

El Currículum Vitae

El **currículum** és un document que conté informació personal i professional necessària i rellevant per trobar feina en el món laboral.

L'**objectiu** del currículum és obtenir una entrevista personal.

És el **primer contacte** d'una persona candidata a l'empresa i, en aquest sentit, el currículum es converteix en una eina bàsica i "publicitària" de qui busca una ocupació i ha de destacar tot el positiu i valuos de la seva experiència i formació

Moltes candidatures són descartades pel currículum abans d'arribar a la fase d'entrevista.

Tipus de Currículum Vitae

- a) **Currículum cronològic:** ordena les dades segons els seu ordre en el temps.
Es aconsellable fer-ho **de forma inversa:** del darrer treball al primer per tal que destaquí primer l'activitat laboral més recent i sobretot si vols buscar feina d'allò que has fet darrerament
- b) **Currículum funcional:** Ordena les dades del CV en funció de les àrees professionals en les que has treballat i quan pertanyen a dos o més sectors que diferents.
- c) **Currículum europeu:** És un tipus de pauta, a l'hora de fer el CV, que es pot utilitzar quan es vol plasmar que s'han adquirit competències en l'experiència quotidiana, fora dels esquemes de l'aprenentatge formal. La seva estructura i exemples es troben disponibles en 13 llengües a la **web del CEDEFOP** (Centre Europeu per al Desenvolupament de la Formació Professional): <http://europass.cedefop.eu.int/>

Consells per redactar un bon currículum:

- ✓ Paper correcte.
- ✓ Marges amples i apartats ben diferenciats.
- ✓ Adaptat a cada lloc de treball.
- ✓ Concís, breu i clar, que la informació es vegi clara amb un cop d'ull.
- ✓ Pot anar acompanyat d'una carta de presentació.
- ✓ Cal destacar el número o números de telèfon per localitzar-te.
- ✓ Cal destacar les competències que més s'ajusten al lloc de treball pel qual es presenta el CV.

No cal incloure en el currículum:

- ✓ No cal posar en la part superior CURRÍCULUM VITAE, al llegir ja se sap que és un currículum.
- ✓ La fotografia, si no es demana explícitament, és opcional.
- ✓ L'edat i l'estat civil, si no es demana explícitament.
- ✓ Si tens formació més superior, no cal posar el o els col·legis en els que vas estudiar la formació primària, a no ser que siguin centres on s'hagi estudiat en una llengua estrangera o que valoris que és bo destacar per algun motiu.
- ✓ No cal posar els 15 o 30 seminaris als quals has assistit. Només els aquells més significatius i la resta el pot agrupar per temàtica i hores dedicades aproximadament.
- ✓ No cal posar les 20 feines realitzades en diverses empreses. amb una mateixa categoria i funcions laborals, les pots agrupar per categoria, posant el nom de les empreses, però tot en un mateix bloc per fer-ho més entenedor.
- ✓ Les teves aficions pots posar-les si consideres que et donen un bagatge personal o tenen relació amb el lloc de treball
- ✓ No cal signar-lo.
- ✓ L'expedient acadèmic, excepte si el demanen explícitament.
- ✓ Referències de terceres persones.



un model de Currículum Vitae recomanable:

Es tracta del CV cronològic invers - funcional (si s'escau): de l'últim que has estudiat o treballat al primer i agrupat per àmbits de formació i experiència (si s'escau).

També amb l'estructura que es mostra a nivell d'on posar les dates de cada formació i experiència realitzada, etc)

Nom i Cognoms

Lloc i data de naixement:

Adreça:

Telèfon:

Mòbil:

E-mail:

Carnet de conduir: X (vehicle propi) *si s'escau*

foto

Formació

Estudis, centre X de població X, any de finalització

Estudis realitzats: X, X, X, X *(si s'escau per estar relacionat amb la feina que es presenta el CV)*

X

(aquí posar formació reglada de l'últim fet a l'inicial)

X

Formació complementària o Formació complementària en l'àmbit XXXX

(aquí posar la formació no reglada)

- Estudis (hores), centre X de població X, any de finalització.

