



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

# PREPARA'T PER LA CERCA DE FEINA

CAP A LA CERCA DE FEINA

**UPC**Alumni

1

# SAPS PER ON HAS DE COMENÇAR? COM HAS D'ESTRUCTURAR EL TEU PROCÉS DE CERCA DE PRÀCTIQUES/FEINA?

La cerca d'una feina (en pràctiques o amb contracte laboral) requereix que identifiquis quin és el procediment que has de seguir i quina planificació necessites.

Fer-ho d'aquesta manera et permetrà determinar si t'acostes al teu objectiu, saber en cada moment les tasques que tens pendents i analitzar si cal fer alguna correcció en el pla dissenyat.

# OBJECTIU PROFESSIONAL

## Identifica quin és el teu objectiu professional, reflexionant sobre:

### 1. Autoconeixement

▶ Inventari del teu vessant tècnic: quins coneixements tinc, quines eines he après a utilitzar, què em considero capaç de fer...

---

▶ Quines competències transversals he desenvolupat, tant en la meva vida acadèmica com en la professional o en altres vivències no relacionades amb el meu àmbit professional.

---

▶ Vessant personal: què m'agrada, quins trets defineixen la meva personalitat.

---

### 2. Analitza les diferents sortides professionals derivades dels teus estudis o de la teva experiència. No oblidis analitzar la situació actual del mercat laboral.

Un cop fetes aquestes anàlisis, arriba el moment de trobar l'encaix entre:

▶ El què tu aportes.

---

▶ Les oportunitats que ofereix el mercat de treball actual.

---

Aquesta fase té una certa complexitat, però en cap cas no has de pensar que construiràs una equació amb una resposta única i exacta. Com més informació analitzis, més possibilitats tens de prendre una decisió encertada. L'eina DAFO et pot ajudar a analitzar i sintetitzar la informació recollida.

# EINES DE PRESENTACIÓ

## Com pots presentar la teva candidatura?

### ▶ Curriculum vitae

El *curriculum vitae* és el document que recull de manera sintètica i clara la teva formació, experiència i característiques personals per mostrar-les a les empreses.

Constitueix el teu **primer contacte** amb l'empresa i serà el que utilitzarà aquesta per a decidir si t'accepta com a candidat o candidata en el **procés de selecció**.

---

### ▶ Carta de presentació

La carta de presentació és un document que acompanya el currículum i que acostuma a ser el text del correu electrònic de tramesa. Té la funció de captar l'interès del seleccionador/a, per la qual cosa ha de destacar els teus punts forts i les teves motivacions pel lloc de treball o l'empresa.

---

## ► **Fòrums d'Empreses i altres esdeveniments de reclutament - Elevator pitch**

Els esdeveniments de **reclutament**, com ara els fòrums d'empresa que s'organitzen al teu centre docent, estan enfocats a facilitar el contacte entre empreses i candidats. Cal que estiguis preparat per a aquest tipus de situacions i saber expressar de manera clara i concisa què pots aportar a l'empresa i demostrar l'interès que hi tens.

**Fires temàtiques** com el SIL, Saló Internacional de la Logística, sectorials com les que organitza el Clúster de la indústria d'Automoció de Catalunya o internacionals com les que organitza la xarxa Eures.

---

# VIES DE CERCAR FEINA

Tots els estudis sobre com troben feina les persones, coincideixen en el fet que les ofertes de treball que pots trobar als **portals de feina** constitueixen només una petita part de totes les oportunitats que ofereix el mercat de treball: al voltant del 20-30%.

En la cerca de feina has de dedicar temps a altres vies no tant explícites, com són les **candidatures espontànies**, la teva **xarxa de contactes** o qualsevol oportunitat que es presenti.

## CERCA D'OFERTES

---

Un dels portals fonamentals que cal consultar és la Borsa de treball UPC (<https://borsa.alumni.upc.edu>) a la qual pots accedir gratuïtament tant si ets alumni com si estàs estudiant a la UPC.

