



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

## **Cóm pots millorar el teu currículum**

**FÒRUM D'OCUPACIÓ Campus Terres de l'Ebre (10/05/2013)**

## Margarita Rebenaque Esteve

Tècnica d'orientació professional



- Llicenciada en Psicologia , CAP i Màster en Relacions Laborals
- Llicenciada en Psicopedagogia i actualment cursant el Màster d'Orientació Professional
- Consultora de Recursos Humans exercint principalment tasques en selecció, formació, desenvolupament de recursos humans i inserció ocupacional.
- Delegada a una ETT a Tarragona.
- Experiència docent en l'àmbit universitari en temes de gestió de RRHH.
- Des de 1999 a la URV: gestionant la borsa de treball, les practiques externes i fent orientació per la inserció laboral a la ETSE, desenvolupat un projecte sobre carreres professionals al gabinet tècnic de la gerència i des de febrer del 2012 soc la **orientadora professional** a la URV.



Que pots fer abans de preparar el Currículum:

- Fer un procés **d'autoconeixement personal i professional**.
- Determinar el teu **objectiu professional** .
- Conèixer els **requisits dels llocs de treball** del teu interès.
- Saber les teves possibilitats per **afrontar el procés de recerca de feina**.
- Saber valorar-te a tu mateix.
- Tenir motivació i interès en aconseguir **el lloc més ajustat** als teus interessos i motivacions.





## 0. Presentació

Ja ha arribat el moment de treballar amb **eines de recerca de feina:**

Has d'aprendre a " **vendre el producte**", que ets tu mateix:



- Les eines més importants per a aquesta venda són el teu **currículum** i les **cartes de presentació**. És important tenir present que ambdues constitueixen la teva targeta de presentació als ulls d'una empresa.
- El desig és que et convidin a una **entrevista**. Per tant, hauria de ser una reflex autèntic de la teva vida professional, de la teva experiència, formació, interessos, objectius professionals, etc.



## 1. Informació general

- Un **currículum** és l'eina fonamental de **presentació de tu mateix** en la recerca d'una feina:
  - “radiografia” completa de la persona
  - primera imatge
  - anunci de tu mateix.
- Has de **destacar els trets personals i les experiències** de vida i professionals.
- No hi ha **currículums bons i dolents**, només consells bàsics per fer-ho de la millor manera possible.
- Recordar que és una **eina molt personal i subjectiva**.
- El currículum adient **transmet l'adequació al lloc de treball**.



## 2. Objectius i característiques

- **Competitiu/positiu:** imaginatiu, original i donar una bona imatge
- **Comunicatiu/esquemàtic:** clar, curt i senzill. Ha de comunicar, no enumerar. S'ha de poder llegir amb un sol cop d'ull.
- **Variable/específic:** No sempre s'ha de fer servir un mateix model. El pot variar i adaptar-se als diferents llocs de treball per destacar la formació o experiència professional que més s'adapta al lloc de feina que es vol aconseguir.
- **Confiança:** Sinceritat
- **Atractiu:** Cura de la forma, l'estil de redacció i presentació.



### 3. Estructura del currículum (i)

#### Dades personals

Juan Pérez Martínez

C/ del Molino ,125, Àtic, 43007, Tarragona  
39999999K

629629629 i 977212121

juanperez707@gmail.com

Nascut el 30 de gener de 1970



#### Formació o estudis o dades acadèmiques:

Màster en Energies Renovables  
Universitat Rovira i Virgili ( 2005)

Llicenciat en Geografia  
Universitat Rovira i Virgili. Tarragona (1999)



### 3. Estructura del currículum (ii)

#### Experiència professional

**Nom de l'Empresa.** Localitat (Província)

(activitat o divisió, secció )

**Lloc de treball:** activitats desenvolupades amb verbs d'acció explicant les funcions més importants, més activitats,  
mm/aaaa – mm/aaaa

#### Formació complementaria /específica/ altes estudis:

- Curs: Treball en Equip. Masterclass. (50 hores.) Tarragona. Maig 2012.
- Curs: Electrificació d'Edificis. Centre d'Estudis Arqui. (120 hores.) Barcelona. Juny 2010
- Curs: La entrevista de selecció. TEA Cegos. (20 hores) . Madrid. Abril 2001.





### 3. Estructura del currículum (iii)

#### Idiomes:

**Català:** nivell assolit, Nivell C de suficiència

**Castella:** nivell assolit, llengua materna

**Anglès:** nivell assolit. First Certificate of Cambridge, nivell B2

**Francès:** nivell assolit. Nivell B1

#### Informàtica o competències digitals

Ofimàtica, Word, Access, Excel, PowerPoint (pwp), internet, xarxes socials, altres programes, simulació, autocad, linux, etc, etc.



### 3. Estructura del currículum (iv)

#### Competències professionals :

Revisar el quadern (1.2) sobre competències professionals i especificar les del model ISFOL, i només caldrien les següents :

[http://www.urv.cat/serveis\\_universitaris/orientacio\\_professionals/publicacions.html](http://www.urv.cat/serveis_universitaris/orientacio_professionals/publicacions.html)

- Competències transversals:

- De diagnòstic: disposició per a l'aprenentatge, etc.
- De relació: Comunicació interpersonal, treball en equip, etc.
- D'afrontament: Responsabilitat, adaptabilitat, etc.



### 3. Estructura del currículum (v)

#### Altres dades d'interès:

En aquest apartat pots posar la informació que no ha aparegut en els espais anteriors i que creus que pot ser d'interès per al lloc de treball.

