

TRIOMFA AMB EL CV!

Carreres
Professionals

upf.

**A l'hora de
buscar feina,
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
puguís explicar
qui ets.
El CV és l'eina
que t'ajudarà
a fer-ho.**

5 Pistes:

ja saps com ha de ser el teu CV?

1

No totes les feines són iguals

Personalitza el teu CV adaptant-ne la informació en funció de la posició concreta a la qual vulguis aspirar.

2

La primera impressió és molt important

El CV ha de ser **senzill** –màxim dues planes–, ha d'estar **ben estructurat** i ha de ser **fàcil de llegir**. Revisa l'ortografia i recorda de **ressaltar-ne les informacions més rellevants** –amb negreta, color, etc. Has de ser capaç de sintetitzar la informació.

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

Digue-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 a la posició, demostra que coneixes l'empresa i digues **per què creus que ets el candidat idoni**. Sobretot, fes que el teu CV arribi a la persona més adequada.

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

DADES PERSONALS

Nom, cognoms, data de naixement.

PERFIL PERSONAL

Breu descripció de qui ets, les teves motivacions professionals i què penses que pots aportar.

DADES DE CONTACTE

Telèfon, correu electrònic i xarxes professionals.

FORMACIÓ ACADÈMICA

- Formació acadèmica, ordenada de més a menys recent. De la formació secundària i el batxillerat només cal fer-ne esment si aporten alguna informació rellevant.
- Cal indicar l'any de 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, si has obtingut algun premi de tipus acadèmic o, fins i tot, esmentar el teu TFG o TFM.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

L'experiència professional, si en tens, ordena-la també de més a menys recent.

Indica:

- El període en què has ocupat cada lloc de treball o de pràctiques.
- El nom del càrrec o de la posició 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.

□ ALTRES COMPETÈNCIES

COMPETÈNCIES LINGÜÍSTIQUES

- Esmenta de les llengües en què tens certa competència.
- Indica quin nivell creus que tens de cada llengua que coneixes.
- Detalla les certificacions oficials que tens i la data d'obtenció.

COMPETÈNCIES DIGITALS

- 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 com a candidat.

□ ALTRES ASPECTES PER DESTACAR

- En aquest bloc pots afegir-hi tot allò que vulguis explicar de tu i que no hagi inclòs en cap dels blocs anteriors: **formació complementària** (per exemple, formació artística), **activitats de voluntariat, activitats extraescolars, col·laboracions** (sempre que aportin informació sobre les teves **habilitats i competències**), **i altres interessos que tinguis i que no hagin estat esmentats.**

Universitat Pompeu Fabra
Servei de Carreres Professionals

upf.edu/carreres-professionals

Amb la col·laboració de:



Aquesta activitat està cofinançada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya, amb càrrec als fons del Ministeri d'Ocupació, Migracions i Seguretat Social