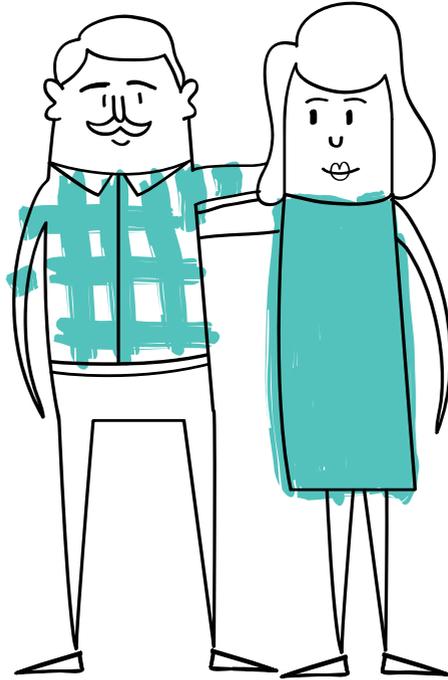




FUNDACIÓN ADECCO



#TuEdadEsUnTesoro

DECÁLOGO PARA ENCONTRAR
EMPLEO A PARTIR DE LOS 45 AÑOS

Fundacionadecco.org



#TuEdadEsUnTesoro

DECÁLOGO PARA ENCONTRAR EMPLEO A PARTIR DE LOS 45 AÑOS



Sigue la conversación en Twitter con el hashtag #TuEdadEsUnTesoro (Haz click aquí y te llevamos)

Índice	2
Carta de Francisco Mesonero	3
Intro	4
1- Recíclate	5
2- Nuestro CV debe ser breve	7
3- Adapta tu CV a cada oferta	9
4- Destaca tus logros	10
5- Di sí a las nuevas tecnologías	11
6- #TuPuedesConLasRedes	12
7- Tu edad es un tesoro	14
8- Siempre positivo	16
9- I want you for a good cause	17
10- No estás solo	18
10+1- Repón fuerzas y descansa	19
Fundación Adecco	21
Delegaciones	22

Este índice es interactivo, pulsa en el consejo al que quieras ir y te llevamos

INDEX



CARTA DE FRANCISCO MESONERO

Los mayores de 45 años han sido uno de los sectores más afectados por la difícil situación económica. La crisis dejó a muchos de forma inesperada y repentina sin su empleo de toda la vida. Y lo que es peor: en un sector que ya no iba a generar oportunidades laborales en áreas que dominan.

Protagonistas de EREs y despidos, con responsabilidades familiares, hipotecas y viendo desmoronarse lo que durante tanto tiempo habían construido, los mayores de 45 se han tenido que enfrentar a la vuelta a un mercado laboral hostil. Donde la competencia, ni las expectativas salariales son iguales.

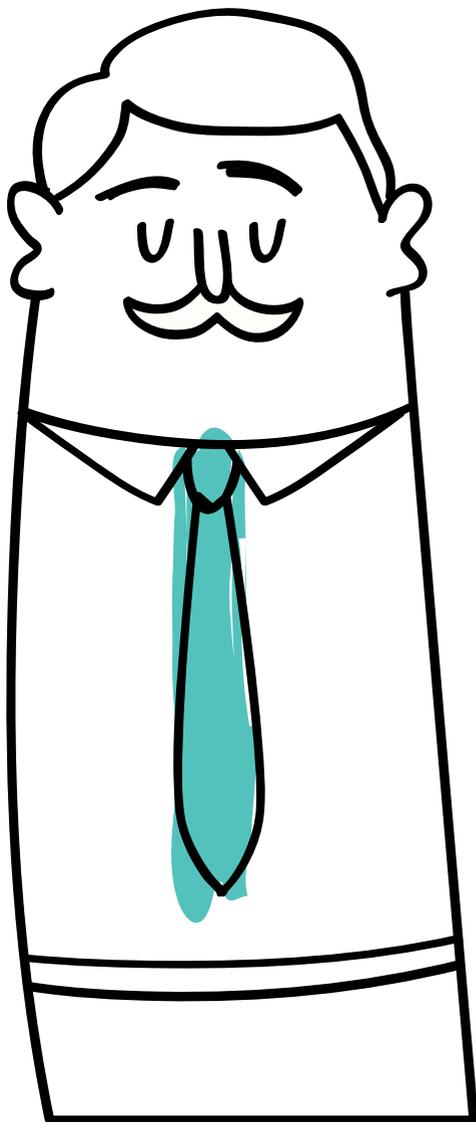
En España, y sólo en el último lustro, los parados mayores de 45 años se han incrementado un 59% y alcanzan las 1.841.700 personas. Desde la Fundación Adecco, venimos registrando cada año un incremento en el número de mayores de 45 años que acuden a nuestras oficinas. Hoy, estamos en máximos históricos.

Esperamos que este decálogo pueda ser el compañero de viaje de todos los mayores de 45 que se inician en la búsqueda de empleo. A través de estos 10 consejos estamos convencidos de que encontrarán el trabajo que buscan antes de lo que imaginan.

Finalizar con una reflexión: el gran reto de las políticas de empleo es compatibilizar los intereses y necesidades de dos grandes grupos de personas: los mayores de 45 años y los jóvenes.

Francisco Mesonero

Director General de Fundación Adecco
@pacomesonero



Tener más de 45 años supone valiosas cualidades como la experiencia, la templanza, la madurez o la responsabilidad, pero también puede convertirse en un hándicap a la hora de afrontar la búsqueda de empleo. Las razones son múltiples, aunque pueden resumirse en las siguientes:

-Nos sentimos desorientados a la hora de competir en un entorno cada vez más exigente. La formación que adquirimos en su momento se ha quedado desfasada en relación a las demandas del mercado.