Pensa que tot el que has fet forma part de tu, són experiències viscudes, i tenen a veure amb la teva persona. Encara que no estiguin relacionades directament amb el teu perfil professional és recomanable que les incloguis en aquest apartat.

Aspectes que podries incloure en aquest apartat:

- Estades a l'estranger (Erasmus, Sòcrates, etc.)
- Beques realitzades a la URV o altres llocs (beques Leonardo, etc.)
- Treballs esporàdics (cangur, monitor de lleure, monitor d'esplai, professor particular de nens, entrenador d'esports per a nens, etc.)
- Estades de cooperació internacional o voluntariat (amb ONG locals o altres entitats tant del territori com de l'estranger)
- Col·laboració en l'organització de congressos, etc.
- Representacions (delegat de classe, etc.)



## 4. Recomanacions (i)

### És important tenir en compte:

- ✓ No fer faltes d'ortografia.
- ✓ No fer ratllades o esmenes.
- ✓ No escriure a mà si la convocatòria no ho indica expressament.
- ✓ No mencionar allò que et pugui perjudicar
- ✓ No plantejar un problema personal.
- ✓ No dir mentides ni dades falses.
- ✓ No reflectir una humilitat excessiva ni el contrari
- ✓ No adjuntar referències en cas que no s'hagin sol·licitat.
- ✓ No adjuntar documents acreditatius fotocopiats si no es demanen .
- ✓ Evitar els etcèteres, les obvietats.



## 4. Recomanacions (ii)

### En relació a la presentació i l'estil del contingut, cal procurar:

- Utilitzar paper de bona qualitat, de mida DIN A-4 si l'has d'imprimir
- Deixar marges amples i espais.
- Ser concís i clar.
- Acompanyar sempre el currículum amb una carta de presentació.
- Si es presenta en paper, donar l'original.
- Si és necessari, adjuntar una fotografia, procurant que sigui recent i de qualitat.
- Utilitzar expressions d'acció en infinitiu o substantiu, com crear/creació, millorar/millora, activar/posada en marxa, etc.
- Fer servir un estil positiu en la redacció.
- Destacar les feines relacionades amb el lloc de treball que se sol·licita.
- Ampliar l'apartat de formació en el cas de tenir poca experiència professional.
- Desprendre seguretat i confiança en un mateix.
- Destacar el telèfon o correu electrònic on puguin localitzar fàcilment el candidat



## 4. Recomanacions (iii)

### Consells per acabar:

Un cop redactat el currículum, és bo:



- ✓ Donar-lo a llegir a altres persones per tal de veure si transmet el que es vol.
- ✓ Revisar les faltes que hagin pogut quedar sense corregir.
- ✓ Comprovar que sigui comprensible i amè.
- ✓ Aconseguir que el to i el contingut estiguin d'acord amb el lloc de treball.



### 1. Currículum CRONOLÒGIC

La informació s'ordena començant per l'experiència més antiga fins a la més recent.

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/competencies%20cronologic\\_tcm9-6416.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/competencies%20cronologic_tcm9-6416.pdf)

### 2. Currículum INVERS

És un model cada vegada més utilitzat, i oposat a l'anterior. Es comença pels aspectes més recents i es va cap enrere, fins als més antics. D'aquesta manera s'emfatitzen els coneixements i les experiències més recents, que és el que més s'analitza en fer les seleccions.

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/cronologic1\\_tcm9-3835.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/cronologic1_tcm9-3835.pdf)

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/cronologic2\\_tcm9-14831.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/cronologic2_tcm9-14831.pdf)



### 3. Currículum EUROPEU (EUROPASS)

És el model de currículum europeu que hauràs d'utilitzar si vols trobar feina en la Comunitat Europea.

<http://europass.cedefop.europa.eu/es/documents/curriculum-vitae/templates-instructions>

<http://europass.cedefop.europa.eu/es/home>

### 4. Currículum FUNCIONAL

Distribueix la informació per temes i proporciona un coneixement ràpid de la formació i l'experiència de la persona en un àmbit determinat. L'objectiu és presentar la trajectòria professional sense dates, d'una manera descriptiva. No segueix un recorregut cronològic i pot prescindir de comentar aspectes poc positius, com els períodes d'atur o els canvis de feina.

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/competencies%20tematic\\_tcm9-3839.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/competencies%20tematic_tcm9-3839.pdf)





### 5. Currículum PER COMPETÈNCIES

En aquest tipus de currículum, l'èmfasi es posa en les competències clau desenvolupades en les diferents experiències professionals. S'ha d'acreditar el desenvolupament d'aquestes competències associant-les a les tasques o responsabilitats exercides.

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/competencies%20tematic\\_tcm9-3839.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/competencies%20tematic_tcm9-3839.pdf)

#### Més models de currículum:

<http://www.modelocurriculum.net/tag/modelo>

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/tematic3\\_tcm9-14833.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/tematic3_tcm9-14833.pdf)

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/tematic2\\_tcm9-14832.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/tematic2_tcm9-14832.pdf)

[http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/tematic1\\_tcm9-3836.pdf](http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/tematic1_tcm9-3836.pdf)

Ha estat un plaer compartir amb vosaltres  
aquesta estona formativa, moltes  
gràcies per participar-hi !!!



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

Si voleu més informació podeu contactar amb:

[margarita.rebenaque@urv.cat](mailto:margarita.rebenaque@urv.cat)

[www.urv.cat](http://www.urv.cat)