

# FER UN BON CURRÍCULUM

*Us recomanem que el vostre CV estigui el màxim de ben fet i que especifiqui allò del que seua capacitat de realitzar.*

*La carta de motivació té l'objectiu de que concreteu a l'empresa el per què **voleu** i **podeu** realitzar les pràctiques.*

# El currículum Vitae

El **currículum vitae** (CV) és el document on figuren tots aquells aspectes de la vida d'una persona (informació personal i professional) rellevants de cara al mercat laboral.

Després de la publicació d'una oferta, el primer que rep l'empresa és la carta de presentació i el CV.

Per tant, l'*objectiu* principal del **CV** és *obtenir* o ser seleccionat per a una *entrevista de feina*.

# Estructura del CV

- 1. *Dades personals*  
*Nom, cognoms, adreça, població, telèfons, adreça electrònica.*
  - Es pot incloure el lloc i la data de naixement, la nacionalitat i el DNI, tot i que no és imprescindible. L'estat civil és opcional encara que es recomana que no aparegui.
  - Es recomanable afegir una foto de mida carnet, mirant de cara i amb mirada agradable.
  - El telèfon mòbil es recomana que estigui remarcat (és la forma més habitual que tenen les empreses per contactar) i fins i tot especificar-hi les hores que ens poden trobar o bé deixar un segon número de contacte.

# Estructura del CV

- 2. Formació  
*Formació reglada, formació complementària, idiomes i informàtica*
  - Dins de la formació podem distingir segons si la formació és reglada (reconeguda oficialment) o complementària (organismes privats). Els idiomes i la informàtica també quedaran recollits en un tercer apartat.
  - Tant en la formació reglada (amb titulació) com en la complementària (cursos, seminaris, etc.) cal especificar el nom de la titulació, l'any, el centre i la població.
  - La formació reglada posarem la més important i la última que engloba les altres. Per exemple, si tenim una carrera universitària, no caldrà que posem que hem realitzat la ESO o el Batxillerat.
  - En la formació complementària no cal especificar tots els tallers, seminaris i jornades, només aquelles que tenen relació amb el lloc de treball que esteu cercant, a més d'especificar-hi el nombre d'hores.
  - Aquest apartat és molt important per a aquelles persones que busquen la seva primera feina, ja que no podran demostrar experiència laboral.

# Estructura del CV

- 3. *Experiència laboral*  
*Ocupació, empresa, temps, funcions*
  - Cal detallar en quina empresa o sector has treballat, durant quant de temps i les funcions o responsabilitats que has assumit.
  - En l'experiència laboral podem remarcar alguns dels mèrits que has aconseguit en les ocupacions anteriors i les competències més importants que has desenvolupat.
  - Destacar les competències que has après
- 4. *Altres dades d'interès*
  - En aquest apartat hi hem d'especificar la disponibilitat horària i geogràfica.
  - També podem delimitar algun valor afegit que ens faci el candidat més idoni per al lloc de treball: aficions (relacionades amb el lloc de treball), carnets especials, etc.

# Consells per redactar un bon Curriculum Vitae

A continuació us indiquem les regles bàsiques per redactar un bon currículum vitae, regles pràctiques que us ajudaran per tal de fer un CV entenedor:

- El CV s'ha d'escriure en **Din A4**, en paper de bona qualitat i amb una bona impressió.
- Cal diferenciar els apartats que hem explicat anteriorment i el CV ha de ser **clar i concís**.
- **Destaqueu** el número o números de **telèfon** i l'adreça electrònica.
- No feu servir dues paraules per dir allò que es pot dir en una: ex. NO: "La meva funció va ser dissenyar un banner...", ESCRIVIU "Disseny de banners..."
- Cal **concretar les frases** i no escriure frases que no aportin res a la vostra candidatura. Exemple: NO "Quan vaig arribar no hi havia un pla de manteniment preventiu i vaig haver d'ocupar-me del seu desenvolupament i implantació", ESCRIVIU "Desenvolupament i implementació del pla de manteniment preventiu".
- Expressen una **idea** en **cada frase** i utilitzeu paraules, frases i paràgrafs curts.

# Tipus de Curriculum Vitae

Actualment hi ha dos models de CV que son els més utilitzats: CV cronològic, CV temàtic o funcional.

