementaria.

Idiomas, indicando o dominio escrito, falado e comprensión.

#### *Experiencia profesional*

Posto que desempeñas e nivel. A empresa ou organismo. Funcións máis relevantes. Datas de comezo e fin do contrato ou actividade.

#### *Outros datos*

Este apartado é facultativo. Pode conter as actividades extra-profesionais ou actividades de ocio que se desenvolvan e que poden ser útiles para determinados traballos. De non ter feitos cursos de informática poden agregarse os coñecementos que teñamos neste apartado. Tamén se mencionarán os carnés de conducir.

## Erros na redacción do currículo

- A utilización de verbas negativas como preocupación, dificultade...
- Falar dos despedimentos
- O uso de fotocopias
- Utilizar unha tipografía revirada
- Non acompañar cunha carta de presentación

## Distintos tipos de currículos

En función da maneira de ordenar a información hai distintos tipos de currículo:

- O currículo clásico: nel recóllense, de xeito ordenado e o máis completo posible, todos os datos das actividades feitas por unha persoa. Serve de base para elaborar os diferentes currículos específicos, en función da empresa e do posto ao que se opta.
- O currículo cronolóxico: nel ordénase a información de xeito progresivo, anotando en primeiro lugar as accións que se realizaron hai máis tempo ata chegar ás máis recentes. É máis conveniente no caso de non dispoñer de moita experiencia.
- O currículo inverso: a información ordénase partindo do que se fixo recentemente e enumerando no último lugar as accións que se realizaron hai máis tempo. Permite destacar o último que se fixo e é adecuado cando a experiencia está relacionada cunha área determinada. Tamén serve para disimular períodos nos que non se fixo ningunha actividade.

O currículo europeo é un modelo adoptado pola Comisión Europea que é común para todos os estados. A súa función é dar unha visión global e estandarizada dos logros educativos e a experiencia adquirida por cada individuo. O currículo europeo contén información acerca das competencias lingüísticas do suxeito, a súa experiencia profesional, a súa formación e as competencias e habilidades adicionais adquiridas fóra das canles educativas tradicionais. A diferenza cos modelos tradicionais radica na importancia que se lles dá a temas como as competencias, incluídas as adquiridas á marxe dos sistemas formais, e as aptitudes.

## Modelo CV (Estrutura)

Nome e apelidos

Enderezo

Data de nacemento

Teléfonos de contacto

Enderezo electrónico

**Formación regrada:** estudos oficiais ou ensino regrado. Indicar centro de estudos e data de finalización.

**Formación complementaria:** aqueles cursos, conferencias ou seminarios que teñan especial relevancia con respecto ao posto de traballo. Indicar número de horas, centro de estudos e data de finalización.

**Experiencia profesional:** experiencias ou prácticas en empresas. Indicar nome da empresa, posto desempeñado, funcións relevantes e datas de permanencia.

**Informática:** titulación ou cursos realizados. Indicar datas e programas.

**Idiomas:** titulación ou cursos realizados indicando o nivel de coñecementos.

**Datos de interese** (opcional)

## 3. A selección de persoal

Observar o que pide a empresa e como o pide facilitará a preparación da documentación e a aprendizaxe das destrezas que o candidato precisa para lograr o obxectivo de conseguir o posto de traballo.

Unha empresa, cando necesita cubrir un posto de traballo, realiza unha serie de accións:

- A definición do posto
- A empresa, para definir o posto de traballo que oferta, presenta unha descrición do posto e o perfil que debe ter o candidato que opte a el.

- A definición do posto de traballo sinala as funcións e tarefas que deben realizarse no desempeño do posto.
- O perfil do candidato é o conxunto de características profesionais e persoais esixidas para o desempeño dun determinado posto de traballo.

## **A entrevista de selección**

A entrevista é unha fase clave no proceso de selección. Con ela os entrevistadores pretenden complementar a información que teñen, valorar a motivación e os intereses do aspirante e informar sobre cuestións vinculadas co posto.

### **Que facer antes da entrevista**

Cando xa fixeches varias entrevistas de selección, vas perdendo o medo, pero as primeiras veces son situacións que poden poñerte nervioso. Para evitalo podes e debes preparalas para sentirte máis seguro. Polo tanto debes:

- Coñecer perfectamente o teu currículo. Recordar o que escribiches nel, as datas, as empresas, os cursos... De feito, o entrevistador baseará a entrevista nel.
- Facer unha relación dos teus puntos débiles e preparar argumentos para defendelos.
- Ter coñecemento da empresa na que queres traballar: actividade, situación da empresa nese momento, dimensión, produtos ou servizos, etc. Deste xeito demostrarás o interese que tes polo posto.