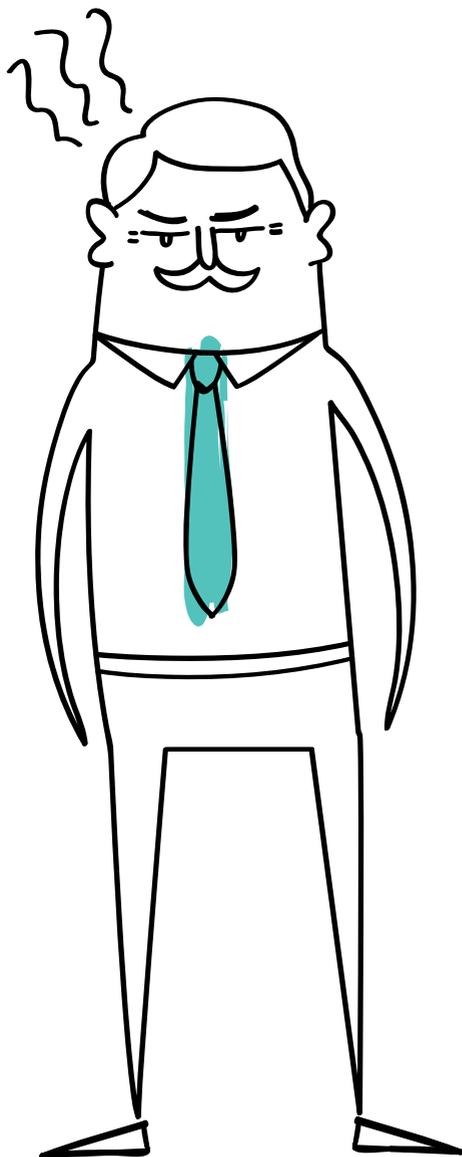
-Nos da la impresión de que algunas empresas no ven con buenos ojos nuestra edad. Creen que exigiremos contratos de trabajo más estables y altamente remunerados, aunque no sea así.

-Las empresas pueden llegar a opinar que los mayores de 45 años somos menos versátiles o encontramos más dificultades de adaptación a la forma de trabajo de una compañía. Por ejemplo, menor disponibilidad para viajar o hacer horas extra por nuestras responsabilidades familiares.

Estas razones hacen que la tarea de encontrar empleo se convierta en todo un reto, pero sin duda es alcanzable. Al fin y al cabo, sólo son clichés y creencias estereotipadas que están abocadas a extinguirse.

Si tienes más de 45 años y estás en paro, desde la Fundación Adecco te aconsejamos seguir 10 pautas clave para que tu búsqueda de empleo sea más ágil y exitosa:

INTRO



El reciclaje profesional debe ser un elemento continuo en nuestra carrera, que nos permita adaptarnos a las demandas del mercado en cada momento

Con la crisis económica, algunos puestos de trabajo habituales han ido perdiendo fuerza en favor de otros perfiles nuevos y diferentes. En otras palabras, los sectores tradicionales de actividad (servicios, industria, hostelería, construcción, agricultura) han dejado de generar oportunidades laborales en algunas de sus áreas, que puede que coincidan con las que nosotros hemos desempeñado toda nuestra vida.

Si es así, hemos de ser flexibles y aprovecharnos de las nuevas necesidades del mercado, adaptándonos a las mismas. Esto no quiere decir que lo que hayamos hecho hasta ahora no sirva de nada. ¡Claro que vale, y mucho! Sólo tenemos que cambiar un poco el enfoque, completando nuestra candidatura con nuevas formaciones y competencias que demandan las empresas a día de hoy. Para ello, te recomendamos lo siguiente:

Vence los miedos. Piensa que el cambio forma parte de la vida y que nunca es tarde para aprender. Sé consciente de que cuanto antes empieces a formarte, antes llegarás a tu objetivo. Si aplicamos a nuestra candidatura un barniz de actualidad, nuestra experiencia se convertirá en un valor añadido a la hora de competir

RECÍCLATE



con los más jóvenes.

Define tus objetivos. Para ello, debes preguntarte algunas cosas, ¿a qué puesto de trabajo quiero aspirar? ¿qué tipo de empresas ofertan este perfil y qué competencias demandan? ¿a qué cursos puedo optar para acercarme a mi meta? Esto es fundamental.

No hemos de caer en el error de hacer cursos por hacer: hemos de dirigirnos sólo a los que nos acerquen al objetivo que perseguimos. Importante marcarnos un objetivo realista y adecuado a la realidad del mercado laboral.

Aumenta tu red de contactos. En otras palabras, refuerza el networking, para aumentar tus oportunidades laborales en el nuevo perfil al que te diriges. Para ello, echa mano de agenda y haz lista de las personas de tu entorno que te pueden ayudar: amigos, ex compañeros de trabajo, antiguos profesores, vecinos...

Cuanta más gente sepa que buscamos empleo, mejor. Nunca sabemos dónde está la oportunidad. Lo importante de los contactos es la gestión: hay que buscar un buen momento para hablar con la persona, comentarle qué es lo que estamos buscando, en qué querríamos trabajar, y cómo creemos que pueden ayudarnos.

Una vez comentado, lo profesional es entregar una copia del CV, e inmediatamente agradecer que nos hayan escuchado. También es importante mostrar gratitud por la gestión anticipada que puedan hacer por nosotros. Como broche hay que ponerse a disposición de esa persona, intentar hacer algo por él/ella.