Estudis realitzats: X, X, X, X *(si s'escau per estar relacionat amb la feina que es presenta el CV)*

- X

- X

- X

Idiomes:

- Castellà, nivell

- Català, nivell

- X

Informàtica:

- X

- X

Experiència

Ocupació, empresa X de població, any inici – any finalització

Funcions realitzades: X, X, X, X *(si s'escau per estar relacionat amb la feina que es presenta el CV)*

X

X

o per àmbits

Experiència en l'àmbit XXXX

- Ocupació, empresa X de població, any inici –any finalització

- X

Funcions realitzades en l'àmbit XXXX: X, X, X, X *(si s'escau per estar relacionat amb la feina que es presenta el CV)*

Experiència en l'àmbit XXXX

- X

- X

Funcions realitzades en l'àmbit XXXX: X, X, X, X

Competències professionals:

Disponibilitat horària i possibilitat d'incorporació immediata

Motivació pel treball, capacitat d'adaptació, de treballar en equip i polivalència, X, X,

X, X *(si s'escau aquestes competències o altres que es tinguin)*

Per ajudar-te a fer el teu CV, t'adjuntem a sota un exemple molt recomanable de com posar la informació:

Es tracta del cas d'una persona que ha treballat en diversos àmbits ocupacionals. La forma com s'estructura el CV, fa que es vegi fàcilment l'experiència laboral i les altres dades curriculars.

Això és que cal fer a l'estructurar la informació en un CV i fer emergir qualsevol dada que pugui ser d'interès i estigui relacionada amb el tipus de feina que busques.

Fins i tot, podries posar primer l'apartat d' "Experiència", si values que és millor per tenir poca formació o no relacionada amb l'ocupació de l'oferta de treball que et presentes.

T'animem , amb la pauta de sota, que facis el teu CV al mateix estil:

Nombre y Apellidos

Lugar y fecha de nacimiento:

Dirección:

C/

08210 Barberà del Vallès (Barcelona)

Teléfono:

Móvil:

E-mail:

Carnet de conducir:

B (Vehículo propio)



Formación

FPI Fabricación mecánica (tornero), Instituto XXXX de Barcelona, 1972-1975

Curso de Instalador de Climatización (320h), XXXX de Barberà del Vallès, 2012

Curso de Riesgos Laborales (10h), XXXX de Sabadell, 2012

Curso de lampistería (350h), Centro XXXX de Barcelona, 1998

Idiomas:

Castellano, nivel alto hablado y escrito (lengua materna)

Catalán, nivel medio hablado y escrito

Informática:

Office: word

Internet nivel de usuario

Experiencia

Mantenimiento de oficinas , XXXX de Barcelona, 2009-2010

Funciones: Mantenimiento integral oficinas (lámparas, ventanas, persianas, moquetas, cerraduras, etc) Control de stocks.

Oficial 1ª Mantenimiento , XXXX de Badia del Vallès, 2002-2007

Funciones: Mantenimiento dependencias municipales (reparación y ampliación de las instalaciones eléctricas, agua y calefacción) - Mantenimiento del alumbrado público.

Oficial 1ª Instalador:

- XXXX de Ripollet, 2008-2009
- XXXX de Cerdanyola del Vallès, 2007
- XXXX de Cerdanyola del Vallès, 2001
- XXXX de Ripollet, 2000
- XXXX de Terrasa, 1999-2000

Funciones como Oficial 1ª Instalador: Instalaciones de agua, gas, electricidad y calefacción.

Oficial 1ª Carpintero

- XXXX.de Rubí, 1997-1998.
- XXXX.de Ripollet,1995-1996
- XXXX de Cerdanyola del Vallès, 1971-1993.

Funciones: Preparado, engomado y tapizado de sofás, sillas, butacas y todo tipo de muebles - Montaje de sillones relax - Reparación de máquinas de coser, grapadoras neumáticas, etc.

Of. Almacén, XXXX de Cerdanyola del Vallès,1994-1995.

Funciones: Carga y descarga de camiones - Control de stocks.

Competencias profesionales

Responsabilidad y puntualidad; Iniciativa y polivalencia; Capacidad de trabajar en equipo



Pauta per fer el teu CV:

Nombre y Apellidos

Lugar y fecha de nacimiento:

Dirección:

C/

08210 Barberà del Vallès (Barcelona)

foto

Teléfono:

Móvil:

E-mail:

Carnet de conducir:

B (Vehículo propio)

Formación

Idiomas:

Castellano, nivel

hablado y escrito

Catalán, nivel

hablado y escrito

Informática:

Experiencia

Competencias profesionales

Responsabilidad y puntualidad; Iniciativa y polivalencia; Capacidad de trabajar en equipo