

TRIOMFA AMB EL CV!

Carreres
Professionals

upf.

A l'hora de buscar oportunitats professionals, el primer que has de tenir clar és què busques, què t'agradaria fer i què pots fer. Però, compte! També és molt important que puguis explicar qui ets i com encaixes amb la feina i/o l'estada en pràctiques. El CV és l'eina que t'ajudarà a fer-ho.



El primer pas abans de començar a redactar el teu currículum és informar-te i investigar sobre l'empresa i/o institució a la qual et vols adreçar, així com el lloc de treball que ofereix per identificar-ne contingut, competències i paraules que seran clau en el procés de selecció. Pensa també en la informació vital que no pot faltar en el teu CV.

Avui en dia, algunes empreses i/o institucions integren sistemes d'intel·ligència artificial (IA); sobretot a la part inicial de recepció i cribratge del procés de selecció. Un dels més coneguts són els ATS (Applicant Tracking Systems). Per superar aquest primer filtre, el teu CV ha d'incloure **paraules clau.**

Prioritza els teus objectius professionals, mostra el teu valor diferencial i projecta la teva marca personal per esdevenir la persona candidata ideal.

5 pistes:

ja saps com ha de ser el teu CV?



1

No totes les feines són iguals

Personalitza i optimitza el teu CV adaptant-ne la informació en funció del lloc de treball concret al qual vulguis aspirar.

2

La primera impressió és molt important

Un CV atractiu ha de contenir tot allò que espera trobar la persona que fa la selecció. Ha de ser senzill –ideal, una pàgina–, ha d'estar ben estructurat i ha de ser fàcil de llegir. T'aconsellem revisar-ne l'ortografia i els aspectes gramaticals, així com ressaltar-ne les informacions més rellevants (amb negreta, color, etc.).

3

El que has viscut diu molt de tu

Activitats extracurriculars com ara els voluntariats, les col·laboracions, les feines no qualificades o les estades a l'estranger convertiran la teva experiència vital en capacitats, habilitats i competències que seran molt valorades pel mercat de treball.

4

Digues-ho tot, defensa-ho bé!

Sigues sincer: tot el que posis al teu CV has de poder-ho demostrar en una entrevista de feina. I has de saber argumentar, també, quins són els punts forts de la teva candidatura.

5

El CV no viatja mai sol

Sovint, hauràs d'acompanyar el CV amb una breu descripció professional, si t'ho demanessin, en forma de carta. Explica per què aspirem al lloc de treball ofert, demostra que coneixes l'empresa i digues per què creus que ets el candidat/a més idoni. Sobretot, fes que el teu CV arribi a la persona més adequada.

Checklist: el teu CV, ja té tot el que ha de tenir?



FOTO

La fotografia no és obligatòria, però si la vols posar ha de mostrar professionalitat: mida tipus DNI; imatge de la cara, frontalment, i amb fons de color clar o neutre.

Si envies el teu CV a l'estranger, esbrina si és habitual posar la fotografia o no en aquell país.

DADES PERSONALS

Nom, cognoms i, si vols, altres dades que poden afavorir-te d'alguna manera en el procés de selecció (segon domicili, edat, nacionalitat...).

TITULACIÓ PROFESSIONAL

Per exemple: periodista esportiu, analista de dades, gestor cultural, indústria farmacèutica, etc.

PERFIL PROFESSIONAL

Breu descripció de qui ets, les teves motivacions professionals i competències clau per al lloc de treball al qual vols optar.

DADES DE CONTACTE

Telèfon, correu electrònic, xarxes professionals, blog i/o portafolis.

FORMACIÓ ACADÈMICA

- Formació acadèmica, ordenada de més recent a menys. Indica el batxillerat i, si ho consideres adient, la formació secundària (si aporten informació que pot ser d'interès). És interessant incloure els estudis de caràcter professionalitzador: cicles formatius de grau mitjà o superior.