A pesar de nuestra amplia trayectoria laboral debemos condensar y destacar lo más significativo en cada candidatura que presentemos

Cuando superamos los 45 años, acostumbramos a acumular un importante bagaje profesional sobre nuestras espaldas.

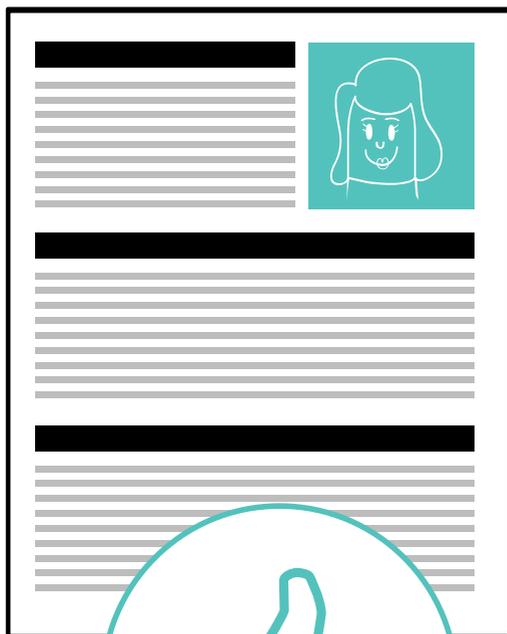
Probablemente, llevemos más de 20 años trabajando y, en este tiempo, hemos tenido numerosas y variadas experiencias laborales. Por todo ello, hemos de tener muy en cuenta algunos aspectos clave:

Nuestro currículum nunca debe superar las 2 páginas - por una sola cara-. Tengamos en cuenta que los entrevistadores reciben montañas de CV y echan un vistazo rápido a todos ellos, por lo que tenemos que conseguir captar su atención rápidamente y no perdernos en detalles.

No todas nuestras experiencias son igualmente interesantes. Si nuestro CV supera las 2 páginas, entonces seguro que hay experiencias que sobran. Hemos de hacer el ejercicio de sintetizar y escoger sólo lo más significativo, aquello que aporte más valor.

El criterio ha de ser incluir los puestos más cualificados o en los que hayamos estado más tiempo. Descartemos esas experiencias de un mes del año 1997. Ya no son

NUESTRO CV DEBE SER BREVE



interesantes.

La formación y experiencia, siempre en orden cronológico inverso. Es decir, indica primero las experiencias más recientes. Si empezamos por nuestro primer trabajo en el año 1990, nuestro perfil será percibido como obsoleto. Ejemplo:

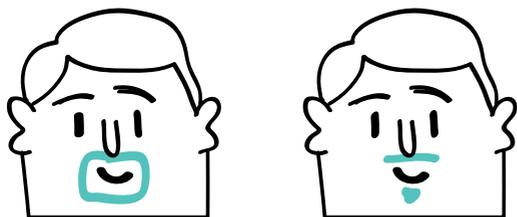
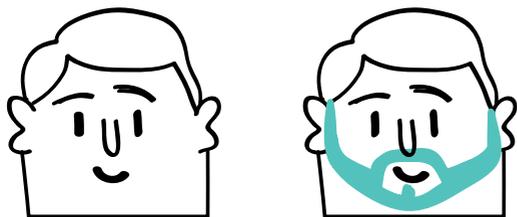
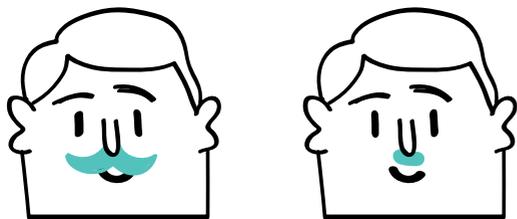
EXPERIENCIA PROFESIONAL.

Agosto 2014- Enero 2015: GESTOR COMERCIAL EN LIMPIEZAS GARCÍA

Enero- Junio 2014: PROMOTOR EN ELECTRODOMÉSTICOS PÉREZ

Año 2013: ADMINISTRATIVO EN IMPRENTA GONZÁLEZ

Si tienes poca o nula experiencia laboral, deberás basar el currículum en las funciones y actividades que podrías realizar, de acuerdo a tu preparación, aptitudes y actitudes. Haz mucho hincapié en tu formación académica y complementaria y en todas las fortalezas que detectes en tu personalidad, pues ello dará cuenta de tu capacitación.



Si estamos abiertos a diferentes ofertas, hemos de tener un currículum propio para cada una. Así tendremos más posibilidades de encajar en

A menudo, cuando buscamos trabajo, no nos centramos en un único perfil, sino que estamos abiertos a diferentes ofertas laborales. Por ello, si estamos interesados en 2 puestos diferentes, hemos de ofrecerle a cada reclutador lo que busca, a través de un currículum *ad hoc*.

