



## **Què són les competències?**

### **1.1. Definició i classificació**

Són el conjunt de coneixements, tècniques, destreses, capacitats, habilitats, aptituds que qualsevol persona va adquirint al llarg de la seva vida fent qualsevol activitat (lúdica, esportiva, associativa, formativa, laboral, familiar, etc.). Les classificar segons:

#### **Competències DE BASE**

Es podria dir que són els requisits bàsics per poder buscar, accedir i mantenir una feina, sigui quina sigui (tot i que n'hi puguin haver d'específics per a alguna feina, per exemple, dominar un idioma concret). També s'hi inclouen totes aquelles anomenades instrumentals, generalment són les que s'adquireixen a l'escola obligatòria. Una competència de base instrumental seria: Coneixement i domini de la llengua catalana i castellana (oral, escrit i llegit)

#### **Competències TÈCNIQUES**

Fan referència als coneixements teòrics i tècnics específics necessaris per desenvolupar una determinada activitat laboral. Per tant, canvien en funció de l'ocupació: cadascuna demana unes competències tècniques diferents. Per exemple, una competència tècnica necessària per treballar de perruquer/a, és: Coneixement de les característiques i dels tipus de pentinats, acabats i recollits

#### **Competències TRANSVERSALS**

Fan referència al conjunt de capacitats i habilitats necessàries per a donar resposta a situacions laborals diverses. Són transversals en moltes ocupacions, és a dir, serveixen per totes les feines, tot i que algunes poden ser especialment importants en alguna ocupació concreta. Són competències que no es desenvolupen exclusivament en una sola situació, sinó en moltes, de manera que si s'han adquirit en un determinat context també es podran adaptar i aplicar en un altre. D'això se'n diu transferència. Algunes competències transversals necessàries per treballar de perruquer/a, són: comunicació, relació interpersonal i organització de la feina

## **1.2. Què vol dir fer un currículum per competències?**

Què vol dir fer un currículum per competències?

Per fer el currículum per competències haurem d'aprendre a identificar les pròpies i a reflectir-les dins del vostre currículum perquè aquest esdevingui una eina clau en la recerca de feina i de màrqueting personal.

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:

<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/searchContent.do?contentl...> [1]

Identificar les competències que es requereixen per la meva ocupació

Per cercar competències relacionades amb un tipus de feina, també pots utilitzar el següent enllaç de la web de Barcelona Activa.

<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/CercaOcupacional.do> [2]

Identificar les competències més valorades al mercat laboral actual  
Incorpora les competències desenvolupades al llarg de la nostra trajectòria.  
Destaca les habilitats, actituds i coneixements adquirits i aplicats

## Quan utilitzar el cv per competències ?

Quan t'interessi destacar per sobre de tot els teus punts forts, les teves habilitats i els teus resultats o assoliments.

Quan busquis incorporar-te en un sector o lloc de treball diferent al que has fet fins ara.

Si no tens gaire experiència laboral.

## MODEL/ESQUEMA DE CV PER COMPETÈNCIES

### NOMBRE Y APELLIDOS

09/07/1997, Barcelona  
08901, L'Hospitalet de Llobregat  
**619 842 960**  
**taaaaa@gmail.com**

*Soy una persona **honest**, **comprometida**, **responsable** y dedicada a mis labores, con buena actitud para el **trabajo en equipo** y con facilidad para relacionarme en grupo. **Creatividad** e iniciativa para desarrollar ideas nuevas y con facilidad para tomar decisiones. Como profesional me considero **analítico** y **proactivo**, consciente del sentido de la urgencia.*

### COMPETENCIAS PROFESIONALES

- Capacidad de empatía: gracias a mi experiencia con niños tengo facilidad en poner en práctica habilidades interpersonales como la empatía y la escucha activa.
- Capacidad de trabajo en equipo: (argumentar)
- Organización y planificación: (argumentar)

### FORMACIÓN REGLADA

2016 - 2017. **CFGM ...** . IES ..., Barcelona.

2010 - 2015. **E.S.O**, Barcelona.

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

2005 - 2015. **Dependiente/a.** Zara Ànec Blau, Castelldefels.

- Funciones: realización de..., atención a..., coordinación con..., organización de...,  
-

2012 - Actual. **Monitor/a.** Empresa X. Ciudad.

-

## IDIOMAS

**Catalán:** lengua materna

**Castellano:** nivel .....

## INFORMÁTICA

Conocimientos a nivel de usuario de.....

## OTROS DATOS

- Permiso de conducir B y vehículo propio.

- Incorporación total e inmediata

Etiquetas: [currículum vitae](#) [3]    Data del document: 19.12.2018

---

### Links:

[1] <https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/searchContent.do?contentId=uuuzeroset>

[2] <https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/cat/CercaOcupacional.do>

[3] [https://www.barcelonesjove.net/tags/currículum vitae](https://www.barcelonesjove.net/tags/currículum-vitae)