### **Que debes facer durante a entrevista**

Debes coidar a primeira impresión. O teu aspecto físico debe ser agradable. Este aspecto non ter por que predicir o éxito laboral, en realidade conta, e moito, á hora de encontrar emprego. Segue as regras do xogo:

- Evita os excesos no teu aspecto. O grao de formalidade dependerá de cada traballo.

- Sé puntual á cita.
- Senta dereito na cadeira pero non ríxido.
- Procura non facer xestos que delaten que estás nervioso.
- Responde a todas as preguntas, evitando os monosílabos.
- Non respondas con agresividade nin con expresións tallantes.
- Sé sincero. Proxecta sempre unha imaxe de honestidade.
- Mostra entusiasmo polo traballo pero non o supliques.
- Pensa as respostas antes de falar, pero non por moito tempo.
- Non interrompas o entrevistador, pero se non entendes a pregunta é mellor que pidas unha aclaración antes de responder.
- Sé sempre moi diplomático nos teus comentarios, aínda que el sexa crítico sobre persoas e empresas.
- Establece e tenta manter contacto ocular co entrevistador.
- Sorrí, móstrate cordial e relaxado. Proxecta unha imaxe de optimismo.
- Fai preguntas de relevancia, aquelas que che fagan parecer intelixente, educado e con experiencia. As túas preguntas teñen que dar a entender que te informaches da empresa, iso farache parecer unha persoa ambiciosa e chea de recursos.
- Coida a túa linguaxe, non empregues palabras malsoantes aínda que o entrevistador o faga.
- Finxe, aínda que non sexa así, que estás pasando un momento agradable.
- Sé persuasivo. Fala en termos dos beneficios que obterá a empresa en caso de que te contraten.
- Mantente sereno e tranquilo.



# 5

## O emprego público





## As ofertas públicas de emprego

As ofertas públicas de emprego informan sobre as prazas ou postos de traballo vacantes nas administracións públicas, que poden ser ocupadas por funcionarios ou por persoal laboral.

Aparecen no *Boletín Oficial do Estado*, os diarios oficiais das comunidades autónomas, deputacións provinciais, concellos e nos medios de comunicación social.

A oferta pública de emprego abarca unha grande variedade de prazas que pertencen a diversos grupos profesionais aos que poden acceder persoas con distintos niveis formativos ou titulacións.

## Os sistemas de acceso á función pública

Os sistemas de acceso á función pública son a oposición, o concurso e o concurso-oposición.

**Oposición:** consiste na realización dunha ou máis probas eliminatorias, orais ou escritas, para determinar a aptitude dos aspirantes e fixar a orde destes na selección.

**Concurso:** consiste na cualificación dos méritos achegados polos aspirantes en relación cos elixidos na correspondente convocatoria.

**Concurso-oposición:** consiste na realización dun concurso e dunha oposición dentro do mesmo proceso selectivo. Á cualificación dos méritos engádese unha proba específica sobre un temario.

En todos os casos trátase dunha convocatoria pública que garanta os principios de igualdade, mérito e capacidade, así como o de publicidade.



# 6

**O traballo  
por conta propia**





## A creación da propia empresa

Para formar a propia empresa é necesario elaborar un **plan de empresa** que consiste basicamente en presentar un resumo do proxecto, sinalar quen son os promotores e a súa capacitación na materia da que se trate. Deberá facerse unha análise da idea do negocio cunha descrición do produto ou servizo que se vai ofrecer. Será moi importante realizar un estudo do sector no que se desenvolverá o negocio e as súas posibilidades no mercado, facendo unha estratexia comercial que faga a nosa empresa máis atractiva para os consumidores. Xunto co plan de márketing haberá un plan de produción e calidade para prever os pasos que seguirá o negocio para que funcione a pleno rendemento. Deberá planearse unha xestión adecuada dos recursos humanos e finalmente, farase un estudo económico-financeiro de acordo aos recursos necesarios, o plan de financiamento e a viabilidade económica.

### Aspectos que se deben ter en conta no proxecto empresarial

- Proxecto empresarial e presentación dos emprendedores.
- Actividade da empresa: o produto ou servizo.
- O mercado.
- A comercialización do produto ou servizo.
- O proceso de produción ou de prestación de servizo.
- Localización da empresa.
- Recursos humanos.
- Plan económico-financeiro.
- Os aspectos formais do proxecto.
- A innovación.
- Planificación temporal da posta en marcha: cronograma.



