



E. BARNOLA

La sabadellense Rosaura Alastruey presentó el lunes su libro «Empleo 2.0»

## El Vapor Llonch enseña a motivarse para seguir buscando un trabajo

Un especialista lo explicará mañana en una conferencia

### REDACCIÓN

El ciclo 'Estrategias para la búsqueda de trabajo en tiempos de crisis' ofrecerá mañana en el Vapor Llonch una conferencia que se presenta bajo el título de '¿Cómo me puedo motivar para seguir buscando trabajo'.

Un especialista en la materia dará a conocer una serie de técnicas de tipo cognitivo y conductuales para afrontar

la búsqueda de un empleo. La técnica se basa en modificar comportamientos y pensamientos. Se pone énfasis en ¿Qué hacer para cambiar? y no en ¿Por qué me pasa esto?

La conferencia está abierta a todas las personas interesadas pero es imprescindible confirmar la asistencia a través de un correo electrónico [sabadelltreball@ajsabadell.cat](mailto:sabadelltreball@ajsabadell.cat) o llamar al teléfono 937 453 161. La sesión se iniciará

a las 10 de la mañana y tendrá una duración de dos horas.

### Presentado 'Empleo 2.0'

Por otro lado, el pasado lunes la sabadellense Rosaura Alastruey presentó su libro 'Empleo 2.0' publicado por la UOC. Se trata de un manual sobre el nuevo panorama del mercado laboral y las posibilidades que ofrecen las redes de contactos y networking a la hora de buscar un trabajo ■