

## PROGRAMA "SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL"

És un servei adreçat a persones joves d'entre 16 i 29 anys interessades a buscar feina i/o en formar-se.

Què oferim?

- Suport en la recerca de feina
- Cerca de Recursos Formatius
- Fer o actualitzar el CV i carta de presentació
- Preparar una entrevista
- Conèixer empreses i professions
- Contactar amb altres serveis

Ho fem a través d'orientacions individuals, sessions informatives grupals, càpsules formatives (Millora el teu CV, Com fer una bona entrevista de feina, On trobar les ofertes de feina...)

Requisits

- Tenir entre 16 i 29 anys
- Alta al SOC (DONO)
- Alta a Garantia Juvenil

## RECURSOS I SERVEIS



### INSTITUCIONALS

**Sabadell Treball**

[www.sabadelltreball.cat](http://www.sabadelltreball.cat)

**Feina Activa (SOC)**

<https://feinaactiva.gencat.cat>

**Xarxa Local d'Ocupació** <https://xaloc.diba.cat/>

**CIDO** <http://cido.diba.cat/oposicions>

### GENERALS

**Infofeina** [www.infofeina.com](http://www.infofeina.com)

**Infojobs** [www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)

**LinkedIn** [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

**Indeed** [www.indeed.es](http://www.indeed.es)

**Primer empleo** <https://www.primerempleo.com/>

### MÉS INFORMACIÓ

[Vapor Llonch](#)

[Catàleg per a la recerca de feina per internet](#)

[Exemples i consells de com fer un currículum](#)

[Com fer una carta de presentació](#)

[Jove.cat/treball](http://Jove.cat/treball)

[Diccionari de competències](#)


<http://web.sabadell.cat/joves>


**SI VOLS MÉS  
INFORMACIÓ, DEMANA'NS  
HORA!**


# ASSESSORIA OCUPACIÓ



 C/ BLASCO DE GARAY, 19

 93 745 33 01

 689 32 19 45

 @sbdjove

\*Edició 05/2026



Ajuntament de  
**Sabadell**



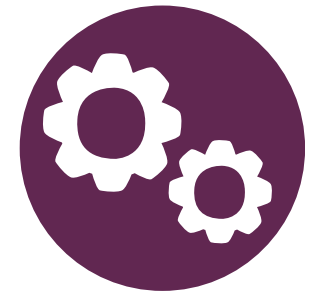
Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies  
Direcció General de Joventut



Diputació  
**Barcelona**

**OCU  
pació** InfoExpress

**TROBA LA  
PRIMERA  
FEINA**



**oficinaJove**  
del Vallès Occidental  
Sabadell

Encara que estiguem disposats/des a treballar de qualsevol cosa, és bo aturar-nos un moment i reflexionar sobre quines són les feines on tenim més possibilitats que ens contractin. Per això hem de tenir clar com som i quins coneixements i experiències tenim.

**L'autoconeixement** és el primer pas per iniciar la recerca de feina

- Com sóc jo?
- Què m'agrada?
- En què destaco?
- Com hauran de canviar les meves rutines?

## 1. CURRÍCULUM VITAE

És un resum escrit i ordenat de les experiències formatives i laborals que informa de la nostra candidatura a un lloc de treball concret amb l'objectiu d'accedir a l'entrevista de selecció.

- Defineix el teu perfil professional
- Adaptar-lo a cada oferta
- Informació clara, concisa i visual
- Màxim una pàgina
- Incloure competències transversals

## 2. CARTA DE PRESENTACIÓ

És un document escrit que acompanya al currículum i que permet destacar el més important en relació al lloc de treball que es vol ocupar.

Pot ser útil per:

- Presentar una candidatura a una empresa
- Captar l'atenció del receptor



## 3. ON BUSCAR FEINA

Serveis públics d'ocupació

Borses de treball en línia

Empreses i serveis diversos

Empreses de treball temporal

## 4. COM BUSCAR FEINA

- Ofertes de treball
- Contactes
- Autocandidatura, enviant un @ amb el CV adjunt i acompanyat de la carta de presentació
- Fer inscripció a diferents portals i completar el perfil. Anota't sempre l'usuari i contrasenya per recordar l'accés

De manera física o online... Però sempre amb **PLANIFICACIÓ!**

## 5. QUAN BUSCAR FEINA

No és el mateix buscar feina en general, que buscar feina de temporada.

Per buscar feina de temporada, cal iniciar la recerca uns mesos abans

Per a l'**ESTIU**, es pot iniciar al mes d'abril.

Alguns dels sectors on hi ha més demanda són:

- Turisme, hostaleria i restauració
- Oci i activitats de lleure
- Comerç
- Serveis a persones
- Treball a l'estranger

Per a l'**HIVERN**, es pot iniciar a finals d'octubre.

Alguns dels sectors on hi ha més demanda són:

- Turisme, hostaleria i restauració
- Serveis a les empreses
- Comerç
- Serveis a persones



## 6. ENTREVISTA DE FEINA

Cal tenir en compte les diferents fases d'una entrevista:

ABANS

Preparació específica

DURANT

Valora el que dius i com ho dius

DESPRÉS

Avaluació i millora



Pensa que hi ha diferents tipus d'entrevistes: individuals o grupals, amb dinàmiques, amb un o més entrevistadors, etc.

## 7. INFORMACIÓ ÚTIL

- És important apuntar-se al **SOC** com a demandant d'ocupació
- Sempre hauries de treballar amb **contracte**
- Els teus drets mínims estan reflectits a l'**estatut dels treballadors**
- Si tens dubtes laborals, pots adreçar-te als diferents **sindicats**

A Sabadell pots dirigir-te al **Vapor Llonch**, on hi ha un espai de recerca permanent de feina, amb personal professional en temes d'ocupació.

També pots comptar amb el suport de dues **Referents d'Ocupació Juvenil** que treballen coordinadament entre el Departament de Joventut de l'Ajuntament de Sabadell i el Servei d'Intermediació i Orientació per a joves de Vapor Llonch. Elles t'orientaran si vols començar a buscar feina compatible amb els estudis o conèixer els passos a seguir per buscar feina, entre d'altres.

