



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

POSA A PUNT EL TEU CURRÍCULUM

CAP A LA CERCA DE FEINA

UPCAlumni

3

POSA A PUNT EL TEU CURRÍCULUM. QUÈ ÉS UN CV?

El *curriculum vitae* o CV és un document que recull tota la informació que vols mostrar a les empreses i institucions per esdevenir el candidat o candidata ideal.

LES CLAUS D'UN BON CV:

Adapta el CV a cada procés de selecció.

Cerca **informació sobre l'empresa** i, si és possible, sobre el lloc de treball que volen cobrir.

Prioritza els teus **objectius professionals**, recull els teus punts diferencials i projecta la teva **marca personal**.

DETERMINA ELS CONTINGUTS DEL TEU CV

Cal que tinguis en compte tres aspectes clau:

► **Ordre**

► **Coherència**

► **Claredat**

El teu currículum ha d'incloure, com a mínim, els apartats següents:

FOTO

Ha de ser una foto tipus DNI, amb el fons preferiblement de color clar i on se't vegi bé la cara. L'enquadrament hauria d'incloure el cap i la part superior del tors.

Tot i així, la tendència engegada des de la UE és fer CV cecs, és a dir, no posar-hi cap fotografia i, en general, minimitzar tot el que són dades personals.

DADES PERSONALS

▶ Nom i cognoms

▶ Data de naixement

▶ Residència habitual (codi postal i població)

▶ Enllaç al teu perfil de LinkedIn

DADES DE CONTACTE

▶ Telèfon / mòbil

▶ Correu electrònic

FORMACIÓ ACADÈMICA / UNIVERSITÀRIA

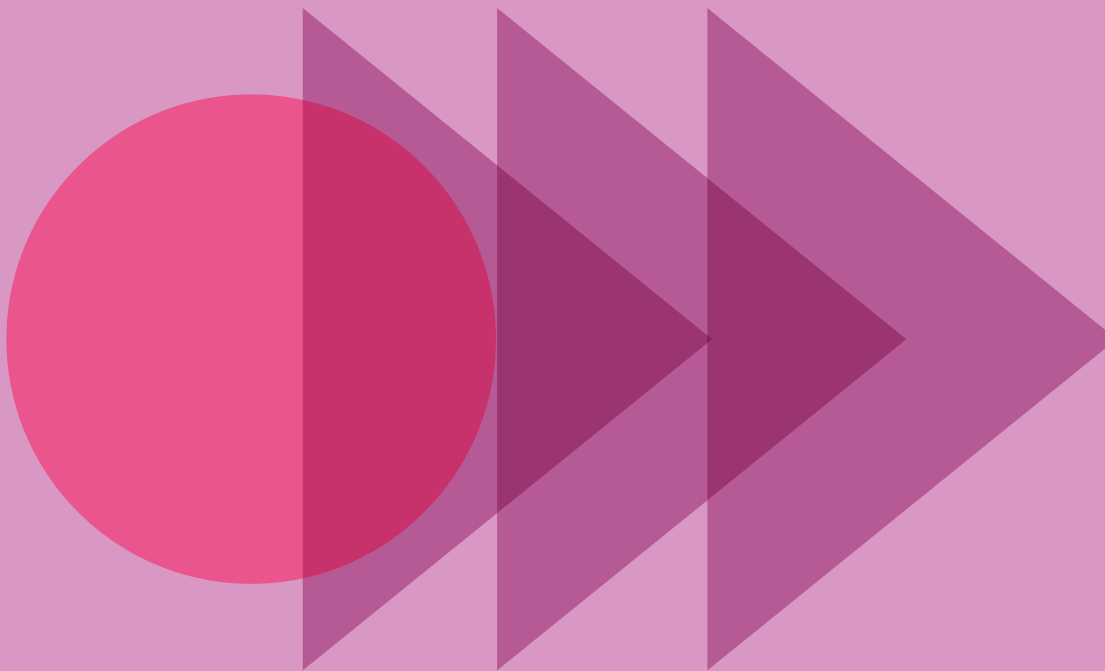
▶ Estudis posteriors al batxillerat; també aquells que tinguin un caràcter professionalitzador: cicles formatius de grau mitjà o superior. Dona màxima visibilitat als universitaris.

▶ Premis i distincions en el decurs dels estudis.

RECORDA:

Incloure-hi les dates i el centre on has cursat la teva formació.

Només cal incloure-hi estudis anteriors quan aquests et donen un valor afegit (per exemple, haver estudiat primària o l'ESO en una escola de parla estrangera).



EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL / EXPERIÈNCIA LABORAL

▶ **Experiència professional:** tota feina relacionada amb els teus estudis.

▶ **Experiència laboral:** aquelles feines que no estan relacionades amb el teu àmbit professional (feines d'estiu, feines esporàdiques, etc.), però que també t'aporten valor afegit des del punt de vista de les competències desenvolupades.