# 7

## Directorio



Información e asesoramento  
na busca de emprego.  
Programas públicos de formación e emprego



## **Concello de Abegondo**

### **Concellería de Promoción Económica, Cultura e Xuventude Axencia de Emprego e Desenvolvemento Local**

Casa do Concello · San Marcos s/n · Abegondo  
15318 A Coruña · Tel. 981 647 996 · Fax 981 673 050

Concelleira de Promoción Económica, Cultura e Xuventude  
*Fátima María Insua López*

Enderezo electrónico: [fainsua@gmail.com](mailto:fainsua@gmail.com)

Axente de Emprego e Desenvolvemento Local

*José Manuel Rodríguez Costa*

Enderezo electrónico: [adl@ayuntamientoabegondo.com](mailto:adl@ayuntamientoabegondo.com)

## **Servizo Público de Emprego**

### **Oficina de Emprego de Betanzos- INEM**

R/ Venezuela, 39

15300 Betanzos (A Coruña)

Tels. 981 770 102 - 981 770 009 · Fax 981 773 605

**Información xeral** · Tel. 902 125 000

## **Concello Abegondo**

### **Centro Colaborador do SPE para as actividades de información, orientación e busca de emprego**

Casa do Concello (planta baixa)

San Marcos s/n · Abegondo

15318 A Coruña · Tel. 981 647 996

Enderezo electrónico: [orientacion@abegondo.dicoruna.es](mailto:orientacion@abegondo.dicoruna.es)

## **Consellería de Traballo (Xunta de Galicia)**

### **Servizo Provincial de Promoción do Emprego**

R/ Fdez. Latorre, 132-1º · 15006 A Coruña

Tel. 981 174 640 · Fax 981 174 355

## **Servizo Provincial de Formación e Colocación**

Avda. do Exército, 12-14, 1º (A Coruña)

Tel. 981 174 705 · Fax 981 174 866

## **Consellería de Traballo**

Páxina web: <http://traballo.xunta.es>

## **Rede de técnicos de emprego da Consellería**

Páxina web: [www.tecnicosempregogalicia.xunta.es](http://www.tecnicosempregogalicia.xunta.es)

## **Empresas de traballo temporal**

### **ADECO ETT**

Juana de Vega  
Tel. 981 201 050

### **ADER**

Marcial de Adalid, 8  
Tel. 981 122 784

### **ALTA GESTIÓN**

Teresa Herrera, 1  
Tel. 981 222 551

### **BICOLAN**

Pr. José González Dopeso, 1  
Tel. 981 137 896

### **CENPLA**

Rda. Outeiro, 97  
Tel. 981 173 179

### **CREYF'S RECURSOS HUMANOS**

R/ Juan Flórez, 33-35  
Tel. 981 120 004

### **EMPREX**

Rda. Nelle, 16  
Tel. 981 169 818

### **FASTER IBERIA**

Juana de Vega, 12-14  
Tel. 981 214 079

**FLEXIPLAN**

Betanzos, 2  
Tel. 981 207 920

**GALIEMPREGO**

Avda. General Sanjurjo, 42  
Tel. 981 170 650

**INTEREUROPEA DE TRABAJO TEMPORAL**

Federico Tapia, 45-47  
Tel. 981 246 220

**LABOR HOMINIS ETT**

Juana de Vega, 33  
Tel. 981 221 811

**MANPOWER**

Avda. de Arteixo, 15  
Tel. 981 266 144

**NORTEMPO**

Curros Enríquez, 43  
Tel. 981 216 198

**RANDSTAD**

Ramon y Cajal, 38  
Tel. 981 139 277

**RESPONLABOR**

San Andrés, 136  
Tel. 981 209 015

**SELET TRABAJO TEMPORAL**

R/ San Andrés, 127  
Tel. 981 220 165

**SESA START ESPAÑA**

Juan Flórez, 129  
Tel. 981 169 366

**SIOTTEMP**

Novoa Santos, 16-20  
Tel. 981 137 343

### **SOLGEST**

San Andrés, 136  
Tel. 981 206 534

### **TRABATEM**

Pr. Constitución, 2  
Tel. 981 225 968

### **UMANO SERVICIOS**

Pol. Ind. Pocomaco, F-15  
Tel. 981 131 296

### **VEDIOR-LABORMAN**

Federico Tapia, 58  
Tel. 981 152 939

## **Outras entidades xestoras de programas de formación e emprego**

### **Cursos FIP e de Formación Continua**

*(entidades homologadas e programación)*

### **Consellería de Traballo**

Páxina web: <http://traballo.xunta.es>  
*(formación e cualificacións)*

### **Consortio As Mariñas**

Lg de Bos-Naves O Carballal, 4  
15640 Guísamo · Bergondo (A Coruña)  
Tel. 981 784 704 · Fax 981 784 721  
Páxina web: [www.consortioam.org](http://www.consortioam.org)