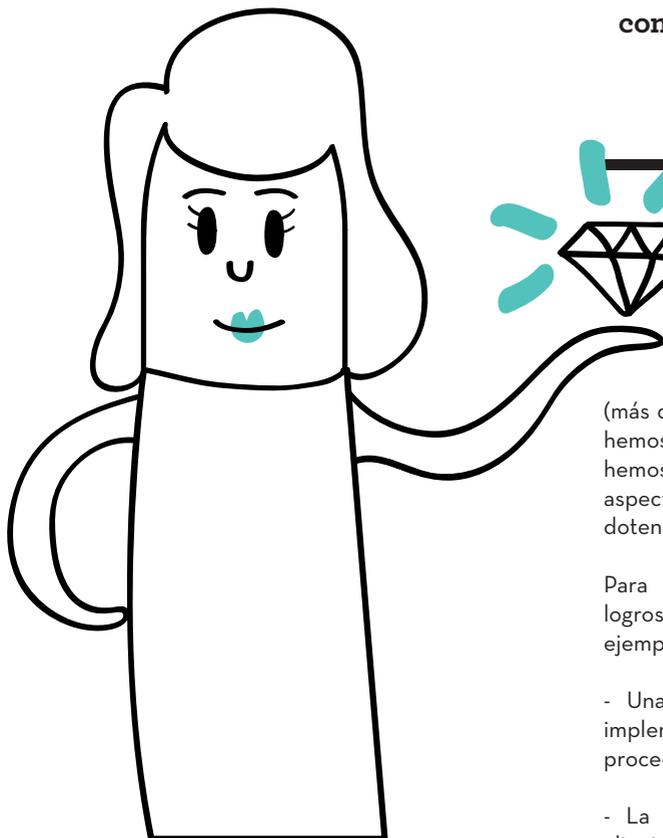
Por ejemplo, llevamos 20 años trabajando en un medio de comunicación y somos víctimas de un ERE. En ese momento, lo lógico sería buscar un empleo en otro medio de comunicación, pero seguramente no nos cerremos a trabajar en un puesto de tipo administrativo, pues tenemos muchas competencias que nos hacen válidos para éste.

En este caso, deberíamos preparar 2 currículums: uno con un perfil muy periodístico, para enviar a los medios; pero también otro en el que pongamos el foco en aspectos más técnicos: manejo de las herramientas informáticas, aptitudes comunicativas, etc.

Tener más de 45 años es una ventaja para tener varios modelos de currículum, ya que -en muchos casos- a lo largo de nuestra vida hemos desempeñado puestos en sectores diferentes y variados.

ADAPTA TU CV A CADA OFERTA

Cuando hemos trabajado periodos prolongados en la misma empresa, no sirve con la mera descripción de las funciones: debemos destacar los logros



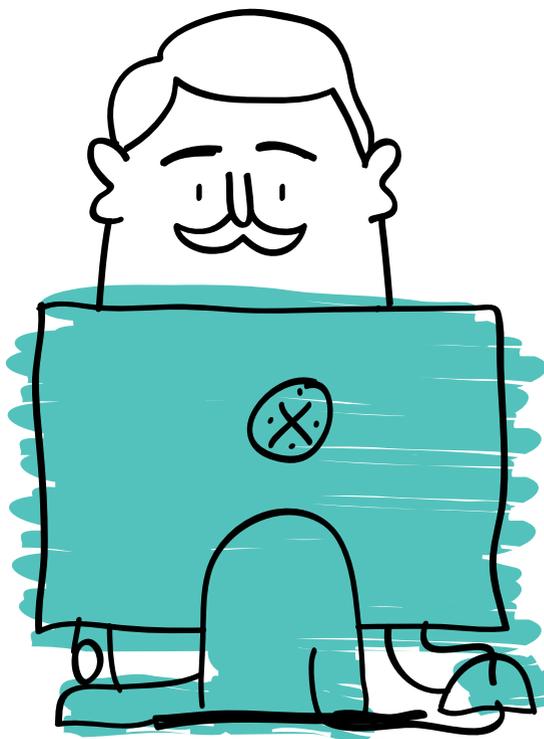
Es muy posible que, en nuestra trayectoria profesional, contemos con periodos muy extensos en la misma empresa (más de 5 años). En este caso, no sólo hemos de describir las funciones que hemos desempeñado, sino buscar aspectos que las enriquezcan o las doten de un valor añadido.

Para conseguirlo, hemos de incluir logros y éxitos destacados, por ejemplo:

- Una herramienta de trabajo que implementamos y que se incorporó al procedimiento de la empresa.
- La captación de un volumen de clientes muy significativa en nuestra labor comercial.
- La adquisición de nuevas responsabilidades tras superar las expectativas de nuestro puesto.

Estos pequeños “hitos” nos ayudarán a romper la monotonía de nuestro currículum, aportando un valor diferencial a la descripción clásica del puesto.

DESTACA TUS LOGROS



DI SÍ A LAS NUEVAS

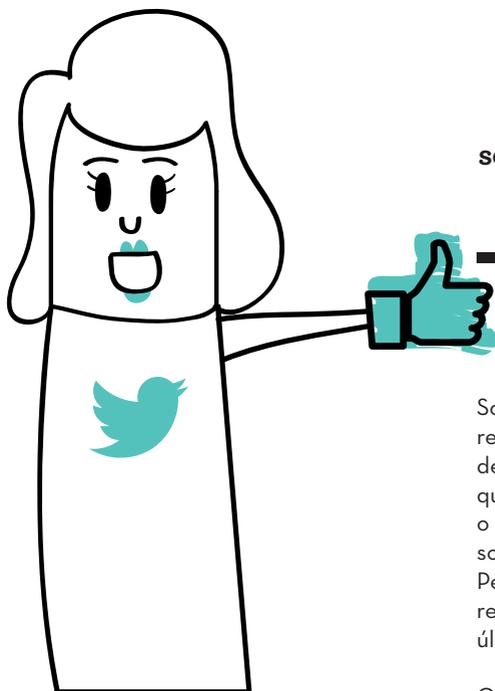
Debes aprender a utilizar el paquete Office, el correo electrónico y a navegar por internet, por lo menos. No tengas miedo, los mayores de 70 también lo aprenden

Hasta hace un par de décadas, no era necesario saber encender un ordenador para optar a ciertos tipos de empleo. Hoy vivimos en un mundo digitalizado, en el que casi todos los puestos nos exigirán cierta intuición tecnológica. Aunque a priori nuestras funciones no contemplen el uso del ordenador, saber manejarlo hará que tengamos un perfil más interesante y con más posibilidades de promocionar o adquirir mayor responsabilidad en la empresa.

