

EL CURRÍCULUM

El CV és l'eina principal per donar a conèixer qui ets tu com a professional i presentar la teva candidatura a empreses i ofertes de feina.

Caldrà que tinguis ben clar la informació que ha de reflectir, com organitzar-la i escollir allò més important i rellevant de tu amb relació al lloc on vols treballar.

El currículum ha de respondre a:

- Què sé fer?
- Què puc aportar?
- Què puc demostrar?
- Quines habilitats tinc?
- Què em diferencia?
- Motivació del meu treball i objectiu

Ha de ser el teu instrument de **màrqueting personal**.

IMPORTANT: Adapta el teu currículum a cada oferta de feina i a cada empresa.

Un 75% de les persones són descartades pel seu CV abans d'arribar a entrevista.

ELEMENTS D'UN CV

OBLIGATORIS: Elements que hi ha d'haver sempre en un currículum.

Dades personals

- Nom i cognoms
- Adreça postal i municipi
- Telèfon
- Correu electrònic
- Perfil a xarxes socials (Ex: LinkedIn), si en tens.
- La fotografia és opcional, però molt recomanable (recent i de qualitat).

Experiència professional

- Cal indicar **de què has treballat**, el **nom de l'empresa** i les **funcions realitzades** i en el **període treballat**.
- Prioritza allò **relacionat amb el futur lloc de treball**.
- Descric **tasques i funcions reals** del teu dia a dia. Escull-ne les 4 o 5 més rellevants.
- Utilitza **verbs d'acció i/o substantius**; no redactis en primera persona.
- Pots **incloure pràctiques** en organitzacions, remunerades o no, relacionades amb la professió.
- Pots incorporar **assoliments, projectes destacats**, etc.



- **Ordena** les diferents experiències en funció del que vulguis **destacar** (veure l'apartat [Tipus de currículum](#) per escollir aquell que més ens beneficia).

Competències transversals

- Mostra com treballes explicant les teves **habilitats, actituds i aptituds** a l'hora de desenvolupar una activitat professional.
- Les teves competències aporten **informació de com ets i com fas la teva feina**.
- Cal indicar-ne unes **5 o 6** aproximadament (revisa el [Diccionari de Competències](#))

Formació

- **Formació reglada** (Grau, CFGS, CFGM, Batxillerat, ESO, etc.):
 - Cal indicar el **títol de la formació**, el **centre** on s'ha cursat, la **ciutat** i l'**any**.
 - El nom de les formacions pot anar **en negreta** perquè sigui més fàcil de veure a primer cop d'ull. Comença per allò que has estudiat i després el centre on ho has cursat i la ciutat.
 - Pots utilitzar **enllaços per ampliar la informació**.
 - L'**any** pot anar tant a l'inici com al final.
 - Estructura la formació segons el teu **objectiu professional**.
- **Formació complementària relacionada amb el teu objectiu** (congressos, conferències, jornades de treball, cursos de curta durada, etc.).
 - En aquest cas, és **recomanable indicar les hores de durada**.
 - No és necessari fer un llistat complet i exhaustiu: selecciona **els coneixements clau i més rellevants per al lloc de treball on et presentes**.

Idiomes

- Indica el **nivell de coneixement** i la **titulació**.
- **Nivells de coneixement**: nadiu/a, avançat, mig, bàsic.
- Anomena les **titulacions oficials**, si en tens.
- Esmenta les **estades a l'estranger** o si has utilitzat l'idioma en anteriors llocs de treball.
- **Sigues sincer** perquè et poden fer una prova.

TIC

- Indica el nivell de coneixement dels **programes informàtics**.
- Pots relacionar les **eines, programari i dispositius que uses amb freqüència** i que són més rellevants per al lloc de treball.
- Evita conceptes com "nivell usuari"; és preferible que utilitzis "**nivell inicial, mig o avançat**".

Dades d'interès

- **Carnets, certificats, cotxe propi**, etc.
- **Disponibilitat horària, geogràfica o per viatjar**.



- Especificar si ets beneficiari de **Garantia Juvenil**.
- **Certificat de discapacitat**: opcional (depèn de la oferta).

OPCIONALS: Elements que poden o no formar part del CV, tot depenent del teu objectiu i d'allò que vols destacar

Objectiu professional

- Indica **de què vols treballar**.
- L'objectiu professional ha de ser **específic, motivador i coherent** amb la resta del teu CV.
- Es pot **situar a la capçalera just per sota de les dades personals**. Això permet situar ràpidament el teu perfil.

Interessos

- Són els **àmbits o camps de coneixement** pels quals mostres interès.
- Diuen molt del **que t'agrada i et motiva**.
- No els confonguis amb l'objectiu professional, és un apartat diferent que **complementa el teu perfil**.

Altres

- Aquí pots posar **experiències no laborals** o bé situar-les a l'apartat d'experiència si concorden amb el teu objectiu professional.
- Pots incloure aficions, associacions, accions de voluntariat, assoliments i projectes personals.