### **Deputación Provincial da Coruña**

Avda. Alférez Provisional, s/n  
Tel. 981 080 300  
Páxina web: [www.dicoruna.es](http://www.dicoruna.es)

**Cámara de Comercio, Industria e Navegación da Coruña**

R/ Alameda, 30-32, 1º • 15003 A Coruña  
 Tel. 981 216 072 • Fax 981 225 208  
 Páxina web: [www.camaracoruna.com](http://www.camaracoruna.com)

**Instituto Galego de Promoción Económica (IGAPE)**

Praza de Pontevedra, 22-2º • 15003 A Coruña  
 Tel. 981 182 239 • Fax 981 182 240  
 Páxina web: [www.igape.es](http://www.igape.es)  
 Enderezo electrónico: [coruna@igape.es](mailto:coruna@igape.es)

**Complexo administrativo de Santiago de Compostela**

Barrio de San Lázaro, s/n  
 Tel. 981 541 447 • Fax 981 558 844  
 Enderezo electrónico: [santiago@igape.es](mailto:santiago@igape.es)

**Creación de Sociedad Limitada Nova Empresa (SLNE)**

Punto de Asesoramento e Inicio da Tramitación (PAIT-IGAPE)  
 Cita Previa: 902 300 903 - 981 541 147

**Centro Europeo de Empresas e Innovación de Galicia S.A (BIC GALICIA)**

San Lázaro s/n Edificio Igape • Santiago de Compostela  
 Tel. 981 546 823 • Fax 981 546 819  
 Enderezo electrónico: [bicgalicia@bicgalicia.es](mailto:bicgalicia@bicgalicia.es)

**Instituto de Crédito Oficial (ICO)**

Paseo del Prado, 4 • 28014 Madrid  
 Tels. 900 121 121 - 915 921 600 • Fax 915 921 700  
 Páxina web: [www.ico.es](http://www.ico.es)  
 Enderezo electrónico: [ico@ico.es](mailto:ico@ico.es)

**Afigal (Sociedad de Garantía Recíproca)**

R/ San Andrés, 143-4º  
 Tel. 981 216 276 • Fax 981 204 454  
 Páxina web: [www.afigal.es](http://www.afigal.es)  
 Enderezo electrónico: [sede.central@afigal.es](mailto:sede.central@afigal.es)

### **Unirisco Galicia, SCR S.A (Sociedade de Capital Risco)**

Edificio Cactus · Campus Universitario Sur  
15782 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tels. 981 547 044 - 981 547 050 - Ext. 16206 · Fax 981 547 077  
Páxina web: [www.unirisco.org](http://www.unirisco.org)  
Enderezo electrónico: [unirisco@usc.es](mailto:unirisco@usc.es)

## **■ Asociacións empresariais**

### **Confederación de Empresarios de Galicia (CEG)**

Rúa do Vilar, 54 · 15705 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel. 981 133 702 · Fax 981 132 598  
Páxina web: [www.cec.ces](http://www.cec.ces)  
Enderezo electrónico: [cec@cec.es](mailto:cec@cec.es)

### **Confederación de Empresarios de A Coruña (CEC)**

Praza Luis Seoane, Torre 1 Entreplanta · 15008 A Coruña  
Tel. 981 555 888 · Fax 981 555 882  
Páxina web: [www.cec.es](http://www.cec.es)  
Enderezo electrónico: [administracion@ceg.es](mailto:administracion@ceg.es)

### **Centro de Formación e Emprego da CEC**

Praza Luis Seoane, 11 · 15008 A Coruña  
Tel. 981 136 901 · Fax 981 133 843

### **Asociación de Empresarios de Abegondo**

Ferrería s/n · 15318 Abegondo (A Coruña)  
Presidente: Pedro Pan Seijo

### **Asociación de Autónomos de Galicia (Federación Autónomos de Galicia)**

R/ Sinforiano López, 55-baixo · 15005 A Coruña  
Tel. 981 151 453 · Fax 981 234 838  
Páxina web: [www.feaga.org](http://www.feaga.org)  
Enderezo electrónico: [www.feaga@nape.net](mailto:www.feaga@nape.net)