No es necesario ser un experto en la materia, pero sí hemos de tener nociones básicas en 3 ámbitos: Paquete Office, correo electrónico y navegación por internet. Son la trilogía suprema del mundo del ordenador. No estar familiarizado con ellas es quedarse fuera.

Si no sabemos manejarlas, es el momento de hacerlo. Hay cursos muy sencillos y gratuitos que nos enseñan de cero, y paso a paso, cómo interaccionar con el ordenador. Es posible que al principio nos sintamos abrumados, pero hemos de perder el miedo: incluso personas mayores de 80 años aprenden.

Si ya tenemos nociones básicas en estas herramientas, entonces es el momento de dar un paso más. El saber



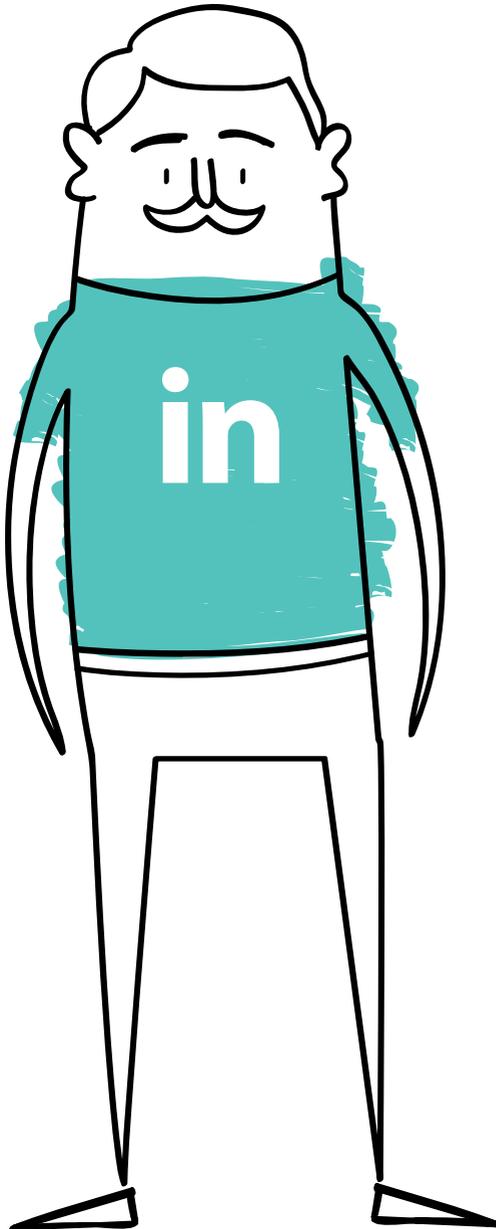
Las redes sociales, sobre todo Twitter y LinkedIn, se han convertido en una herramienta clave en la selección de candidatos y la búsqueda de empleo

Forman parte de las Nuevas Tecnologías pero, por su importancia adquirida, merecen un capítulo especial. Las Redes Sociales son una nueva forma de relacionarnos con los demás a través de Internet, compartiendo información que nos aporta valor a nivel personal o profesional. Las 3 más famosas son Facebook, Twitter y LinkedIn. Pero si estás buscando empleo, te recomendamos sobre todo las 2 últimas.

Cuando tenemos más de 45 años, podemos caer en pensamientos como: “esto no va conmigo” o “las redes son cosa de jóvenes”. Pero nada más lejos de la realidad. Hoy en día, Twitter y LinkedIn son un canal muy estratégico para buscar empleo y no entienden de edades. Si tenemos más de 45 años y contamos con un perfil profesional en ambas plataformas, nuestra candidatura será percibida de forma mucho más positiva, pues transmitiremos la imagen de profesional actualizado y a la vanguardia en nuevas tecnologías. No lo olvidemos: estar en Twitter y LinkedIn es un valor diferencial.

Si todavía no te hemos convencido, aquí exponemos algunas razones de peso para que termines de decidirte. ¿Por qué utilizar las Redes Sociales

#TÚ PUEDES CON LAS REDES



para buscar trabajo?

-Porque son cada vez más las empresas que, por ahorro de costes, apuestan por la publicación gratuita de ofertas en Redes Sociales.

-Porque conocerás a muchas personas nuevas y recuperarás contactos perdidos que pueden ayudarte.

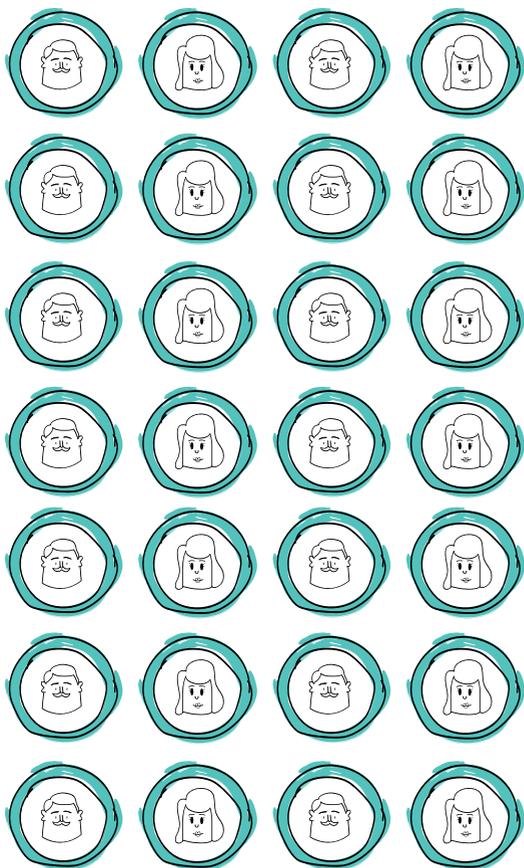
-Porque el 70% de las personas que buscan trabajo lo hacen también a través de las Redes Sociales y no podemos permitirnos quedarnos fuera.

