

ADRECES ÚTILS

INSTITUCIONALS

Sabadelltreball.cat – Sabadell
Jove.cat - Generalitat
Serveiocupacio.gencat.cat - SOC
Barcelonesjove.net - Barcelonès

ALTRES

Educaweb.cat/continguts/laborals/ - Educaweb

PER FER CV

cvonline.me

PER FER INFOGRAFIA

Canva
Easel.ly
Infogr.am

Amb linkedin: visualize.me, re.vu,...

I no oblidis...

Informa't de com està el mercat laboral

Revisa els Drets i Deures dels treballadors/es

Tingues en compte sempre el sou base


Si vols més informació,
Si necessites trobar més recursos,
Demana cita prèvia!

ASSESSORIA LABORAL

I també.....

Assessoria de Voluntariat
Assessoria d'educació i formació
Assessoria de Mobilitat internacional



C. Blasco de Garay, 19
08202 Sabadell
Tel. 93 745 33 01
 689 32 19 45

De dilluns a dijous de 9 a 15h i de 16 a 18h
Divendres de 9 a 15h

oficinajove@ajsabadell.cat
www.sabadell.cat/jove

oficina Jove
del Vallès Occidental
Sabadell

APRÈN A FER
o millorar
EL TEU CV



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

A continuació tens una pinzellada d'alguns recursos que et poden ser útils.

CURRÍCULUM

ESTRUCTURA

La foto no és obligatòria, segons la oferta es pot valorar posar-la o no.

No cal escriure "Currículum Vitae" a la part superior.

DADES PERSONALS

Nom i Cognoms

Data de naixement

C.P Població

E-Mail i telèfon de contacte (en negreta).

✚ No cal afegir més dades que les necessàries.

FORMACIÓ REGLADA

ESO, Formació Professional, Estudis Universitaris,...

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Cursos especialitzats, seminaris, jornades, etc.

Sempre especificar l'any de finalització i el número d'hores.

Cal valorar quins cursos es destaquen en relació a l'oferta laboral.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Període de temps

Ocupació (en negreta)

Empresa/Sector empresarial

Destacar les funcions més importants. Han d'estar molt clares i cal adaptar-les a cada oferta.

Hi pots incloure pràctiques, voluntariats i experiències laborals no remunerades.

IDIOMES

Destacar el grau de domini (oral i escrit)

Si hem fet una formació específica i tenim un certificat, especificar el centre on s'ha cursat i l'any.

Estades a l'estranger significatives.

INFORMÀTICA

Coneixements i grau de domini en els diferents sistemes operatius, programes informàtics i aplicacions web.

Posar els programes informàtics que has après pel teu compte.

ALTRES DADES D'INTERÈS

Disponibilitat horària i de desplaçament.

Carnets (Professional-Vehicles)

✚ Es poden citar aquelles aficions que poden reforçar el perfil al qual et presentes (per exemple, *si t'agrada la pintura i et presentes a una feina on es valora la creativitat*) o estan relacionades directament amb el lloc que cal cobrir.

Podeu escollir **quatre tipus de currículum** en funció de quin s'adapta millor a la vostra situació, pensant sempre en el lloc de treball al qual voleu accedir:

- **Cronològic ascendent:** si teniu poca experiència, ordeneu les dates per ordre cronològic de manera que destaquí l'evolució positiva.

- **Cronològic descendent:** ordeneu les dates començant per la més recent fins a la primera si la vostra experiència és llarga o si voleu trobar feina en allò que heu realitzat recentment.

- **Funcional:** ordeneu les dades del currículum en funció de les àrees professionals si heu treballat en dos sectors o més que semblin diferents o que no tinguin una clara relació entre ells.

- **Europeu:** especialment indicat si desitgeu sol·licitar una feina a la Unió Europea.

És adient afegir una petita presentació definint:

EL TEU OBJECTIU LABORAL

Per relacionar, si és el cas, l'ocupació que millor encaixa amb el teu perfil i amb els teus interessos.

LES TEVES COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

Destaca les habilitats i aptituds que tens, que poden ser, per exemple:

Empatia, gestió de l'estrès, iniciativa, disposició a l'aprenentatge, resolució de problemes, treball en equip, flexibilitat, organització, etc...

CARTA DE PRESENTACIÓ

- Complementa el CV

- Destaca: punts forts, interès pel lloc de treball

- Ideal al respondre ofertes o al presentar-te a una empresa. Pot ser determinant.

BIO

- Complementa el CV

- Presentació com a persona. Marca personal

- Descriu dades a destacar de la persona, relacionat amb el que volem aconseguir i el que demanen, de manera impactant

- Millor ser SINCER i ORIGINAL!

INFOGRAFIA

- Imatges i gràfics que resumeixen els punts forts de la persona. Crida l'atenció.

- Hi ha programes online on la pots fer, per exemple [Canva](#)

VIDEOCURRÍCULUM

- Breu gravació audiovisual. Desperta interès al seleccionador. Cal: preparar guió, fer la gravació i difondre el vídeo

✚ Us recomanem que busqueu per youtube, que n'hi ha molts d'interessants!