



1. Què és el Currículum.

El CV és el resum estructural de:

- la nostra formació i coneixements
- habilitats i competències
- experiència laboral

- És l'eina amb la que ens presentem per buscar feina.
- El nostre CV serveix per aconseguir que els seleccionadors s'interessin per nosaltres, i poder arribar a una entrevista de feina.
- Hi ha molts models de CV, pel que fa al disseny i estructura, és important que l'adaptem a les nostres necessitats, i sobretot a les diferents ofertes de feina i organitzacions que ho rebran.

2. Fes-te valdre... Si no tens experiència laboral:

- Hem de pensar que moltes vegades hem tingut experiències laborals, encara que nosaltres no les tinguem en compte, com per exemple:
 - Col·laborant en un negoci familiar
 - Fent de cangur.
- Pensa i incorpora en tot el que hagi fet en relació a activitats d'oci, voluntariat, pràctiques...
- Però, que passa si no has tingut cap d'aquestes experiències prèvies? No et preocupis. Tots tenim competències que pots explicar en el CV
- Què són les competències?
 - habilitats, capacitats personals (com l'empatia, l'autocontrol...)
 - coneixements tècnics (coneixements de cuina)
- Les competències s'adquireixen mitjançant:
 - la formació
 - l'experiència laboral
 - les experiències personals

3. Apartats del meu primer CV. Com l'organitzo?

- A continuació mostrem amb un exemple fictici, els apartats del nostre primer CV:

- Dades personals:

ANA PÉREZ LÓPEZ
Badalona 08914
15/09/1990 Barcelona
666.666.411 anapl@gmail.com

- Formació: cal diferenciar:

- **Formació acadèmica**

(Sistema educatiu) → E.S.O, Batxillerat,
Cicles Formatius...

- **Formació complementària**

(Cursos al marge del sistema educatiu) → Curs monitor de lleure

FORMACIÓ ACADÈMICA

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

2013. **CFGM Cuina i Gastronomia**
Escola Cultural.

2014. **Monitora de Temps Lleure**
Escola Cercle. 300h.

*posem l'any de finalització dels estudis i remarcuem el nom de la formació. La formació complementària també podria ser un curs d'informàtica, d'anglès...

• **EXPERIÈNCIA LABORAL**

2015. **Cambreira**. Restaurant Notris. (Badalona)

Funcions: - Servei de taules
- Cobrament a clients
- Organització, ordre i neteja del restaurant

2014. **Cuidadora de nens de 4 i 3 anys**. (Badalona)

Funcions: - Preparació dels àpats
- Acompanyament i recollida a l'escola
- Organització del temps d'oci

- Les experiències laborals i de formació, podem endreçar-les de més actual a més antigues, però si ens interessa que es vegi primer, una determinada opció, podem canviar l'ordre per adaptar-ho a l'oferta o a l'organització que enviem el CV.
- També podem canviar l'ordre: mostrant primer l'experiència laboral o mostrant primer la formació.
- Competències: podem explicar-les breument:

Empatia: gràcies a la meva experiència amb nens, tinc facilitat per posar en pràctica habilitats interpersonals com l'empatia i l'escolta activa.

Preocupació per l'ordre i la qualitat: la meva experiència com a cambreira, m'ha permès treballar de forma acurada, procurant l'ordre i la màxima qualitat possible.

- Per conèixer les competències, i inspirar-te per ficar-les al teu CV, pots fer servir el [diccionari de competències del web de Barcelona Activa](#): [1]
- Per cercar competències relacionades amb un tipus de feina, també pots utilitzar el [següent enllaç](#) [2] de la web de Barcelona Activa. Aquí també podràs conèixer les professions.

IDIOMES

INFORMÀTICA

DADES D'INTERÉS

Català i Castellà nadiu

Microsoft Office
Windows

Disponibilitat immediata
Disponibilitat de tardes
Carnet de conduir: B

4. Consells a tenir en compte:

RECOMANACIONS PER FER UN BON CV

01

HA DE SER BREU, CONCÍS I CLAR.
PER TANT, CAL QUE ORGANITZEU
BÉ LA INFORMACIÓ

02

CAL SEGUIR UNA ESTRUCTURA I
MANTENIR-LA IGUAL EN TOT EL CV
(P.EX.: ENCAPÇALAMENT, DADES
PERSONALS, FORMACIÓ,
EXPERIÈNCIA LABORAL)

03

COMPTE AMB LES FALTES
D'ORTOGRAFIA.

04

SI INCORPORES UNA FOTOGRAFIA, HA
DE SER RECENT, DE BONA QUALITAT

05

SIGUEU SINCERS: TOTES LES DADES
HAN DE SER VERÍDIQUES PERÒ
DESTACANT ELS ASPECTES POSITIUS

HO VOLS INTENTAR?





Vincular Mapa Jove **Categoria del Mapa Jove:** Orientació Laboral per a Joves
Links Joves **Categoria de Links Joves:** Eines per cercar feina
Informació general

Documents

-  [Model CV](#) [3]

Enllaços

-  [Secció "Informació general" de Links Joves](#) [4]
-  [Secció "Eines per cercar feina" de Links Joves](#) [5]

Mapa Jove

-  [Secció "Orientació Laboral per a Joves" del Mapa Jove](#) [6]

Data del document: 31.07.2018

Links:

- [1] <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/altres/diccionari.jsp?idnivell1=quatrezerocincnou&idnivell2=utreszeroquatre&idnivell3=utreszerosis>
- [2] <http://w27.bcn.cat/porta22/cat/CercaOcupacional.do>
- [3] <http://www.barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/Models%20CV.pdf>
- [4] [http://www.barcelonesjove.net/links/2235/Informaci3n general](http://www.barcelonesjove.net/links/2235/Informaci%C3%B3%20general)
- [5] [http://www.barcelonesjove.net/links/2295/Eines per cercar feina](http://www.barcelonesjove.net/links/2295/Eines%20per%20cercar%20feina)
- [6] [http://www.barcelonesjove.net/mapajove/2751/Orientaci3n Laboral per a Joves](http://www.barcelonesjove.net/mapajove/2751/Orientaci%C3%B3%20Laboral%20per%20a%20Joves)