El model de **CV CRONOLÒGIC** és el més utilitzat pels demandants. Serà la millor opció quan:

- Tinguis una experiència llarga i consistent amb feines i sous semblants als que busques.
- La teva trajectòria laboral s'hagi desenvolupat sempre en la mateixa àrea i estiguis buscant una feina també en aquesta àrea.
- La teva progressió professional ha anat de forma ascendent, assumint més responsabilitats (cronològic invers).
- El teu currículum no s'ha vist interromput i no hi ha períodes de desocupació llargs (més de 6 mesos).
- La duració dels teus últims contractes no ha estat excessivament curta (menys d'un any).



# Tipus de Curriculum Vitae

El model de **CV FUNCIONAL** o CV orientat a les habilitats es fa segons l'ocupació que has desenvolupat. Aquest model de currículum serà la millor opció quan:

- No tinguis cap tipus d'experiència professional o sigui escassa perquè en l'última etapa has estat estudiant.
- Tornis al mercat de treball després d'una llarga pausa (malaltia, cura de nens/adults, embaràs, etc.)
- Habis tingut molts llocs de treball però de curta durada o bé la teva experiència professional hagi estat en diferents àrees.
- Desitgis canviar de sector professional. Exemple: has estat treballant durant molts anys en el món de la restauració i ara vols buscar feina en el món de les vendes.

Existeixen altres tipus de CV com l'europeu, per projectes o el creatiu, però només s'utilitzen en casos puntuals.

# CV funcional per competències

- DADES PERSONALS

NOM I COGNOMS

Lloc i data de naixement, edat

Adreça

CP i població

Telèfons

Adreça electrònica

- FORMACIÓ REGLADA

Any titulació **Nom dels estudis més elevats**. Centre i població

- NO REGLADA

Any **Nom del taller, curs**. (Hores de formació). Centre i població

- IDIOMES I INFORMÀTICA

Nom de l'idioma i nivell (titulació o formació)

Nom del programa i nivell (titulació o formació)

- EXPERIÈNCIA LABORAL

## Àmbit 1

**Ocupació** (càrrec ocupat) *Nom empresa i activitat*. Població

Primer mes – últim mes de feina Funcions

Competències desenvolupades

## Àmbit 2

**Ocupació** (càrrec ocupat) *Nom empresa i activitat*. Població

Primer mes – últim mes de feina Funcions

Competències desenvolupades

- ALTRES DADES D'INTERÈS

Carnet de conduir i altres carnets.

Disponibilitat de vehicle, horària i geogràfica

Altres activitats de voluntariat, monitoratge, aficions amb valor afegit, etc

# CV cronològic invers

- DADES PERSONALS

NOM I COGNOMS

Lloc i data de naixement, edat

Adreça

CP i població

Telèfons

Adreça electrònica

- FORMACIÓ REGLADA

Any titulació **Nom dels estudis més elevats**. Centre i població

- NO REGLADA

Any **Nom del taller, curs o seminari**. (Hores de formació). Població

- IDIOMES I INFORMÀTICA

Nom de l'idioma i nivell (titulació o formació)

Nom del programa i nivell (titulació o formació)

- EXPERIÈNCIA LABORAL

Últim ANY treballat **Nom empresa i activitat**. Població

**Ocupació** (Càrrec ocupat)

Funcions

Primer ANY treballat **Nom empresa i activitat**. Població

**Ocupació** (Càrrec ocupat)

Funcions

- ALTRES DADES D'INTERÈS

Carnet de conduir i altres carnets.

Disponibilitat de vehicle, horària i geogràfica

Altres activitats de voluntariat, monitoratge, aficions amb valor afegit, etc.

# CV creatiu

El consell és primer entregar un cv senzill amb l'objectiu que l'empresa és faci una idea del perfil del demandant.

En el cas dels alumnes de l'ERAM, pel tipus de feina, has d'utilitzar noves tecnologies i demostrar la teva creativitat.

Per veure diferents estils de CV creatius, fes una visita a: [CV Parade](#), [Cuvitt](#), [Vizualize.me](#), [Re.vu](#) o [CVgram](#).

En el CV cal posar un enllaç al teu blog, o espai virtual on es puguin veure els teus treballs.

*“Saber no és suficient, també s'ha d'aplicar. Voler no és suficient, també s'ha de fer.”*

GOETHE