

Consells per a elaborar un curriculum



Quins són els objectius del currículum?

- Que arribi a temps
- Que sigui llegit
- Que sigui seleccionat

Recorda que:

- La resposta ha de ser ràpida, la presentació ha de ser ordenada i la informació ha d'estar clarament exposada perquè la persona que fa la selecció de personal pugui decidir en 30 segons que la teva candidatura és interessant per a aquell lloc de treball.
- Ha de quedar clar que tens les competències personals i tècnicoprofessionals que busca l'empresa.
- Organitza la informació del teu CV per categories d'activitats. Tingues en compte que la temporalitat i la mobilitat de l'actual mercat de treball fa que les persones hagin desenvolupat feines molt diverses, de tal manera que si es fa una llista continuada d'aquestes experiències laborals, doni com a resultat un CV caòtic i poc coherent.
- Un CV ha de ser breu, però ha de reflectir els teus punts forts.



EL CURRÍCULUM ÉS UNA
EINA PERQUÈ ET
CONVOQUIN A UNA
ENTREVISTA DE FEINA



Com ha de ser el CV:

- El currículum ha de ser **clar i breu**, d'un o dos fulls de paper de mida DIN A-4
- Tingues **molta cura de la presentació** perquè la primera imatge és molt important.
- Deixa marges als costats, a dalt i a baix, i un mínim de doble espai entre els diferents apartats.
- Escriu-lo **amb ordinador**. Pots fer servir la negreta, les cursives, les majúscules, el subratllat, etc., per destacar el que consideris més important.
- Revisa amb molta cura les faltes d'**ortografia**.
- Si et demanen una **fotografia**, procura que sigui recent, seriosa, amb el fons en blanc i de bona qualitat.
- Adapta els diferents apartats del currículum a la teva trajectòria. Per exemple: pots ampliar l'apartat de formació en el cas de tenir poca experiència laboral, o posar primer l'apartat d'experiència laboral i després el de formació, en el cas que no tinguis cap titulació acadèmica.



Apartats del currículum:

Tot i que no hi ha un model únic de currículum, en general podem anomenar els següents apartats:



- Dades personals
- Dades de formació reglada
- Dades de formació complementària
- Coneixements específics: idiomes, informàtica, carnets ...
- Experiència professional
- Altres dades d'interès

Com adequar el currículum a cada oferta de feina?

1. Identifica els teus punts forts per al lloc de treball per al qual et presentes pel que fa a competències tecnicoprofessionals i competències transversals.

2. Adequa el teu CV de manera que aquests punts forts quedin reflectits en:

- Les dades personals
- Dades formatives
- Dades de coneixements específics.
- Dades d'experiència laboral



3. Si tens experiències laborals molt diverses, **organitza la informació laboral** per categories d'activitat.

Tipus de currículums:

Fès Servir el tipus de CV que més s'adeqüi segons la teva trajectòria professional i formativa.

Hi ha diversos tipus de currículum:

- Cronològic
- Funcional
- Combinat
- Creatiu
- Videocurrículum



(Cilcant a cada tipus de CV et porta a la informació i l'exemple)

El currículum cronològic

1. Organitza la informació cronològicament, afegint les dades de les més antigues a les més recents o a l'inrevés (destacant les dades més recents a les més antigues).
2. És recomanable si disposes d'una bona experiència laboral.
3. És fàcil de llegir i entendre, perquè està estructurat
4. Destaca la promoció, l'augment de tasques o les superacions a l'escala professional.
5. Tot i això, deixa patent a simple vista els períodes d'inactivitat o si has patit freqüents canvis de lloc de treball.
6. El pots presentar en ordre invers, així destagues les experiències més recents, que són les que més interessaran a l'empresa.



Aquí tens un exemple: [\(clicant apareix l'exemple de CV cronològic\)](#)

El currículum funcional

1. Organitza la informació per temes. Facilita un coneixement ràpid de la teva formació i experiència.
2. És flexible. Permet seleccionar els punts forts (capacitats i habilitats) i ometre els punts més febles (períodes d'atur, canvis de feina...)
3. El model funcional permet prioritzar les competències i habilitats per a la feina davant de l'experiència laboral.
4. No es centra en els períodes treballats, sinó en la descripció del lloc de treball i les responsabilitats.



Aquí tens un exemple: [\(clicant apareix l'exemple de CV funcional\)](#)

El currículum combinat

1. És el model més complet, una barreja del funcional i el cronològic.
2. Organitza la informació per àrees professionals i per dates.
3. Permet molta flexibilitat i creativitat, i ajuda a no passar despercebut.

Aquí tens un exemple: [\(clicant apareix l'exemple de CV combinat\)](#)

El currículum per competències

1. Definim una competència: característiques personals, manifestament observables, que expliquen l'èxit d'una persona, en un lloc donat, dins d'una organització/empresa.