## ■ Organizacións sindicais

### **Unión Xeral de Traballadores (UGT)**

R/ Fernández Latorre, 27 • 15006 A Coruña  
 Tels. 981 241 122 - 981 241 222 • Fax 981 239 049  
 Páxina web: [www.ugtgalicia.org](http://www.ugtgalicia.org)  
 Enderezo electrónico: [ugtcoruna@galicia.ugt.org](mailto:ugtcoruna@galicia.ugt.org)

### **Delegación UGT - Betanzos**

Avda. da Coruña, s/n • 15300 Betanzos (A Coruña)  
 Tel. e fax 981 774 018

### **Comisións Obreiras (CC.OO.)**

Edificio de Sindicatos, 3ª planta  
 Avda. Alfonso Molina, km 2 • 15008 A Coruña  
 Tel. 981 145 197 • Fax 981 145 899  
 Páxina web: [www.ccoo.es](http://www.ccoo.es)  
 Enderezo electrónico: [sn@galicia.ccoo.es](mailto:sn@galicia.ccoo.es)

### **Confederación Intersindical Galega (CIG)**

Avda. Alfonso Molina, s/n - 6º andar.  
 Edificio Sindicatos • 15008 A Coruña  
 Tel. 981 169 293 • Fax 981 247 387  
 Páxina web: [www.galizacig.com](http://www.galizacig.com)

### **Delegación CIG-Betanzos**

Avda. da Coruña, s/n-2º • 15300 Betanzos (A Coruña)  
 Tel. e fax 981 774 988

### **CSI-CSIF A Coruña**

Praza Luis Seoane, 1-3ªA • 15008 A Coruña  
 Tel. 981 296 732 • Fax 981 134 113  
 Enderezo electrónico: [galicia@csi.csif.es](mailto:galicia@csi.csif.es)

### **CNT**

R/ Washington, 36-baixo • 15002 A Coruña  
 Tel. e fax 981 904 044  
 Páxina web: [www.cnt.es](http://www.cnt.es)

### **Delegación CNT-Betanzos**

Apartado 95 · 15300 Betanzos

Enderezo electrónico: [cntbetanzos@hotmail.com](mailto:cntbetanzos@hotmail.com)

## **Servizos dirixidos a colectivos específicos**

### **▣ Medio rural e Medio ambiente**

#### **Consellería do Medio Rural**

Delegación Provincial · Edificio Admvo. de Monelos

Praza Luis Seoane, s/n · 15008 A Coruña

Tel. 981 184 533 · Fax 981 184 651

#### **Centro de información ó agro galego**

Tel. 902 112 000

#### **Programación formación continua no agro galego**

Páxina web: [www.xunta.es](http://www.xunta.es)

*(en Consellerías-Medio Rural)*

#### **Axencia Galega de Desenvolvemento Rural (AGADER)**

Avda. do Camiño Francés, 10-Baixo

15771 Santiago de Compostela

Tel. 981 547 354 · Fax 981 547 381

Páxina web: [www.agader.xunta.es](http://www.agader.xunta.es)

Enderezo electrónico: [infoagader@xunta.es](mailto:infoagader@xunta.es)

#### **Asociación «Terra das Mariñas»**

Edificio antiga Cámara Agraria de Abegondo

San Marcos, s/n · 15318 Abegondo (A Coruña)

Tel. 981 669 532 · Fax 981 673 574

Páxina web: [www.terradasmariñas.com](http://www.terradasmariñas.com)

Enderezo electrónico: [info@terradasmariñas.com](mailto:info@terradasmariñas.com)

*\*Conta cun axente de emprego*

#### **Centro de Formación e Experimentación Agraria de Guísamo**

Guísamo-Bergondo · 15640 A Coruña

Tel. 981 795 258 · Fax 981 795 375

### **Centro de Investigacións Agrarias de Mabegondo**

Mabegondo • 15318 Abegondo  
Tel. 981 647 902

### **Oficina Comarcal Agraria**

Samosteiro, 5 - baixo • 15660 Cambre  
Tel. e fax 981 675 090

## **□ Organizacións Agrarias**

### **Sindicato Labrego Galego Betanzos**

Praza da Constitución, 4-1º • 15300 Betanzos  
Tel. 981 773 377 • Fax 981 776 435  
Páxina web: [www.sindicatolabrego.com](http://www.sindicatolabrego.com)

