

## CONSELLS PER CONSTRUIR LES PECES DEL TEU CURRÍCULUM

### RECORDA:

Abans de fer el currículum és important que tinguis clar què vols transmetre en relació a la teva **formació, experiència i competències personals**, tenint en compte els requeriments de l'oferta de feina i/o de l'empresa on presentes la teva candidatura.

El currículum és com un puzzle: Organitza els apartats i adapta la informació en funció del teu objectiu, per tal de fer un bon **màrqueting personal**. Dóna valor a aquells punts forts del teu perfil professional adaptats al lloc de treball que t'interessa.

Et proposem uns suggeriments en funció d'algunes situacions determinades.

<p><b>Primera feina: poca o cap experiència professional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pensa en tot el que hagis fet en relació a activitats d'oci, experiència sense contracte, experiència en accions de voluntariat, pràctiques en empresa i totes aquelles habilitats tècniques que puguis aportar al teu objectiu professional.</li> <li>▪ Emfatitza l'apartat de competències per donar més força a la teva candidatura. Pensa en totes les habilitats personals que has desenvolupat i que poden ser "útils" en els lloc de treball al que et presentes.</li> <li>▪ Si és aquesta la teva situació el model de C.V. que et recomanem és el C.V. per competències funcional.</li> </ul>
<p><b>Llargues temporades sense treballar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posa l'èmfasi als àmbits treballats i a les tasques realitzades. La millor manera de presentar la teva experiència professional és amb el model de CV temàtic o funcional.</li> <li>▪ Minimitza l'impacte dels períodes d'inactivitat escrivint el període treballat en cada experiència i/o àmbit de manera global, per ex. 5 anys i no amb dates concretes.</li> <li>▪ Desenvolupa l'apartat de competències per potenciar el teu perfil professional, identificant habilitats personals que has desenvolupat en experiències professionals anteriors.</li> <li>▪ Si aquesta és la teva situació pots optar per fer un C.V. temàtic o funcional.</li> </ul>
<p><b>Progressió en una mateixa empresa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descriu breument la teva trajectòria a l'apartat d'objectiu professional.</li> <li>▪ Posa el nom de l'empresa i, a continuació, tots els càrrecs ocupats i el període treballat com si es tractessin d'experiències diferents per tal de visualitzar aquesta progressió. Pots associar les tasques a cada experiència o desenvolupar globalment totes les funcions realitzades a l'empresa.</li> <li>▪ Desenvolupa l'apartat d'assoliments per reforçar la progressió a l'empresa.</li> <li>▪ Emfatitza l'apartat de competències per mostrar el desenvolupament d'aquestes en cadascun dels càrrecs.</li> <li>▪ Si aquesta és la teva situació el model de C.V. que mes et pot convenir és el C.V. cronològic invers.</li> </ul>



<p><b>Promoció professional (canvi de categoria)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Destaca el que pots oferir de tu mateix en l'apartat de l'objectiu professional de manera que projecti aquesta promoció professional en base a uns coneixements i/o experiència.</li><li>▪ Adapta l'experiència a la nova categoria professional explicant totes les funcions que hagi desenvolupat en el passat que puguin ser transferibles al teu objectiu professional.</li><li>▪ Descriu a l'apartat d'assoliments aquelles fites que has aconseguit a la feina que reforcin la teva candidatura.</li><li>▪ Si aquesta és la teva situació utilitza el currículum per competències o el currículum funcional.</li></ul>
<p><b>Experiència en dos o més àmbits molt diferenciats</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilitza un model de cv temàtic per potenciar l'experiència de cada àmbit.</li><li>▪ Redacta el teu Objectiu professional posant l'èmfasi en l'àmbit que vols destacar. Així, guies al seleccionador/a a fixar el focus en l'àmbit on presentes la teva candidatura.</li><li>▪ Col·loca en primer lloc l'experiència de l'àmbit que més t'interessa.</li></ul> <p>Desenvolupa més les tasques de l'àmbit a destacar i adapta l'experiència de l'altre àmbit pensant en apropar-la a l'objectiu que t'interessa.</p>
<p><b>Reorientació. Poca experiència en un àrea determinada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Redacta el teu objectiu professional identificant les teves motivacions i els aspectes claus relacionats amb el teu nou objectiu.</li><li>▪ Adapta la teva experiència al nou objectiu laboral. Recorda que encara que no hagi realitzat una tasca concreta, has pogut fer tasques similars que pots aportar a la nova feina:<ul style="list-style-type: none"><li>• Fes un inventari de les tasques realitzades independentment de l'ocupació i/o categoria realitzada. Es tracta d'extrapolar l'experiència a altres àmbits (p. ex. si vols optar a un lloc de feina d'administratiu/iva però no l'has fet mai, pensa en totes aquelles tasques de gestió que has realitzat en altres feines).</li><li>• Utilitza un vocabulari més proper al nou objectiu plantejat (p. ex. digues "Gestor de logística" en compte de "Mosso de magatzem" si vols emfatitzar les tasques administratives i de gestió davant de les tasques manipulatives)</li><li>• Reformula la descripció de les tasques en funció del que vulguis destacar per exemple si has treballat d'administratiu desenvolupant tasques de comerç exterior pots adaptar el nom de la teva ocupació i especificar tècnic administratiu especialitzat en comerç exterior o si has treballat de cambrer pots indicar "Recepció, acomodació i atenció al client" si ho dirigeixes a una feina d'informació i/o recepció i/o d'atenció al client en general.</li></ul></li><li>▪ En aquest cas l'apartat de competències pren molta importància. Pot ser no has realitzat exactament una feina concreta però has desenvolupat competències al llarg de la teva vida professional idònies per aquest nou objectiu professional.</li></ul> <p>Si aquesta és la teva situació utilitza el currículum per competències o el currículum funcional.</p>



<p><b>Poca formació</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Col·loca l'experiència al principi del currículum, deixant en un segon lloc la formació.</li><li>▪ Descriu els assoliments aconseguits en les feines realitzades per potenciar la teva experiència professional.</li><li>▪ Destaca les competències personals desenvolupades al llarg de tot el teu bagatge professional i mostra així, el teu valor afegit davant d'altres possibles candidats/es.</li></ul>
<p><b>Canvis habituals de feina</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilitza un model temàtic agrupant les experiències per àmbit per tal de no fer tant visible l'alternança entre diferents feines de diferents àrees.</li><li>▪ Si has treballat del mateix en diferents empreses agrupa-les indicant la categoria i les funcions comuns i les diferents empreses.</li><li>▪ Ordena primer les ocupacions més afins a l'oferta on envies el currículum.</li></ul>
<p><b>Atur després d'una llarga trajectòria laboral</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Selecciona les experiències laborals que més t'interessin per adaptar el currículum al lloc que vols ocupar.</li><li>▪ Recorda que el currículum ha de ser d'una o dos pàgines màxim, no incloguis tota la teva experiència laboral.</li><li>▪ Utilitza el model de currículum temàtic o funcional, d'aquesta manera evitaràs centrar l'atenció en l'últim període no treballat. Aquest model de currículum també t'ajudarà a trencar amb els períodes laborals més monòtons.</li></ul>

*Cofinancen:*