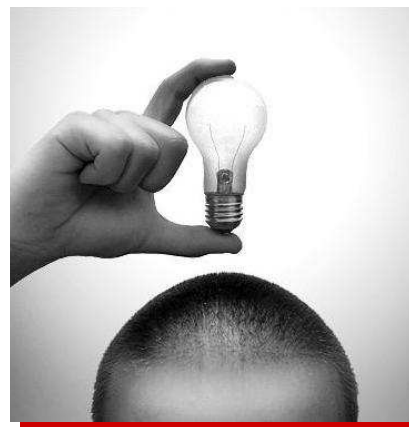
2. Competències més valorades:

- Orientació al client
- Planificació i organització
- Lideratge
- Gestió de recursos
- Compromís amb l'organització
- Resolució de conflictes
- Resistència a l'estrès
- Responsabilitat
- Capacitat d'aprenentatge
- Motivació per l'assoliment
- Currículum per competències
- Negociació
- Presa de decisions
- Autocontrol
- Autoconfiança
- Flexibilitat i capacitat d'adaptació
- Innovació i creativitat
- Iniciativa i optimisme
- Motivació per a l'assoliment
- Impacte i influència
- Persistència
- Recerca d'excel·lència
- Habilitats de comunicació
- Treball en equip i cooperació

Aquí tens un exemple: [\(clicant apareix l'exemple de CV per competències\)](#)

El currículum creatiu

Encara que en ocasions tot depèn de la professió a la qual et dediques (un/a dissenyador/a, per exemple, està quasi obligat a presentar un currículum diferent i original) la veritat és que qualsevol persona pot aconseguir, amb uns senzills canvis, realitzar un currículum més atractiu i singular.



N'hi ha prou a incorporar petits detalls com una tipografia original, colors, majúscules i minúscules combinades, afegir detalls iconogràfics, o modificar el clàssic format rectangular de la foto.

Estan proliferant altres currículums encara més innovadors, i per tant més difícils d'elaborar. Pots intentar-ho tu mateix, utilitzar plantilles existents en la xarxa o encarregar-li-ho a empreses o webs que es dediquen a això.

● Enllaços d'interès

- **Plantilles de currículum** vitae en psd per a dissenyador. Trobaràs models de currículums creatius, basats en el disseny nou i innovador. Necessites coneixements en disseny. Tutorgrafico.com.
- **Exemples de currículum** que combinen tradicionalitat amb innovació i uns altres més originals.
 - [Jobmob](#). Blog amb models de CV originals.
 - [Webdesigner depot](#). Plataforma d'exposició de diferents dissenys gràfics i tecnològics.
 - [1stwebdesigner](#). Comunitat d'intercanvi d'informació entre dissenyadors gràfics, de Matthew Corner.

➤ Recursos per a la creació de currículums web i online:

- [Express-cv](#). Web gratuït que en tres passos et guia per a la confecció d'un currículum aportant-li també un disseny. Utilitza com a base el currículum Europass.
- [Mupibook](#). web personal que dóna la possibilitat de crear un currículum web utilitzant WordPress o bé una pàgina personal sense bàners ni anuncis.
- [Easy-cv](#). Eina gratuïta que ofereix allotjament per al teu currículum, pots ho amb les xarxes socials i t'ofereix un disseny i un URL per a poder promocionar-ho.
- [DoYouBuzz](#). És un servei d'Internet simple i gratuït que et permet crear el teu currículum digital, mitjançant plantilles, triar l'aspecte final i sincronitzar-ho amb el perfil de les xarxes socials.
- [Prezi](#). Programari gratuït de presentacions dinàmiques penjades en xarxa.
- [Facebook](#). Xarxa social d'intercanvi d'informació.



El videocurrículum:

El videocurrículum és una altra alternativa per a personalitzar i digitalitzar el teu CV. Es tracta d'una breu presentació audiovisual, d'aproximadament dos o tres minuts, en la qual la pròpia persona presenta el seu perfil professional i els seus principals arguments perquè la contractin.



Complementa el currículum escrit (NO el substitueix). Actualment és una eina en auge, però no gaire explotada. De manera que per a aquells candidats que sí la utilitzen es diferencien de la resta pel seu nivell d'actualització, per ser nou i a més per la curiositat que suscita veure un videocurrículum. Aprofita-ho.

Aquesta alternativa de currículum és d'utilitat per a :

- Posar de manifest les teves capacitats comunicatives i de síntesi
- Mostrar el domini d'idiomes, gravant part del seu contingut en l'idioma o idiomes que es dominen.
- Visualitzar els treballs realitzats o demostrar una habilitat. Això pot resultar especialment interessant, per exemple, per a professions creatives o artístiques.
- Permetre que l'empresa tingui una primera imatge teva i decideixi si t'entrevista o no.
- Aportar molta més informació, millorant el procés de comunicació (com la veu, la imatge, els gestos) i de selecció.



Pots elaborar el teu videocurrículum de forma casolana. Necessitaràs disposar d'una càmera, ordinador personal i algun programa d'edició de vídeos, o preparar-ho amb l'assessorament d'alguna empresa especialitzada, encara que aquest tipus de serveis no són gratuïts.