

EL CURRÍCULUM

1. SOBRE MÍ/PERFIL

Abans de començar a crear el meu currículum haig de tenir clares les següents preguntes:

- Com em considero?
- Què m'agrada fer? Què se fer? I què he fet?
- De què vull i puc treballar?
- Quines competències he adquirit en la meva vida?
- Amb allò que tinc a quin sector podria treballar ara?
- Quina és la meva disponibilitat actualment?

2. TIPUS DE CURRÍCULUM

- Cronològic
- Cronològic invers
- Funcional
- Mixt o flexible
- Disseny
- Acadèmic
- **Per competències**

3. EL CV PER COMPETÈNCIES








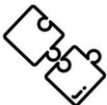
- Què són les competències?
Coneixements, tècniques, destreses, capacitats, habilitats, aptituds que les persones anem adquirint al llarg de la vida pel fet de participar en qualsevol activitat: lúdica, esportiva, associativa, formativa, laboral, familiar, etc...

Nosaltres triarem aquest

SABER	SABER FER
PODER FER	VOLER FER

El currículum s'ha d'adaptar sempre a la oferta a la qual es presenta i ha d'estar actualitzat en tot moment

4. PARTS INDISPENSABLES D'UN CV

Dades de contacte 	Perfil/Sobre mi 	Competències transversals 	Formació Acadèmica/ Complementària 
Experiència Professional 	Idiomes 	Informàtica 	Altres dades d'interès professional 

5. EXEMPLE DE CURRÍCULUM PER COMPETÈNCIES

Foto

Foto de cara, amb aspecte neutre, fons neutre i somriure (no selfies, no marques, no fotos retallades)

- Nom i cognom
- Telèfon
- Email
- Població
- Linkdn (si en teniu)

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

- Habilitats i capacitats útils per donar resposta a diferents situacions laborals
- Les dividim en tres blocs: afrontament, identificació i de relació (n'hi ha moltes)

ALTRES DADES D'INTERÈS

- Carnet de conduir (vehicle propi)
- Disponibilitat (només si es total)
- Hobbies
- Altres carnets professionals (carretoner, manipulació aliments...)

Explica de manera breu qui ets. Recorda les preguntes que hem respost anteriorment. En aquest apartat aprofita per lluir-te i resumir què vols desenvolupar a la oferta en la que t'estàs inscrivint. Recorda que el currículum sempre s'ha d'adaptar a la oferta i que per tant sempre l'anirem variant

FORMACIÓ

- Què has estudiat
- On has estudiat
- Quan (data) i/o hores
- Altres dades interessants de la formació

EXPERIÈNCIA LABORAL

- De què he treballat
- On he treballat (empresa)
- Quan he treballat (en mes i any)
- Quines tasques he fet (competències professionals)
- (En aquest apartat també hi afegim practiques, voluntariats, entrenador/a, monitor/a, experiències sense contracte, projectes...)

INFORMÀTICA

- Ofimàtica (pack Office)
- Programes (online també)
- Edició i disseny
- Xarxes socials (Aquí només poseu el nivell que tingueu)

IDIOMES

- Destacar els certificats (si tens)
- Posar el nivell
- Tot els idiomes en els que tingueu un coneixement mínim