CONSELLS PER FER UN BON CV

- **L'ordre del CV pot variar**
Vols destacar la teva experiència? Posa-la davant de la formació. Pots modelar el CV com vulguis, sempre i quan el teu perfil professional quedi ben presentat.
- **Usa un format coherent**
Si organitzes la informació de més actual a més antiga, fes-ho en tots els apartats.
- **Adapta el teu CV a cada oferta de feina**
Revisa l'oferta de treball i el sector al qual et vols presentar i destaca allò que aporta més valor a la candidatura.
- **Pots tenir més d'un CV segons els teus diferents objectius professionals**
- **Utilitza recursos gràfics**
Destacaràs la informació i facilitaràs la lectura amb negretes, vinyetes, quadres i icones.
- **Tingues cura de l'ortografia**
Exposa la informació de manera concreta i ordenada.
- **Intenta no passar de dues pàgines**
La brevetat és una virtut que facilita la lectura i l'impacte.



- **Acompanya'l d'una carta de presentació**
- Les claus per a un CV perfecte

TIPUS DE CURRÍCULUM

A l'hora de redactar el teu CV has de tenir en compte que n'hi ha diferents models. Cadascun respon a unes necessitats concretes i potencia uns aspectes del teu perfil. Escull el més adient per a tu.

CRONOLÒGIC INVERS

És un dels models habituals i resulta **molt útil per a un primer currículum**.

Formació i experiència s'ordenen cronològicament, de més recent a més antiga.

Model perfecte per a:

- Fer el teu **primer CV**.
- Destacar una carrera professional **intensa i progressiva**.
- Persones que estan interessades a seguir amb l'**última professió** en què han treballat.

Exemple: CV coronològic invers

FUNCIONAL

És un model ideal per destacar l'experiència acumulada i, per tant, dóna una visió molt àmplia del teu perfil professional.

L'experiència s'ordena atenent a les **funcions** o **activitats** realitzades. Per a cadascuna d'elles, caldrà indicar les empreses i els períodes temporals que corresponen.

El bloc d'experiència és el **prioritari** i normalment es mostra abans que el de formació, que passa a ser un apartat secundari.

Model perfecte per a:

- Destacar les **habilitats**.
- Mostrar **experiència diversa**.
- Ressaltar l'**experiència** per damunt de la formació.
- **Dissimular períodes d'inactivitat**.
- **Reorientació professional**.

Exemple: CV funcional



TEMÀTIC

És un model idoni per agrupar les experiències laborals en diferents **àrees**, identificant les funcions més importants.

L'experiència s'ordena atenent a les **àrees o àmbits** en què has desenvolupat la teva feina.

Per a cada àrea caldrà indicar els **càrrecs i les funcions**, així com les **empreses** i els **períodes temporals** que corresponen.

El bloc d'experiència és el **prioritari** i normalment es mostra abans que el de formació.

Model perfecte per a:

- Destacar les **habilitats** i la **polivalència**.
- Mostrar **coneixement profund d'un sector**.
- Ressaltar l'**experiència** per damunt de la formació.
- **Reorientació professional**.
- **Dissimular períodes d'inactivitat**.

Exemple: [CV temàtic](#)

COMPETENCIAL

És un model que emfatitza aquelles **competències transversals** desenvolupades al llarg de les diferents experiències professionals.

L'experiència s'ordena atenent a les competències clau. Per a cadascuna d'elles, caldrà indicar els llocs de treball i les funcions, així com les empreses i els períodes temporals que corresponen.

Com pots **organitzar la informació**?

- Identifica les teves competències clau.
- Agrupa l'experiència segons les principals competències clau.
- Inclou en cadascuna les empreses i funcions on les has desenvolupat.

Model perfecte per a:

- Destacar les teves **competències**.
- Iniciar un procés de **canvi professional**.
- Compensar **formació i/o experiència insuficient** en el sector al qual et dirigeixes.
- Preparar una **entrevista**, ja que revisaràs fàcilment les teves competències.

Exemple: [CV competencial](#)



INFOGRÀFIC

És un model utilitzat per destacar visualment les dades que més sobresurten de la formació i experiència adquirides.

El mateix currículum és un exemple de la teva **creativitat** i, per tant, és un **producte en si mateix**. No només com a suport sinó també per la manera com s'estructura i es mostra la informació.

Prioritza la **imatge**, els **esquemes** i les **icones** als textos.

Model perfecte per a:

- Perfils professionals **creatius**.
- Mostrar amb un exemple les teves **habilitats**.
- **Diferenciar-te** de la resta.

Exemple: [CV infogràfic](#)

VÍDEO CURRÍCULUM

És la presentació en **vídeo** del teu perfil professional.

L'objectiu del vídeo currículum no és el de substituir al tradicional CV en paper, sinó **complementar-lo**, per transmetre una imatge més clara de la teva personalitat i habilitats.

Exemple: [10 millors exemples de vídeo currículum](#)

[Com fer un vídeo currículum](#)

[Consells per fer un vídeo currículum impactant](#)

PORTFOLI

Eina que té com a objectiu donar la teva millor imatge possible i la més efectiva, aquella que et defineixi a tu i al teu treball en el menor temps possible.

Exemples:

<http://www.ibanramon.com/graphic/>

<http://www.jesusplaza.com/portfolio-jesusplaza>

[Consells i eines per crear el teu Portfoli](#)



PLANTILLES I PORTALS PER CREAR EL TEU CV

<https://www.canva.com/>

<https://es.venngage.com/>

<https://novoresume.com/>

<https://esferacreativa.com/plantillas-cv-original/>

