

Parts del CURRÍCULUM

FOTO

Opcional però molt recomanable.

- Fotografia de la teva cara
- Ha de ser una foto en la què estiguis sol
- Vigila la teva imatge personal (pentinat, vestuari, somriu)
- Fons neutre (per exemple una paret blanca)



NOM
COGNOMS

CAPÇALERA

Nom i cognoms

DADES DE CONTACTE

Han d'estar ben visibles:

- Telèfon
- Adreça de correu electrònic
- Localitat on resideixes
- Enllaç a la nostra pàgina web, xarxes socials professionals, blog (opcional)

CONTACTE

TELÈFON: 123 456 789
hola@correulectronic.com
Localitat
www.exemplellocweb.com
@Prefilprofessionalxarxessocials

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

2019_ EXEMPLE EXPERIÈNCIA 1

NOM EMPRESA

- Breu resum de les tasques realitzades

2017 - 2018 _ EXEMPLE EXPERIÈNCIA 2

NOM EMPRESA

- Breu resum de les tasques realitzades

2015 - 2017 _ EXEMPLE EXPERIÈNCIA 3

NOM EMPRESA

- Breu resum de les tasques realitzades

EXPERIÈNCIA

Amb ordre cronològic invers, començant per la més recent. Indicant:

- Període de temps treballat (anys)
- **Lloc de treball ocupat** (destacat)
- Empresa per la que has treballat
- Localitat
- Breu descripció de les principals funcions realitzades.

COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

Habilitats i aptituds que tinc per a desenvolupar la feina.

* A Internet trobaràs molts diccionaris de competències que t'ajudaran a saber quines són les teves competències professionals.

COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

- Resolució de conflictes
- Comunicació
- Treball amb equip
- Gran atenció als detalls

FORMACIÓ

Any - Titulació

CENTRE FORMATIU

Any - Titulació

CENTRE FORMATIU

FORMACIÓ

Amb ordre cronològic invers, començant per la més recent. Indicant:

- Any en el que hem obtingut el títol
- **Títol** (destacat)
- Centre formatiu
- Localitat
- Breu descripció de les assignatures (opcional)

ALTRES DADES

- Indicar si disposem de carnet de conduir i/o de vehicle propi.
- Carnets professionals (ja siguin de conducció com d'altres àrees)
- Idiomes (indicant el nivell i també si disposem d'algun certificat)
- Informàtica: podem destacar quin tipus de software coneixem i nivell d'ús.

ALTRES DADES

Carnet i vehicle propi

ALTRES CARNETS PROFESSIONALS

IDIOMES

IDIOMA 1: Nivell
IDIOMA 2: Nivell

INFORMÀTICA

OFIMÀTICA: Nivell
INTERNET: Nivell
SOFTWARE 1: Nivell
SOFTWARE 2: Nivell

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Any - Titulació

CENTRE FORMATIU

Any - Titulació

CENTRE FORMATIU

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

En aquest apartat podem escriure aquella formació complementària que creguem interessant mencionar. Haurem de seguir la mateixa estructura que en l'apartat anterior.



En DETALL...

COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

QUE SÓN LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS?

Les **competències professionals** són totes aquelles habilitats i aptituds que tenen les persones i que els ajuden a desenvolupar una feina amb èxit.

Aquestes competències es podem adquirir mitjançant estudis superiors, amb l'experiència professional o amb la formació no oficial.

Cada ocupació necessita d'unes competències en concret, tot i que hi ha competències que podem utilitzar en diferent tipus de llocs de treball.

Et mostrem un dels exemples de "Diccionari de competències", utilitza'l per esbrinar quines són les competències professionals que posseeixes: **Diccionari de competències de la ECAS**

EINES

EINES

Per crear el teu currículum necessitaràs com a mínim:

- **Ordinador** (o en el seu defecte, mòbil Smartphone o tauleta)
- Un mínim coneixement d'**ofimàtica** (OpenOffice / Word)
- Disposar d'un currículum antic, del **certificat de vida laboral** o una bona memòria!

Amb aquestes tres coses podràs crear un currículum que sigui correcte per a presentar a les empreses. Les eines ofimàtiques disposen de molts recursos que has d'utilitzar per destacar allò que t'interessi i per donar-li un disseny atractiu (negreta, cursiva, majúscules i minúscules, tipus de lletra).

Si disposes d'uns coneixements més amplis d'informàtica o tens ganes d'investigar i aprendre, a Internet trobaràs moltes eines online, plantilles i idees que t'ajudaran a fer el teu **currículum encara més atractiu i diferent**.

Has de pensar que, per a una mateixa oferta de treball, els reclutadors reben molts currículums al llarg del dia. Per tant, fer que el teu currículum destaquí sobre la resta, tant pel contingut com per la forma, pot fer que continues dins del procés de selecció o que en siguis descartat.

Et mostrem algun dels molts recursos que pots trobar:

- Eines de disseny online: [Canva](#), [OnLineCV](#),...
- Vídeocurrículum: [TuVideoCV](#), [Powtoon](#), [Videolean](#), [VideoScribe](#),...

ENVIAMENT

COM ENVIÓ EL MEU CV?

PER CORREU ELECTRÒNIC:

- Al departament de personal corresponent. Podeu cercar l'adreça electrònica a la web de l'empresa.
- La carta de presentació serà el cos del correu. Molt important que estigui ben redactat i estructurat, indicant el motiu pel qual envieu el vostre currículum (autocandidatura o procés de selecció concret i quin).
- Hem d'anomenar l'arxiu del nostre currículum amb el nostre nom.

PRESENCIAL:

- Avui dia hi ha empreses que no admeten l'entrega de currículums en mà, si és el cas, haureu de demanar a quina adreça electrònica o lloc web l'heu d'enviar.
- Si ens l'accepten, segons la empresa te'l faran deixar a un lloc o un altre.
- Hauràs d'anar preparat per si et fan alguna pregunta referent al teu currículum.
- Vigila l'aspecte personal i la teva actitud a l'hora el dia que vaguis a entregar-lo. En tot moment se't pot estar avaluant.

XARXES SOCIALS PROFESSIONALS

QUE SÓN LES XARXES SOCIALS PROFESSIONALS

Són portals on les persones usuàries insereixen els seus currículums i defineixen el que poden aportar laboralment, les seves competències professionals. En aquestes xarxes hi accedeixen tan les **persones que volen trobar feina** o canviar d'ocupació com **els empresaris** que desitgen incorporar algun treballador o cercar clients i aliats. La més coneguda es [LinkedIn](#).

Per a que aquestes xarxes siguin funcionals és important tenir el perfil actualitzat i ser un usuari/a actiu.