

## BÚSQUEDA DE EMPLEO PARA PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS

Quedarse sin empleo o plantearse cambiar de trabajo a los 45 años no tiene por qué convertirse en una odisea. Cada vez son más las empresas que apuestan por un perfil *senior* en su equipo y abogan por la igualdad de oportunidades.

- Contratar a mayores de 45 años fomenta la **igualdad de oportunidades** laborales en un colectivo afectado por el desempleo.
- Las personas mayores de 45 años suelen contar con una **amplia experiencia**, bagaje cultural y también suelen buscar **estabilidad laboral**.
- Un perfil *senior* en un equipo ofrece además, **harto conocimiento**, madurez, compromiso, extensa red de contactos.

### RECOMENDACIONES PARA ENCONTRAR TRABAJO DESPUÉS DE LOS 45

- **Revisa tu Currículum.** Actualízalo y adáptalo al puesto al que quieres optar.
- **Recíclate.** Realiza cursos de formación relacionados con el puesto que desees. Actualízate con las nuevas tecnologías.
- **Ten paciencia.** Confía en ti. Ignora los mensajes negativos “No vas a encontrar trabajo”. **ACTÍVATE** en la búsqueda de empleo.
- **Pide cita** en aquellas Entidades que tengan Proyectos de Empleo para mayores de 45 años.

### EMPRESAS ESPECIALIZADAS EN LA FORMACIÓN Y BÚSQUEDA DE EMPLEO A PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS

Savia de Fundación Endesa.

<https://www.generacionsavia.org/>

<https://www.generacionsavia.org/info/talento-savia-intermediacion-laboral-para-seniors>

Incorpora de Fundación La Caixa.

<https://fundacionlacaixa.org/es/programa-incorpora>

Plan de Empleo de Cruz Roja.

<https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/empleo/desafio-45-plus>

Programa Talento 45+. Cámara de Comercio.

<https://www.camara.es/formacion-y-empleo/programa-talento-45-mas>

<https://camaracampodegibraltar.com/talento-45/>

Fundación Adecco.

[https://fundacionadecco.org/talento\\_senior/](https://fundacionadecco.org/talento_senior/)

