

## EINES PER A LA RECERCA DE FEINA

### CURRÍCULUM VITAE. COM PREPARAR-LO?

El currículum és una eina imprescindible en el procés de recerca de feina. Aquesta eina facilita la presentació de la persona candidata i la primera presa de contacte amb l'empresa.

Té com a objectiu captar l'interès de la persona responsable dels processos de selecció (iniciats o futurs), i aconseguir una entrevista.

El currículum ha de contenir:

- dades personals
- formació acadèmica i/o formació complementària
- experiència professional
- informàtica
- Idiomes
- altres dades d'interès (per exemple: carnet de conduir)

### Tipus de currículum

El currículum es pot adaptar en funció de l'oferta de feina, mitjançant el model on la formació i l'experiència professional quedin reflectides de la forma més eficient:

- **Cronològic:** exposa les dades d'experiència professional des de la més antiga fins la més recent
- **Cronològic invers:** exposa les dades d'experiència professional més recents en primer lloc
- **Funcional:** agrupa l'experiència professional per sectors
- **Per competències:** inclou aquells coneixements, capacitats, habilitats i comportaments associats a cada experiència laboral
- **Currículum europeu:** inclou les actituds i aptituds, i és el model homologat per la Unió Europea.

### Característiques d'un bon currículum:

- **Atractiu:** cal tenir en compte la forma, l'estil de redacció i la presentació
- **Concís:** No ha de ser excessivament llarg (entre 1 i 2 fulls)
- **Revisat:** Per detectar errors o suggerir algun canvi sempre és útil mostrar-lo a altres persones
- **Directe:** La redacció ha de fer-se en infinitius i substantius, mai no s'ha de fer ús de la primera persona (he treballat, he fet...)
- **Competitiu i positiu:** No s'ha de posar informació que pugui ser perjudicial
- **Comunicatiu i esquemàtic:** Clar, senzill i ordenat per facilitar la seva comprensió. S'han de remarcar els punts forts i no ha de ser un llistat de dades irrellevants
- **Variable i específic:** Cal adaptar la informació pels diferents llocs de treball. Eina flexible i adaptable d'acord amb el treball al que s'opti

- **Verídic:** A la llarga, les informacions falses poden repercutir negativament
- **Correcte:** Sense faltes d'ortografia, ni correccions a bolígraf.

**També pots consultar:**

[Mapa de vídeos del Servicio Público de Empleo Estatal \(SEPE\)](#)

[5 modelos de Currículum \(SEPE\)](#)

[El meu Currículum \(Servei d'Ocupació de Catalunya, SOC\)](#)