-Porque 1 de cada 5 empresas ha llegado a descartar a candidatos por no saber utilizar las Redes Sociales, lo puede significar que no se han adaptado a los nuevos tiempos.

-Porque el recorrido de tu candidatura será mucho mayor. Un currículum en papel puede perderse con facilidad. La web es un espacio infinito y cualquiera, desde cualquier lugar del mundo, podrá acceder a tu candidatura.

-Porque demostrarás a las empresas tu conocimiento digital y eso siempre suma, aunque estés optando a un puesto que nada tiene que ver con los ordenadores.

Ahora sólo tienes que lanzarte: crea un perfil y empieza a disfrutar de las ventajas de las Redes Sociales. Puede que al principio te cueste un poco, ¡es normal! Pero con la práctica, descubrirás que son una herramienta sencilla y de gran utilidad. Si te pierdes, pide ayuda a tus hijos, a familiares, amigos... O bien acude a algún taller gratuito en el que te enseñen a manejar estas herramientas. Merece la pena.



Podemos encontrar reticencias por nuestra edad: debemos desmontarlas y demostrar que no son un impedimento sino un valor añadido

Llegado el momento de la entrevista, siempre nos invade el mismo temor: la edad va a jugar en nuestra contra. Seguramente no nos hablen directamente de nuestra fecha de nacimiento, pero es posible que nos formulen alguna pregunta relacionada que pueda descolocarnos. Por eso, es muy importante estar preparado para ser nosotros quienes desarmemos al entrevistador.

Hay que partir de una premisa: tener más de 45 años no es un problema y nunca hemos de ocultarlo. Muy al contrario, tenemos que estar orgullosos de nuestra edad y de la experiencia y conocimientos que hemos acumulado, no sólo en el plano laboral, sino también en el ámbito personal. A partir de esta premisa, es importante anticipar algunas de las cuestiones que pueden surgir en la entrevista:

-Si en la entrevista nos mencionan cuestiones relacionadas con la sobrecualificación, hemos de darle la vuelta: tenemos un enorme potencial para adquirir nuevas capacidades y habilidades en el nuevo puesto que, unidas a la experiencia que ya tenemos, serán garantía de éxito.

-Si te preguntan si para ti supone un problema tener un jefe más joven, responde con seguridad: los altos

TU EDAD ES UN TESORO

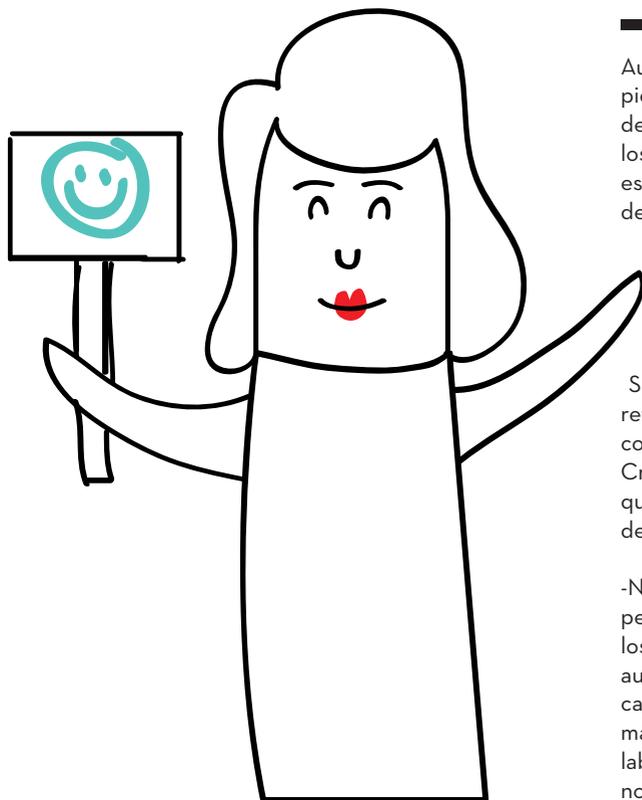


cargos no se consiguen por años cumplidos, sino por competencias y responsabilidad demostrada. Estarás encantado de poder aprender de una persona más joven, que aporte una perspectiva renovada a tu forma de trabajar.

-Si te preguntan dónde te gustaría verte dentro de unos años, responde con sinceridad. Nuestro recorrido ya no es el mismo que cuando empezamos a buscar trabajo y puedes transmitirlo con franqueza: buscas estabilidad y te encantaría encontrarla en la empresa, aunque no tienes ningún problema en cambiar de puesto o de responsabilidades.

-¿Qué puedes aportar a la empresa? En este sentido, además de nuestras competencias personales, no dudes en poner en valor las que tienes intrínsecamente por tener más de 45 años: experiencia, seguridad, autoconfianza, control emocional, templanza, madurez, búsqueda de la estabilidad, etc.

