

PROGRAMA "SUPPORT 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
- Feina Activa (SOC)
 - <https://feinaactiva.gencat.cat>
- Generalitat Jove.cat
 - <https://jovecat.gencat.cat/ca/inici>



ALTRES

- Educaweb
 - <https://www.educaweb.cat/continguts/laborals/>

PER FER CV

- Onlinecv.es
- CV Europeu Europass
 - <https://europa.eu/europass/es/create-europass-cv>

PER FER INFOGRAFIA

- Canva
- Infogram
- LinkedIn





**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



OCU pació

InfoExpress

CV

CURRÍCULUM VITAE



oficinajove
del Vallès Occidental
Sabadell

Un element molt important per a la recerca de feina és la presentació que fas de tu mateix/a. Aquesta serà la teva porta d'entrada al procés de selecció.

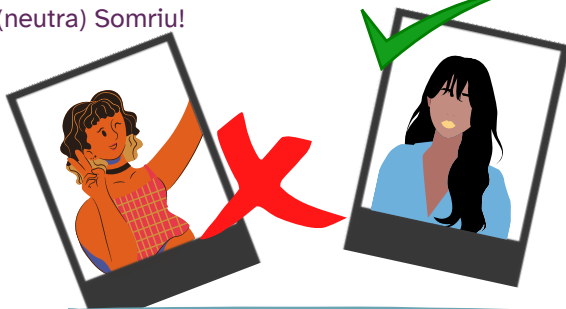
Et presentem alguns tips per fer un bon CV!

Primer de tot: **nom i cognoms gran i clar**



1er APARTAT: DADES PERSONALS I FOTO

- Telèfon de contacte
- Adreça de correu electrònic
- C.P i municipi
- Foto: no és obligatòria. Si la poses, ha de ser actual, de bona qualitat i que hi surti poc més que la teva cara i tronc (neutra) Somriu!



DNI/NIE, l'adreça física complerta, ni el nº de seguretat social o compte bancari, ja que són dades molt personals que hem de protegir i que posteriorment ja ens demanaran si ens volen contractar

2on APARTAT: FORMACIÓ ACADÈMICA

ESO, Formació Professional, Estudis Universitaris...

Data obtenció (ciutat) - Títol - Nom del centre

2018 - Graduat ESO - Institut Grau (Sabadell)

3er APARTAT: FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Cursos especialitzats, seminaris, jornades...

Llistarem de la més recent a la més antiga. **Cal indicar el nombre d'hores!**

2020 - Curs d'Excel (60 h) - Acadèmia Star

4rt APARTAT: EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Es pot fer de diverses maneres, en funció de quin s'adapta millor a la teva situació, pensant sempre en el lloc de treball al qual vols accedir, pots adaptar aquest apartat de diverses maneres:

- **Cronològic ascendent o descendent:** de l'experiència més recent a la més antiga (o al revés)
- **Funcional o per sectors:** si el que volem és destacar un sector per sobre dels altres. En aquest cas haurem de posar la categoria professional desenvolupada, data d'inici i fi de contracte, nom de l'empresa i tasca duta a terme
- **Competencial:** especificant i donat èmfasi a les teves competències: tècniques (pròpies de l'ofici) i transversals (exemple: treball en equip, iniciativa, comunicació, etc.)

EXPERIÈNCIA

Administradora executiva del Wardiere Hotel and Resort (2013-2019)

- Delegar tasques al personal de neteja
- Supervisar i avaluar les operacions de neteja
- Inspeccionar el manteniment de les instal·lacions de l'hotel

Administradora executiva del Warner and Spencer Hotel (2019-actualment)

- Planificar i assignar tasques de neteja
- Donar formació als empleats de neteja de nou contractats
- Gestionar i controlar el Pressupost operatiu del departament de neteja

5è APARTAT: TIC I IDIOMES

• CONEIXEMENTS INFORMÀTICS:

Paquets Office, xarxes socials, gestió de mail, altres programes específics...

Cal indicar sempre el nivell de coneixement.

• IDIOMES:

Destacar el grau de domini (parlat i escrit):

Nadiu / Alt / Mig / Baix / First...

Si has estat escolaritzat/da a Catalunya i has obtingut la titulació, pots demanar gratuïtament el nivell B2 o C1 de català a la secretaria acadèmica del teu IES.

Català

Castellà

Anglès

Utilitza elements gràfics per indicar el nivell de coneixement d'idiomes i informàtica

6è APARTAT: ALTRES DADES D'INTERÈS

- Carnets (Professional / Vehicles)
- Disponibilitat horària i de desplaçament
- Disponibilitat de vehicle propi
- Certificat de discapacitat (opcional)
- Disponibilitat d'incorporació immediata
- Experiències de voluntariat i/o associacionisme

CONSELLS PRÀCTICS

No oblidis fer un bon anàlisi de les teves competències.

Per més informació pots consultar al **Diccionari de Competències Clau**.

- **Orienta el teu CV.** Afegeix només la informació rellevant a l'oferta o lloc de treball al qual ho vols enviar
- Utilitza elements gràfics. Fes del teu CV una **infografia!**
- Revisa les **faltes d'ortografia**
- Sigues breu i directe. Només **una pàgina**
- Guarda-ho en format editable per futures modificacions
- **Envia'l sempre en PDF!**