- Cal indicar l'any d'inici i finalització de la formació.

- Títol de la formació acadèmica.

- Institució (en el cas de la formació cursada a l'estranger, indica el país).

- En aquest espai també pots fer constar la teva experiència en mobilitat (per exemple, una estada de mobilitat Erasmus), si has obtingut notes d'excel·lència o, fins i tot, esmentar el teu TFG o TFM.





□ EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Si en tens, ordena-la també de més recent a menys.

Indica:

- El període durant el qual has ocupat cada lloc de treball o de pràctiques.
- El nom del càrrec o del lloc de treball que has ocupat (per exemple, *project manager*, tècnic, responsable...).
- El nom de l'empresa o de la institució.
- Les responsabilitats exercides i les tasques desenvolupades en el lloc de treball.
- Les habilitats apreses i les competències desenvolupades.
- En aquest bloc també pots fer constar les estades de pràctiques externes, si n'has fet.

□ IDIOMES

- Esmenta totes les llengües que coneixis.
- Indica quin nivell creus que tens de cada llengua que coneixes.
- Detalla les certificacions oficials que tens i la data d'obtenció.
- Inclou estades a l'estranger que t'han permès millorar el nivell d'un idioma.

□ INFORMÀTICA

- Explica quines eines saps fer servir i amb quin grau de destresa.
- Inclou les eines que creguis que poden ser interessants per a la feina a la qual estàs optant.
- Agrupa-les per tipus o àrees (per exemple, programes d'estadística, programes de disseny, llenguatges de programació, etc.).



□ ALTRES BLOCS QUE ES PODEN AFEGIR PER DESTACAR

Per a tot allò que vulguis explicar de tu i que no hagi inclòs en cap dels blocs anteriors:

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

A continuació de la formació reglada pots diferenciar aquestes formacions de caràcter secundari, però que penses que aporten valor en aquest moment: cursos, seminaris, formació artística...

MOBILITAT INTERNACIONAL

Si has fet més de dues estades a l'estranger i vols donar més visibilitat a aquesta competència intercultural.

VOLUNTARIAT

Les tasques realitzades poden funcionar com a experiència, ja que aporten valors, aptituds i habilitats. En especial, si vols treballar en els àmbits social, educatiu i sanitari. Hi ha perfils que poden fer dels voluntariats la seva marca personal.

PROJECTES

Poden mostrar les feines que saps fer en l'àmbit pràctic. A més dels interessos professionals que tinguis.

PREMIS

Són el camí per diferenciar-te de manera positiva d'altres candidats i una evidència d'habilitats i coneixements.

PUBLICACIONS

Són importants si vols dedicar-te especialment al món de l'acadèmia. Mostraràs que ets una persona que llegeixes, que tens unes bones habilitats comunicatives escrites i una destacable comprensió d'anàlisi i investigació.

ALTRES DADES D'INTERÈS

Permís de conduir, disponibilitat per viatjar, aficions..., que poden mostrar certa destresa pel lloc de treball al qual aspirem.

□ RECOMANACIONS:

- Busca un **disseny de CV** que vagi d'acord amb el tipus d'empresa i/o institució a la qual et vols adreçar. Cada model de CV respon a unes necessitats concretes i potencia uns aspectes del teu perfil.
- L'**ordre del CV** pot variar. Modela el CV com vulguis per donar més visibilitat a certs apartats d'interès per a cada ocasió, sempre que el teu perfil quedi ben presentat.
- Inclou en el CV les **soft skills** que penses que et defineixen millor i que poden ser d'interès per al lloc de treball al qual aspireu. Les podem llistar en un apartat, però és convenient que es vegi on les has posat en pràctica.
- Redacta el teu CV en l'**idioma** que has vist publicada l'oportunitat professional.
- Si vols enviar el teu **CV a altres països**, informa't de les característiques d'aquell país.





Carreres
Professionals

upf.

www.upf.edu/web/carreres-professionals