INFORMÀTICA

▶ Inclou tots els teus coneixements informàtics que poden estar relacionats amb el lloc de treball.

IDIOMES

Específica totes les llengües que coneixis. Indica-hi:

▶ Nivell de coneixements adquirit.

▶ Titulació oficial obtinguda o acreditació.

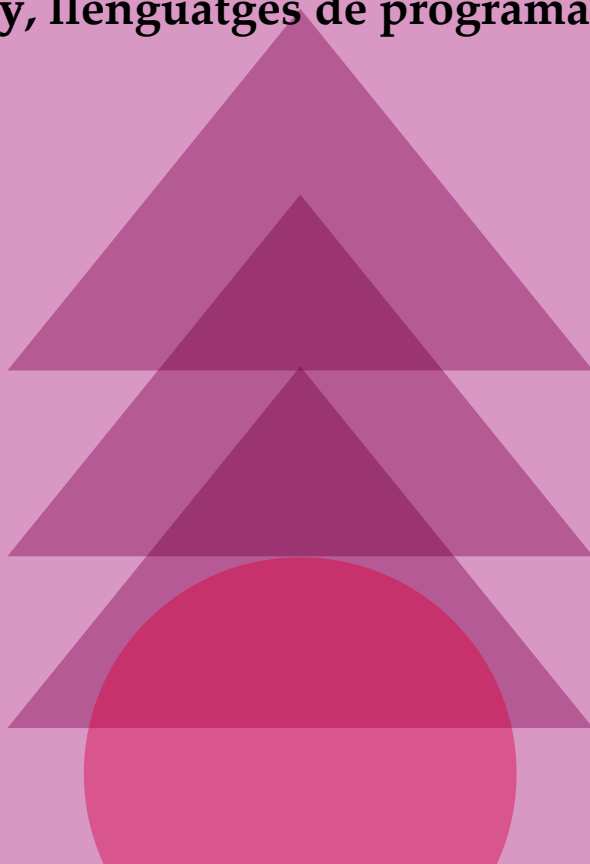
▶ Estades a l'estranger que han permès millorar el nivell de l'idioma.

RECORDA:

Incloure-hi dates, el nom de l'empresa i una breu descripció de les tasques desenvolupades.

Endreçar els idiomes en funció de la importància per al lloc de treball al qual vols accedir i del valor afegit que poden donar.

Agrupar els teus coneixements informàtics per tipus o per àrees (per exemple, programes de disseny, llenguatges de programació, etc.).



ALTRES APARTATS QUE T'AJUDEN A AFINAR EL CURRÍCULUM:

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA (SI EN TENS)

- ▶ En aquest apartat has d'incloure tot allò que complementa la teva formació acadèmica: cursos sobre alguna matèria específica, seminaris, tallers, etc.
-

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS: LES *SOFT SKILLS*

- ▶ Les empreses demanen als treballadors i treballadores un conjunt de capacitats, actituds i habilitats, que són les competències transversals, necessàries per desenvolupar amb èxit un lloc de treball.

Destaca en aquest apartat aquelles competències que posseeixes i que estiguin relacionades amb la feina a què optes. Per exemple: interès per l'aprenentatge i la utilització de coneixements, orientació a l'assoliment, etc.

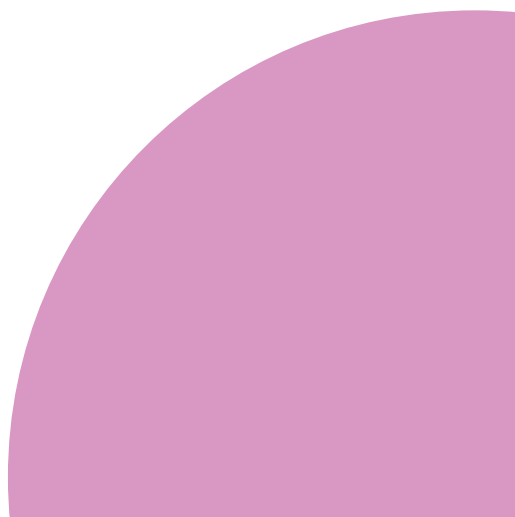
Prepara't per argumentar-ho durant l'entrevista de treball, explicant per què consideres que tens aquestes competències. Pensa en exemples concrets i personalitzats.

ALTRES DADES D'INTERÈS

Tot allò que pot ser interessant per a la teva candidatura i que no pots incloure en cap dels apartats anteriors.

És una mena de **calaix de sastre**: permís de conduir, voluntariat, estudis de música, pràctica d'esports, etc.

Per ajudar-te a decidir què has d'incloure en aquest apartat, has de pensar: l'activitat m'ha fet desenvolupar alguna competència que podré aplicar al lloc de treball? Si és així, s'hi ha d'incloure.