Nuestra edad no debe desanimarnos, tenemos que confiar en nosotros mismos y relativizar. No debemos tomarnos una negativa como algo personal



Aunque es el consejo 8, es la piedra angular de todo el proceso de búsqueda, los cimientos sobre los que edificaremos nuestra estrategia laboral. La edad no debe desanimarnos, sino que hemos de tener tanto positivismo como años cumplidos. Te recomendamos seguir algunas pautas:

-Trabaja la confianza en ti mismo. Seguro que has conseguido muchos retos que te has propuesto y, en caso contrario, nunca es tarde para hacerlo. Cree en tus capacidades y no dejes que nada te haga sentir menos válido de lo que eres.

-No achagues una negativa a algo personal. Hay muchos motivos por los que no somos elegidos. Hacer autocrítica es bueno pero sin castigarnos: una negativa es un eslabón más que nos acerca a nuestro objetivo laboral. Aprende de los errores y toma nota de mejoras para superarte.

-No descuides tus relaciones sociales. Son básicas para nuestra salud emocional. Rodéate de personas positivas, con las que te sientas a gusto. Te ayudarán a sobrellevar el tiempo en desempleo y a no caer en pensamientos distorsionados.

**SIEMPRE
POSITIVO**



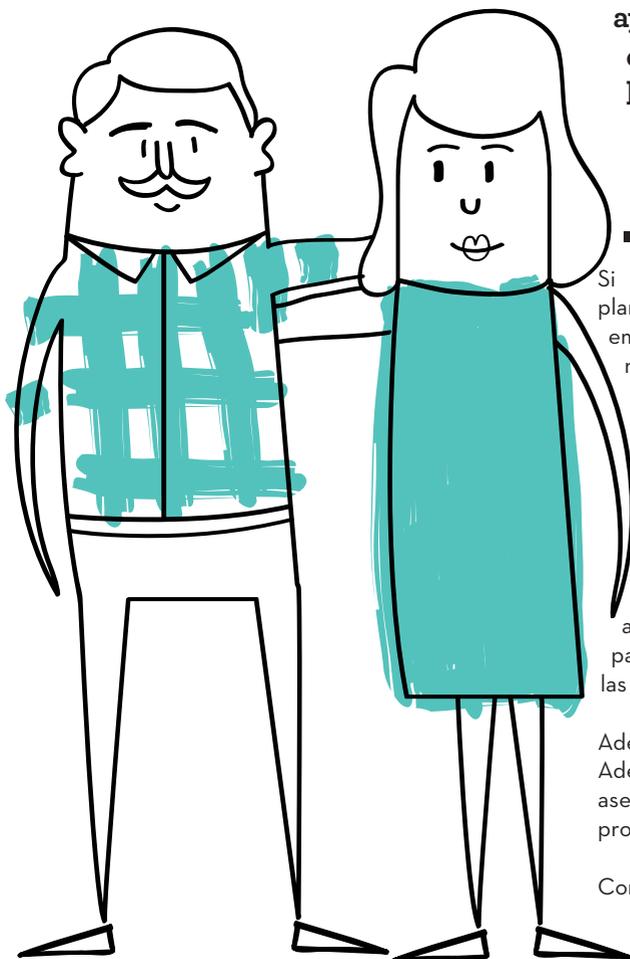
**I WANT
YOU FOR
A GOOD
CAUSE**

El voluntariado es una opción que no sólo ocupa nuestro tiempo libre nos ayuda a conocer gente y a ser mejor valorado por las empresas

El paro de larga duración se ha convertido en un mal crónico para muchos mayores de 45 años. Cuando acumulamos mucho tiempo en situación de desempleo, pensamos que cada vez va a ser más difícil conseguirlo. Y, además, entramos en una dinámica complicada, en la que pueden ser frecuentes los altibajos emocionales. Por todo ello, es importante llenar estos vacíos y hay una fórmula que resulta muy bien valorada por las empresas: el voluntariado.

El voluntariado es una opción muy positiva siempre, pero aún más cuando la tarea de buscar empleo se prolonga más de lo que esperábamos. A nivel personal, nos ayuda a sentirnos útiles para la sociedad y a contribuir al desarrollo de la misma. Pero además, mejora nuestra candidatura en la búsqueda de empleo: no sólo llena los espacios vacíos, sino que las empresas nos percibirán como personas dinámicas y comprometidas con el entorno, lo que significa que en la organización encajaremos mejor y sabremos trabajar en equipo.

Además, al realizar voluntariado incrementaremos nuestra red de contactos, conociendo personas nuevas que nos pueden ayudar a acercarnos a nuestra meta laboral.



Recuerda que puedes pedir ayuda a entidades expertas en inserción laboral como la Fundación Adecco, para orientarte en tu búsqueda de empleo

Si a pesar de tener una buena planificación en tu búsqueda de empleo, transcurren los meses y no tienes éxito, recuerda que no estás solo, sino que existen a tu disposición entidades expertas en inserción laboral.

Desde la Fundación Adecco estamos especializados en el diseño de itinerarios laborales para mayores de 45 años y te ayudamos a preparar tu candidatura para hacerla más atractiva de cara a las empresas.

Además, toda la red de oficinas de Adecco está a tu disposición para asesorarte y orientarte en todo el proceso de búsqueda de trabajo.

Consulta nuestros talleres gratuitos:

www.redgeneracionadecco.com

**NO ESTÁS
SOLO**

**Este consejo es más para
llevar una mejor vida
que para buscar trabajo:
No te obsesiones, busca
momentos para ti, descansa
y despeja tu mente**



La constancia y la perseverancia son claves para encontrar trabajo, pero ello no quiere decir que tengamos que anclarnos al ordenador sin pensar en nada más.

Si por no tener trabajo renunciamos a la libertad, al ocio o a los pequeños placeres de la vida, caeremos en una obsesión que repercutirá negativamente en nuestra búsqueda. Ésta es la primera regla que debemos tatuarnos en la mente: “No sentir culpabilidad por no tener empleo. Estar en paro no significa no tener vida”. Lo mejor es seguir unos hábitos que nos ayuden a cumplirla sin darnos cuenta:

**DESCANSA
Y REPÓN
FUERZAS**

Duerme bien, descansa. El insomnio es el peor enemigo para mantener una mente abierta. Tómate tu tiempo para dormir por la noche e incluso breves siestas. Cuando te levantes por la mañana lo verás todo con mucha más claridad. Si te cuesta dormir, recuerda que hay algunos trucos que puedes poner en práctica:

Procura que la iluminación de la habitación sea lo más oscura posible.



La temperatura de la habitación, siempre fresca. En torno a los 21º. Acuéstate a la misma hora.

Lee antes de acostarte. Te ayudará a desconectar.

Bebe una infusión relajante antes.

Piensa al menos en 3 cosas buenas que te hayan sucedido durante el día. Seguramente no te haya tocado la lotería ni hayas ganado un concurso de belleza, pero ojo, siempre hay pequeños detalles que hacen nuestra vida más agradable.

Además de descansar también es beneficioso para nuestra mente hacer ejercicio regularmente. Mejor por la mañana o a media tarde. Elimina toxinas, mejora el estado de ánimo y tiene efectos antidepresivos. A veces basta con andar 40 minutos al aire libre, a buen ritmo.

No descuides el ocio ni las relaciones sociales. No hace falta gastar dinero para pasear con nuestra familia, ver una buena película o jugar a un juego de mesa en casa.

Recuerda que descansar es tan importante como ser constante en la búsqueda de empleo. No se trata de caer en la desidia, sino de regalarnos merecidos momentos de desconexión en los que podamos hacer lo que nos gusta con la gente que queremos.

El descanso es la base para reponer fuerzas y recargarnos de vitalidad. ¡Así podremos afrontar la búsqueda con más ímpetu e ilusión!



FUNDACIÓN ADECCO

FUNDACIÓN ADECCO

La Fundación Adecco es una entidad sin ánimo de lucro constituida en 1999 fruto del compromiso y responsabilidad social asumidos por el Grupo Adecco en España, líder mundial en la gestión de los Recursos Humanos. Desde entonces trabajamos para ayudar a que todas las personas encuentren las mismas oportunidades para acceder al mercado laboral.

Históricamente la Fundación Adecco ha trabajado con personas con discapacidad, mayores de 45 años, mujeres con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género, deportistas y ex deportistas de alto rendimiento y en general parados de larga duración. Sin embargo, nuestro compromiso con el empleo y con las personas, nos obliga a estar cerca de la realidad y el contexto social de cada momento.

Responsabilidad corporativa. Diversidad e integración.

El modelo de trabajo de la Fundación Adecco aporta soluciones estratégicas en el ámbito de la gestión de la diversidad tanto a empresas grandes como a PYMEs, a compañías con o sin estrategia en RSC o a aquellas que empiezan a incorporarla a sus procesos y gestión.

Nuestros proyectos se diseñan según la estrategia de la empresa en el corto, medio y largo plazo, su visión de la responsabilidad corporativa y su aplicación a la gestión de los recursos humanos.



SEDE FUNDACIÓN ADECCO

Príncipe de Vergara, 110 , 6º
28002 MADRID
Telf.: 91 700 49 20

ALICANTE

Avenida Orihuela, 35
03007 ALICANTE
Telf. 965.985.085

BARCELONA

c/ Bac de Roda, 58 Edif. C
08019 BARCELONA
Telf. 93. 255. 24. 11.

BILBAO

C/ Berastegui, 5 - 2º izq
48001 BILBAO
Telf. 94.479.22.70

GIRONA

Pl. de Espanya, 7
17002, GIRONA
Telf. 972.210.786

LAS PALMAS

C/ Más de Gaminde, 8 bajo
35006
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Telf. 928. 22.55.03

MÁLAGA

Avd. Obispo Ángel Herrera Oria, 20
29007 MÁLAGA
telf. 95.206.05.22

MALLORCA

C/ Eusebi Estada, 35
07004 PALMA DE MALLORCA
Telf. 971 28 24 58

MADRID

Príncipe de Vergara, 110 , 6º
28002 MADRID
Telf.: 91 700 49 20

NAVARRA

Avda, Barañain, 10 - 1º Of. C
31008 PAMPLONA
Telf. 948 199.373

DELEGACIONES



TENERIFE

Rambla S^a Cruz, 149- Bajo
E-A Edi Monaco
38001 S^a CRUZ DE TENERIFE
Telf. 922.53.20.24

SAN SEBASTIAN

Vergara, 23, 1^a pl. centro dcha.
20005 SAN SEBASTIÁN
Telf: 94. 344.57.80

SEVILLA

Avda. Ramón Carande, nº 3
41013 SEVILLA
Telf. 954.28.02.75

TARRAGONA

Pere el Cerimoniós, 8
43204 REUS
Telf. 977.77.68.66

VALENCIA

C/. Colon, 5º A
45004 VALENCIA
Telf. 96.335 63 53

ZARAGOZA

C/ Alfonso I, 17, 2º, EDIF 14
50006 ZARAGOZA
Telf. 976.79 15 88



FUNDACIÓN ADECCO

#TuEdadEsUnTesoro

Decálogo para encontrar empleo a partir de los 45 años



Fundacionadecco.org