Si cerques pràctiques, revisa al web del teu centre docent la informació referida a les pràctiques en empresa (convenis de cooperació educativa). En aquest apartat trobaràs les ofertes de pràctiques que han arribat al centre.

Els agregadors d'ofertes d'ús gratuït més coneguts que hi ha al mercat són Indeed, Simply hired i un dels darrers a aparèixer ha estat el mateix Google.

## CERCA D'EMPRESES

---

▶ Utilitza directoris d'empreses (a les biblioteques UPC pots consultar-ne).

---

▶ Als fòrums d'empresa i les fires sectorials pots consultar el directori d'empreses participants.

---

- ▶ També pots consultar estudis sobre sectors concrets: per exemple, a ACCIÓ ([www.accio.gencat.cat](http://www.accio.gencat.cat)).

---

## NETWORKING

---

La **xarxa de contactes** és, segons tots els estudis, la principal via per detectar oportunitats laborals.

**LinkedIn** és una gran eina per fer nous contactes i gestionar el teu networking. Sovint pensem en LinkedIn com una aplicació per cercar ofertes i ser localitzat pels recruiters. Però va més enllà: t'obre grans possibilitats per a trobar aquelles persones amb qui t'interessaria estar en contacte, des de reclutadors fins a professionals del teu sector. Tens el cercador general i un de més específic a la pàgina de la UPC a LinkedIn.



## RECORDA:

**Els teus contactes han de saber que estàs cercant oportunitats laborals. Però has d'anar construint la teva xarxa ja des de la carrera, amb persones vinculades als àmbits que t'interessen.**

# PROCÉS DE SELECCIÓ

## ENTREVISTA

---

És el moment per convèncer l'empresa que les teves habilitats, destreses i competències professionals són les adients a l'oferta de treball. L'objectiu, per tant, és intentar destacar (positivament, és clar) entre la resta de candidats i candidates que opten al mateix lloc de treball.

## TEST PSICOTÈCNICS

---

Els tests psicotècnics s'utilitzen per a obtenir més informació dels candidats i candidates. N'hi ha de dos tipus:

- ▶ **De capacitats:** exigeixen la màxima concentració. Mesuren aspectes objectius com el raonament verbal, numèric o abstracte, l'atenció i la concentració, etc.
  - ▶ **De personalitat:** mesuren trets de personalitat. No hi ha respostes correctes o incorrectes, sinó que cadascuna indicarà un tipus de persona diferent.
-



# RECORDA:

**Si et proposen fer un test de personalitat,  
controla els teus nervis: no és un examen.**

**Contesta amb sinceritat, perquè acostumen  
a incloure escales per detectar-la.**



# DINÀMIQUES DE GRUP

---

Són exercicis grupals que faciliten l'avaluació de les competències relacionades amb el lloc de treball que s'ha de cobrir. Els tipus d'exercicis que s'acostumen a fer són els següents:

- ▶ **Jocs en grup:** es facilita informació sobre una situació problemàtica concreta que hauràs de resoldre des de la discussió amb el grup fins a arribar a una solució consensuada.

---

- ▶ **Simulacions o estudi de casos vinculats a la feina:** et facilitaran documentació inicial i hauràs de definir prioritats, assignar recursos, etc.

---

- ▶ **Joc de rols:** les persones candidates han de simular una situació pròpia de la futura feina, en la qual cadascú interpreta un rol diferent.

---

- ▶ **Discussions:** es planteja un tema per debatre entre el grup en un marge determinat de temps per arribar a una conclusió. De vegades també s'hi assignen rols.

---

# RECORDA:

**Planifica el teu procés de cerca de feina.  
Sigues proactiu, sigues positiu!**



Si vols conèixer el nostre servei  
d'orientació de carreres professionals,  
consulta el nostre web:

[www.alumni.upc.edu](http://www.alumni.upc.edu)

[carreresprofessionals.alumni@upc.edu](mailto: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