### **Unións Agrarias**

Avda. da Coruña, 4-baixo • 15300 Betanzos  
Tel. e fax 981 774 018

### **Xóvenes Agricultores (ASAJA- Galicia)**

Avda. de Lugo, 217-baixo • Santiago de Compostela  
Tel. 981 552 470 • Fax 981 554 323  
Páxina web: [www.asaja.com](http://www.asaja.com)

### **Asociación Galega de Cooperativas Agrarias (AGACA)**

R/ Tomiño, 22 • 15703 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel. 981 584 783 • Fax 981 571 730  
Páxina web: [www.agaca.es](http://www.agaca.es)  
Enderezo electrónico: [agaca@agaca.coop](mailto:agaca@agaca.coop)

### **Sinerxia - Federación de Cooperativas**

R/ Fernández Villaverde, 4-1º A, of. 3-4 • 36002 Pontevedra  
Tel. 986 896 526 • Fax 986 896 525  
Páxina web: [www.sinerxia.org](http://www.sinerxia.org)  
Enderezo electrónico: [sinerxia@sinerxia.org](mailto:sinerxia@sinerxia.org)

## ■ Xuventude

### **Dirección Xeral de Xuventude**

Vicepresidencia da Igualdade e do Benestar  
Edificio Admvo. San Caetano · Santiago de Compostela  
Tel. 981 544 864 · Fax 981 545 843  
**Teléfono Xove:** 902 152 535  
\*Rede Galega de Información Xuvenil/RIX  
Páxinas web: [www.rix.org](http://www.rix.org) / [www.xuventude.net](http://www.xuventude.net)

### **Universidade da Coruña**

OSIX (Oficina de Servizos Integrados para a Xuventude)  
SAPE - Casa do Francés - Campus A Zapateira · 15071 A Coruña  
**Área de información xuvenil**  
Tel. 981 167 000 - Ext. 2902/2903  
**Servizo de Asesoramento para o autoemprego**  
Tel. 981 167 000 - Ext. 2920/2922/2923  
**Servizo de orientación laboral para universitarios**  
Tel. 981 167 000 - Ext. 2905/14/16721  
Fax común: 981 167 075  
Páxina web: [www.udc.es](http://www.udc.es)

### **Universidade de Santiago de Compostela**

Reitoría da USC  
Colexio de San Xerome · Praza do Obradoiro, s/n  
15782 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel. 981 563 100  
Páxina web: [www.usc.es](http://www.usc.es)

### **Centro de Posgrao, Terceiro ciclo e Formación Continua**

Avda. das Ciencias, s/n  
Campus Universitario Sur Santiago de Compostela  
Tel. 981 563 100 - Ext. 14360/40 · Fax 981 547 099

### **Consello Social da Universidade de Compostela**

R/ Casa da Concha; Rúa da Conga, 1  
15786 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel. 981 552 100 · Fax 981 588 232

**Universidade de Vigo**

R/ Oporto, 1 • 36201 Vigo (Pontevedra)  
 Tel. 986 812 000  
 Páxina web: [www.uvigo.es](http://www.uvigo.es)

**Escola de Negocios Caixanova**

Avda. de Madrid, 60 • 36214 Vigo (Pontevedra)  
 Tel. 986 493 252 • Fax 986 494 828

**Instituto Tecnolóxico Empresarial Caixa Galicia  
 (ITE C.GALICIA)**

Ronda de Nelle, 31 • 15007 A Coruña  
 Tels. 981 188 020 - Ext. 8625 - 981 187 062  
 Fax 981 188 219 - 981 249 245

**Centro de Estudos Caixa Galicia**

Tel. 981 188 097 • Fax 981 188 126  
 Páxina web: [www.caixagalicia.es](http://www.caixagalicia.es)

**Fundación Empresa-Universidade Gallega (FEUGA)**

R/ Lope Gómez de Marzoa, s/n • Campus Universitario Sur USC  
 15705 Santiago de Compostela  
 Tel. 981 534 180 • Fax 981 524 351  
 Páxina web: [www.feuga.es](http://www.feuga.es)

**Centro de Reclutamento de A Coruña**

Avenida Alférez Provisional, s/n • 15071 A Coruña  
 Tels. 981 126 637 - 981 126 638

**☐ Muller**

**Servizo Galego de Igualdade (SEGAI)**

Vicepresidencia da Igualdade e do Benestar  
 Praza de Europa, 15-1º • 15781 Santiago de Compostela  
 Tel. 981 545 366 • Fax 981 545 365  
 Páxina web: [www.sgi.xunta.es](http://www.sgi.xunta.es)