DISSENY DEL CURRÍCULUM

- ▶ El currículum és un **document formal**. Cal ser prudent a l'hora d'introduir-hi elements de disseny. Pensa primer en el contingut que hi vols posar i després pensa en la forma com l'estructures.

- ▶ Si t'inspires en una plantilla, no deixis que el **disseny** domini els **continguts** i acabi sent poc clar.

- ▶ Sobre l'**ordre** dels apartats del currículum, valora quina informació t'interessa que es vegi en primer lloc. Si decideixes endreçar les dades per temps, et recomanem que facis servir un **ordre cronològic invers**.

- ▶ No hauries de sobrepassar les **dues pàgines**, si estàs iniciant la carrera professional.

'APPLICANT TRACKING SYSTEMS' (ATS)

Algunes empreses utilitzen programari especialitzat en els processos de selecció, sobretot a la part inicial de **recepció i cribratge**. Aquests programes es denominen *applicant tracking systems* (ATS).

Tant si preveiem que la lectura del nostre CV es farà amb una d'aquestes aplicacions, com si la farà una persona, és convenient que hi fem ajustos per a cada candidatura.

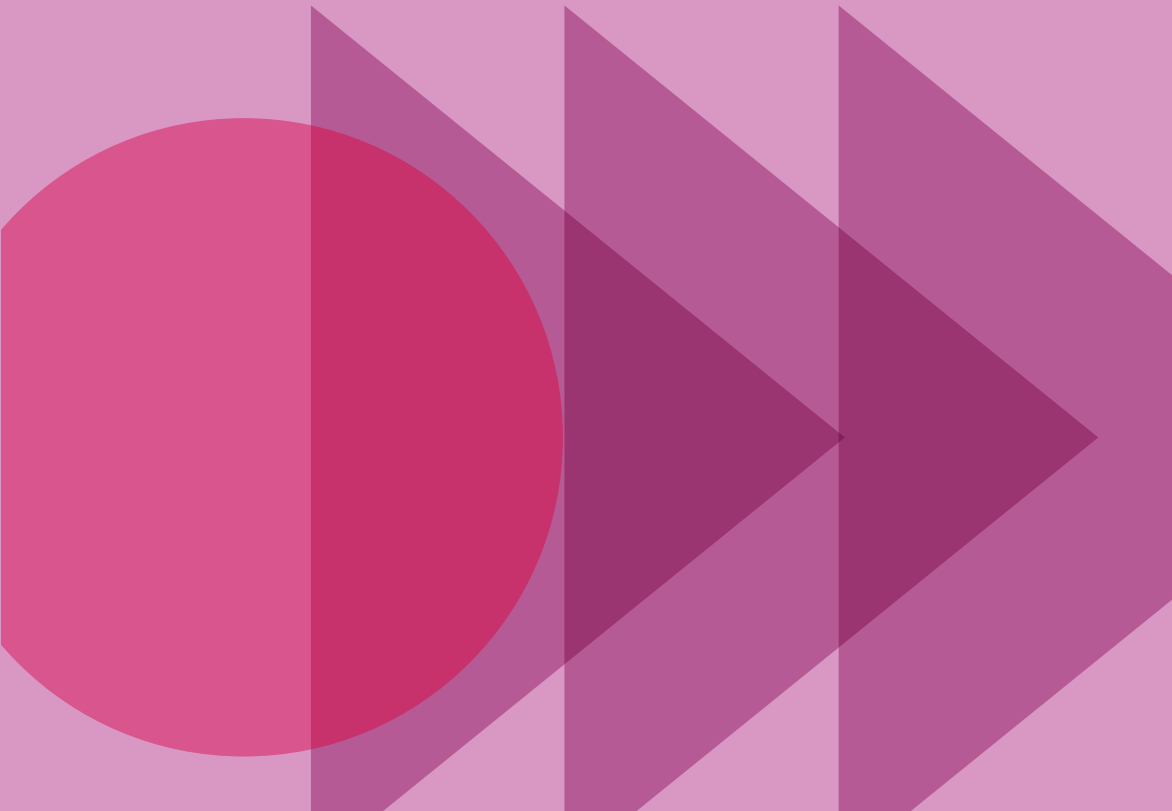
La IA ens pot ajudar a fer aquesta operació. En primer lloc, li hem de demanar que analitzi l'oferta o empresa que ens interessa. En segon lloc, li demanarem que analitzi el nostre CV en relació amb aquesta empresa o oferta.

RECORDA:

El CV ha d'incloure les **paraules clau** per al lloc de treball a què optes.

Redacta el CV en diferents **idiomes**.

Utilitza l'idioma de l'oferta o el que es demani.



**Si vols conèixer el nostre
Servei d'orientació professional
de la UPC, consulta el nostre web:**

www.alumni.upc.edu

carreresprofessionals.alumni@upc.edu

 [@upc_alumni](https://www.instagram.com/upc_alumni)

 [@groups/2658/](https://www.linkedin.com/groups/2658/)



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH**