



### CURSO "DREAMWEAVER"

CONVOCA: Servicio de Informática  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 12 al 15 de febrero, de 19 a 21 h., en La Gota de Leche

### CURSO "CONOCE Y MONTA TU PC"

CONVOCA: Servicio de Informática  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 19 al 22 de febrero, de 17 a 19 h., en La Gota de Leche

### CURSO "INTRODUCCIÓN A INTERNET AVANZADO"

CONVOCA: Servicio de Informática  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 26 de febrero al 1 de marzo, de 18 a 20 h., en La Gota de Leche

### TALLER DE ILUMINACIÓN

CONVOCA: Servicio de Audiovisuales  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 20 y 21 de febrero, de 19,30 a 21 h., en La Gota de Leche

### CURSO "INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN DE VÍDEO"

CONVOCA: Servicio de Audiovisuales  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará 27 y 28 de febrero, de 19,30 a 21 h., en La Gota de Leche

### TALLER DE SONIDO II

CONVOCA: Servicio de Audiovisuales  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 2 al 30 de marzo, todos los viernes, de 19,30 a 21 h., en La Gota de Leche

### CONCURSO "VIAJE DE ESTUDIOS"

CONVOCA: Carnet Joven de La Rioja  
CADUCIDAD: 09/03/07

A DESTACAR: Para jóvenes de 14 a 30 años. Podéis ganar hasta 6.000 euros para el viaje de estudios de tu centro

### CONCURSO INTERNACIONAL DE FOTOGRAFÍA "¡SAL DE TU BURBUJA!"

CONVOCA: Comité ejecutivo de las Jornadas Internacionales Agua y Juventud  
CADUCIDAD: 28/02/07

A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 30 años. Tema de las fotografías: agua y juventud. Máximo 4 obras por autor

### PREMIO JUVENIL DE RELATOS CORTOS "CRUZANDO CULTURAS"

CONVOCA: Concejalía de Juventud del Ayto. de Mérida  
CADUCIDAD: 1/03/07

A DESTACAR: Para jóvenes de 15 a 30 años. Tema relacionado con el respeto al diferente, la diversidad cultural y la convivencia en armonía

Si quieres ampliar esta información o conocer más convocatorias, acércate al Servicio de Información Juvenil de La Gota de Leche.

## Entrevista de Selección

La entrevista de selección es una fase decisiva dentro del proceso de búsqueda de empleo. En ella tú tendrás la oportunidad de ampliar la información que aparece en tu curriculum y el entrevistador buscará los siguientes objetivos:

- Averiguar si eres la persona adecuada
- Descubrir si puedes, sabes y quieres ocupar el puesto
- Predecir tu rendimiento

Hay varios tipos de entrevista: individual (con uno o varios entrevistadores) y colectiva, en la cual se reúne a varios candidatos en torno a un moderador.

Para superar con éxito una entrevista de trabajo es necesaria una BUENA PREPARACIÓN en la que no se debe pasar ningún detalle por alto:

- Debe comenzar incluso ANTES DE RECIBIR LA LLAMADA DE CITACIÓN: debes estar siempre localizada y tener a mano el listado de empresas a las que te has dirigido; muéstrate cortés e interesado y facilita el horario de la entrevista.
- PREPARA LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE LA ENTREVISTA. Las preguntas más frecuentes girarán sobre ti y tu entorno; tu formación y experiencia (debes saber los datos de tu C.V. de memoria); otras serán más generales. No te olvides de las "preguntas trampa": en dos momentos de la entrevista te hacen la misma pregunta de dos formas diferentes.
- INFÓRMATE SOBRE LA EMPRESA Y EL PUESTO A CUBRIR: así podrás responder a las preguntas que te hagan y demostrar interés y motivación hacia la organización. Trata de conocer estos datos de forma indirecta: Internet, páginas amarillas, conocidos, etc.

- **ESTÚDIATE A TI MISMO:** Analízate y resalta tus puntos fuertes; en cuanto a los débiles, dales la vuelta y conviértelos en fuertes. Por ejemplo, si has estado desempleado, comenta que has aprovechado ese tiempo para formarte; si eres joven, resalta tu capacidad para aprender y mejorar.

- Para **REDUCIR LA ANSIEDAD Y LOS NERVIOS** que te produce una entrevista utiliza técnicas de relajación y sustituye los pensamientos negativos por otros positivos.

Los **ASPECTOS FORMALES** son muy importantes en el primer contacto: prepara tu imagen, tu aspecto: puedes mejorar tu apariencia personal pero es fundamental "ser tú mismo". No debes olvidar que no existe una única forma de ir correctamente vestido a una entrevista

- Otros aspectos formales a tener en cuenta: puntualidad; da la mano a tu entrevistador si te la ofrece; siéntate sólo si te invitan a hacerlo; mantente recto pero relajado en el asiento; muéstrate atento, mira a los ojos al entrevistador, no gesticules demasiado y piensa un segundo antes de contestar.

### DESPUÉS DE LA ENTREVISTA

Hacer un seguimiento telefónico no está de más, ya que reafirma tu interés por el puesto; hay que dejar pasar un tiempo prudencial y no agobiar, simplemente informarse sobre el proceso de selección y dar una imagen profesional y seria.

Después del proceso de selección, anota todo lo que recuerdes de él y reflexiona; puede que la siguiente vez lo hagas mejor si has detectado en ese análisis algún aspecto que puedas mejorar.



## Actividades

### EXPOSICIÓN "CHIMBÁNGUELES: RITUALES EN TORNO A SAN BENITO"

ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil  
FECHA: Del 5 al 28 de febrero  
LUGAR: Patio de La Gota de Leche  
DESCRIPCIÓN: Exposición del fotógrafo y sociólogo Luis Trujillo, dentro del Programa Experiencias de la Viajateca

### TERTULIA "CHIMBÁNGUELES: RITUALES EN TORNO A SAN BENITO"

ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil  
FECHA: 21 de febrero, 20,30 h.  
LUGAR: Sala de Usos Múltiples de La Gota de Leche  
DESCRIPCIÓN: La asociación de Venezolanos en La Rioja nos hablará de la cultura de Venezuela y de estos rituales; actividad incluida en el Programa Experiencias de la Viajateca.

### ESPECIAL TURISMO RURAL

ORGANIZA: Servicio de Información Juvenil  
FECHA: del 26 de febrero al 17 de marzo  
LUGAR: La Gota de Leche  
DESCRIPCIÓN: Información sobre turismo rural y oferta de alojamientos rurales para que prepares tus próximas vacaciones de Pascua

### "EQUITACIÓN ENTRE VIÑEDOS". PROGRAMA DIEZYTANTOS

ORGANIZA: Unidad de Infancia y Juventud del Ayto. de Logroño  
FECHA: 24 de marzo  
LUGAR: Navarrete  
DESCRIPCIÓN: Paseo a caballo para jóvenes de 12 a 17 años. Inscripciones del 6 al 17 de marzo en los Centros Jóvenes Municipales

### TALLER DE CÓMIC

ORGANIZA: Comikreadores  
FECHA: Sábados de 12 a 14 h.  
LUGAR: La Gota de Leche  
DESCRIPCIÓN: Si tienes ideas y ganas de dibujar... ¡Apúntate!

### EXPOSICIÓN "PIRATAS: LOS LADRONES DEL MAR"

ORGANIZA: Fundación Caja Rioja  
FECHA: Del 25 de enero al 10 de marzo  
LUGAR: Centro Cultural Caja Rioja "La Merced"  
HORARIOS: De lunes a sábado, de 18 a 21 h.

## Salud = lo que deberías saber

### PISTAS PARA LIGAR CON ÉXITO

El desarrollo de relaciones íntimas requiere, en una fase inicial, que las personas conversen, se conozcan y concierten citas. La trascendencia de estos encuentros viene determinada por tres tipos de factores: la confianza o seguridad de resultar aceptado, la imagen favorable y aceptadora que uno tiene de sí mismo y el tipo de situación. Por ello, es importante potenciar el propio atractivo físico, mostrar confianza y seguridad en uno mismo, propiciar la proximidad y la familiaridad aumentando el número de contactos, buscar situaciones de activación fisiológica novedosas, emocionantes, intensas... y emplear un lenguaje un tanto ambiguo y lúdico pero que no impida pedir de forma clara y sencilla las conductas que del otro uno desea.

Para evitar una excesiva ansiedad que nos bloquee es útil ensayar los encuentros en la imaginación o con personas de confianza. Una forma útil puede ser la siguiente:

#### Contacto inicial:

##### Primer paso: cómo te aproximas a la otra persona:

- Con la mirada: podemos saber cuándo una persona nos acepta o no con la mirada. Practica códigos de comunicación con la mirada. Intenta traducir lo que dicen las miradas.
- Ensaya cómo mirarse ligando.
- Busca complicidad. Cosas en común con la otra persona.
- Intenta caminar delante de la otra persona, manteniendo las manos a la vista y el cuerpo recto, intentando guardar el equilibrio y la simetría general del cuerpo, en especial de la cabeza y de los hombros (las posturas asimétricas suelen denotar sensaciones conflictivas)

##### Segundo paso: inicias una conversación

- Saluda y haz una autopersección: ¡hola!, ¿qué tal?. Soy... ¿y tú?
- Realiza algún comentario sobre el entorno (lugar, situación, actividad...) en que se está.
- Primeras preguntas generales abiertas (que no tengan como respuesta sí o no), con un tema de conversación intrascendente para que no des oportunidad a rechazarte.

Tercer paso: al final de la conversación, estableces un segundo contacto para algo (para ofrecerle algo, pedirle algo...)

#### Segundo contacto:

- La imagen es importante.
- Ten seguridad en ti mismo.
- Expresa lo que te gusta de la otra persona.
- Haz autorrevelaciones: aportar al otro información personal sobre uno mismo resulta fundamental para posteriores encuentros, ya que supone la apertura hacia el otro y sirve para establecer un clima de confianza que facilita la relación mutua.
- Haz preguntas directas.
- Haz un intento de volver a quedar para hacer algo diferente, y asegúrate de proponer día, hora y lugar concretos.



**Ayuntamiento de Logroño**

Concejalía de Atención a las Personas  
Infancia-Juventud