### **Rede de Información e atención á muller**

Teléfono da muller: 900 400 273

### **Fundación Empresa-Universidad Gallega (FEUGA)**

R/ Lope Gómez de Marzoa, s/n · Campus Universitario Sur USC  
15705 Santiago de Compostela  
Tel. 981 534 180 · Fax 981 524 351  
Páxina web: [www.feuga.es](http://www.feuga.es)

### **Fundación Universidade da Coruña -(FUAC)**

Paseo de Ronda, 47 - 2ª planta · 15011 A Coruña  
Tel. 981 167 000 - Ext. 1136 · Fax 981 167 040  
Páxina web: [www.fundacion.udc.es](http://www.fundacion.udc.es)  
Enderezo electrónico: [fundacion@udc.es](mailto:fundacion@udc.es)

## **▣ Inmigrantes e emigrantes retornados**

### **Presidencia da Xunta de Galicia**

Secretaría Xeral de Emigración  
Basquiños, 2 · 15704 Santiago de Compostela  
Tel. 981 957 156 · Fax 981 547 29

### **Fundación Galicia Emigración**

Rúa do Vilar, 15 · 15705 Santiago de Compostela  
Tel. 981 554 463 · Fax 981 554 612  
Páxina web: [www.fundaciongaliciaemigracion.es](http://www.fundaciongaliciaemigracion.es)

### **Oficina de Información Administrativa**

Subdelegación do Goberno  
Avda. da Marina, 23 · 15001 A Coruña  
Tel. 981 989 300

### **Asociación Ecos do Sur**

R/ Ángel Serna, 25-1º · 15007 A Coruña  
Tel. 981 150 118 · Fax 981 168 349

## ■ Minusválidos

### **Confederación Galega de Minusválidos (COGAMI)**

R/ Joaquín Planells, 33-1ª planta • 15008 A Coruña  
 Tel. e fax 981 231 105  
 Páxina web: [www.cogami.es](http://www.cogami.es)  
 Enderezo electrónico: [cogamico@cogami.es](mailto:cogamico@cogami.es)

### **Fundación ADCOR (discapacidade psíquica)**

R/ Enrique Dequidt, 16-baixo • 15006 A Coruña  
 Tel. 981 141 863 • Fax 981 217 057  
 Páxina web: [www.adcor.org](http://www.adcor.org)  
 Enderezo electrónico: [fundacion@adcor.org](mailto:fundacion@adcor.org)

### **Fundación Once-Fundosa grupo-Fundoasa social consulting**

Avda. Arteixo, 11-baixo esquerda (A Coruña)  
 Tel. 981 145 109 • Fax 981 258 318  
 Páxina web: [www.once.org](http://www.once.org)  
 Enderezo electrónico: [fscoruna@fsc.es](mailto:fscoruna@fsc.es)

### **Asoc. FSC. Discapacidade Fundación ONCE**

Cantón Grande, 3 • 15001 A Coruña  
 Tel. 981 216 255

### **Fundación Paideia Galiza**

Praza María Pita, 17-1º • 15001 A Coruña  
 Tel. 981 226 777 • Fax 981 224 659  
 Páxina web: [www.paideia.es](http://www.paideia.es)  
 Enderezo electrónico: [antear@paideia.es](mailto:antear@paideia.es)

### **Federación de Asociacións de Xordos do País Galego (FAXPG)**

R/ Antonio Viñes, 18-baixo • 15007 A Coruña  
 Tel. 981 236 748  
 Enderezo electrónico: [formacionyempleo@faxpg.es](mailto:formacionyempleo@faxpg.es)

### **Asociación Pro-enfermos Mentales APEM**

Praza de los Chopos, Bloque 22 - nº 1 baixo • 15008 A Coruña  
 Tel. e Fax 981 132 218

## Outros enderezos de interese

### Seguridade Social

Centro de Atención e Información Comarcal  
R/ Pintor Seijo Rubio, s/n  
Tel. 981 770 405 • Fax 981 771 632  
Páxina web: [www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)

### Axencia Especial Administración Tributaria (AEAT)

Praza da Constitución, 9 • 15301 Betanzos  
Tel. 981 776 516 • Fax 981 774 189  
Páxina web: [www.aeat.es](http://www.aeat.es)

### Oficina de Información Socio-laboral (Ministerio de Trabajo e AASS)

R/ San Andrés, 162-3º • 15003 A Coruña  
Tels. 981 989 537 e 981 989 538  
Páxina web: [www.mtas.es](http://www.mtas.es)

### Rede Eures (Instituto Nacional de Empleo)

#### *Ofertas de emprego no estranxeiro*

Contacto: Covadonga López López  
Praza Rafael Dieste, s/n  
Tel. 981 291 244 • Fax 981 290 852  
Páxina web: [www.inem.es](http://www.inem.es)  
Enderezo electrónico: [eures-coruna.lopez@inem.es](mailto:eures-coruna.lopez@inem.es)

### Fundación Galicia Europa

Rúa dos Feáns, 3-5, baixo  
Tel. 981 541 012 • Fax 981 541 013  
Páxina web: [www.fundaciongaliciaeuropa.org](http://www.fundaciongaliciaeuropa.org)  
Enderezo electrónico: [santiago@fundaciongaliciaeuropa.org](mailto:santiago@fundaciongaliciaeuropa.org)

### Escola Galega de Administración Pública

Polígono de Fontiñas • Rúa de Madrid, 2-4  
15707 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel. 981 546 040 • Fax 981 546 337  
Páxina web: [www.egap.xunta.es](http://www.egap.xunta.es)

**Federación Galega de Municipios e Provincias (FEGAMP)**

R/ Varsovia, 4C - 6ª planta  
 Área Central ▪ 15703 Santiago de Compostela  
 Tel. 981 555 999 ▪ Fax 981 565 203  
 Páxina web: [www.fegamp.org](http://www.fegamp.org)

**Guía Laboral (Ministerio de Trabajo e Asuntos Sociais)**

Páxina web: [www.mtas.es/guia2995/portada.htm](http://www.mtas.es/guia2995/portada.htm)

**Directorio Ardán de Empresas de Galicia**

Páxina web: [www.ardan.es](http://www.ardan.es) (ardán galicia)

**Páxinas web para buscar traballo**

[www.oficinaempleo.com](http://www.oficinaempleo.com)  
[www.ofertasempleo.com](http://www.ofertasempleo.com)  
[www.todotrabajo.com](http://www.todotrabajo.com)  
[www.trabajo.org](http://www.trabajo.org)  
[www.acciontrabajo.com](http://www.acciontrabajo.com)  
[www.empleodirecto.com](http://www.empleodirecto.com)  
[www.empleo.net](http://www.empleo.net)  
[www.computrabajo.es](http://www.computrabajo.es)  
[www.monster.com](http://www.monster.com)  
[www.mercadodetrabajo.com](http://www.mercadodetrabajo.com)  
[www.sinexperiencia.com](http://www.sinexperiencia.com)  
[www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)  
[www.e-informa.com](http://www.e-informa.com)  
[www.jobpilot.es](http://www.jobpilot.es)  
[www.tecnoempleo.com](http://www.tecnoempleo.com)

[www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)  
[www.laboris.net](http://www.laboris.net)  
[www.galiciaempleo.net](http://www.galiciaempleo.net)  
[www.empleo.com](http://www.empleo.com)  
[www.canalempresa.com/empleo/](http://www.canalempresa.com/empleo/)  
[www.empleofacil.com](http://www.empleofacil.com)  
[www.teo-cegos-seleccion.es](http://www.teo-cegos-seleccion.es)  
[www.trabajos.com](http://www.trabajos.com)  
[www.empleopublico.net](http://www.empleopublico.net)  
[www.buscaoposiciones.com](http://www.buscaoposiciones.com)  
[www.empleogalicia.info/](http://www.empleogalicia.info/)  
[www.cimo.org](http://www.cimo.org)  
[www.inem.es](http://www.inem.es)  
[www.redconecta.com](http://www.redconecta.com)  
[emprego.xunta.es](http://emprego.xunta.es)

**Páxinas web emprendedores (autoemplego)**

[www.creaciondeempresas.com](http://www.creaciondeempresas.com)  
[www.emprendedores.es](http://www.emprendedores.es)  
[www.ayudas.net](http://www.ayudas.net)

[www.autoempleomujer.com](http://www.autoempleomujer.com)  
[www.campusemprende.com](http://www.campusemprende.com)  
[www.espublico.com/subvenciones](http://www.espublico.com/subvenciones)



# Notas





















## **Concello de ABEGONDO**



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE TRABALLO  
Dirección Xeral de Formación  
e Colocación

**Concellería de Promoción Económica  
Cultura e Xuventude**



FONDO SOCIAL EUROPEO