

Què és i per a què serveix el currículum?

El CV és un document que reflecteix la trajectòria personal i professional d'una persona d'una manera organitzada i sistemàtica.

La seva finalitat principal és informar, motivar, convèncer i persuadir perquè l'empresa receptora concedeixi una entrevista al candidat/a.

Consells pràctics per elaborar-lo:

- Es recomana utilitzar paper blanc i de bona qualitat (DNI A4).
- Ha de ser breu – d'una llargada màxima de dos fulls-, clar i estructurat.
- Ha de tenir capçaleres, marges i espais ben definits.
- Totes les dades del currículum han de ser verídiques. Tanmateix, se'n poden destacar, sense exagerar, els aspectes positius.
- La presentació és tan important com el contingut.
- S'ha d'evitar incloure-hi elements que siguin desfavorables, com ara dades errònies o falses, i també cal anar en compte amb els errors ortogràfics.
- En la redacció del CV és recomanable utilitzar paraules completes i evitar les sigles.
- Cal mantenir la coherència al llarg de tots els apartats.
- En cas que s'hagi d'incorporar una fotografia, ha de ser recent.

Estructura i contingut

El currículum vitae acostuma a incloure la informació següent:

1. Dades personals

- Nom i cognoms
- Data i lloc de naixement
- DNI
- Adreça (localitat, CP i província)
- Telèfon
- Correu electrònic
- Estat civil (opcional)

Foto



2. Formació

Formació acadèmica

- Titulació (indiqueu només el nivell més alt obtingut)
- Especialitat si la té
- Centre, dades d'inici i finalització

Formació complementària

- Denominació del curs.
- Número d'hores de formació (opcional).
- Centre i dates de realització.
- Assistència a congressos i seminaris.

Coneixements informàtics

- Programes utilitzats.
- Nivell de coneixements.

Idiomes

- Titulació i/o cursos d'interès.
- Nivell de coneixements.
- Estada en el país de l'idioma.
- Convé esmentar el fet que es tingui algun diploma o certificat.
- En aquest apartat s'hi ha d'incloure el nom de cada idioma –expressament primer el matern i a continuació, els estrangers, per ordre de domini especificant explícitament el nivell en què el candidat/a el pot entendre, parlar, escriure i traduir, i fent-ne una valoració qualitativa que reflecteixi si se'n tenen coneixements bàsics, mitjans o superior.

3. Experiència professional

En la relació dels diferents llocs de treball ocupats, cal especificar-hi:

- Lloc desenvolupat (càrrec o categoria).
- Nom de l'empresa i activitat/sector al que pertany.
- Període de treball (en setmanes, mesos o anys arrodonit)
- Funcions o tasques desenvolupades: descripció detallada de la feina que es feia, tasques pròpies del lloc de treball, tècniques o mètodes utilitzats, principals màquines o instruments.
- Població.

Si no es té experiència laboral, és molt important esmentar les pràctiques professionals o les activitats no remunerades que s'hagin portat a terme.

Convé presentar les dades per ordre cronològic per tal de descriure el recorregut professional del candidat/a.

Pot ser interessant citar les eines, les màquines o els instruments amb què es treballava en altres llocs de treball. D'altra banda, no cal exposar les causes de pèrdua o l'abandonament de la col·locació, ni el tipus de contracte.

4. Altres

En aquest apartat s'hi pot incloure:

- Disponibilitat per treballar, per viatjar o per canviar de residència.
- Possessió del carnet de conduir i vehicle propi.
- Habilitats, aficions o característiques de la personalitat que semblen adequades per a la plaça sol·licitada.

Qualsevol informació d'interès que no es pugui incloure en els apartats anteriors.

Tot el que s'exposa ha de poder ser acreditat en cas de sol·licitud

Com ho puc aplicar al meu cas concret?

No hi ha un únic model de currículum.

S'ha d'adaptar el propi currículum tenint en compte la pròpia trajectòria formativa i professional, i l'oferta concreta per a un lloc de treball, per tal que sigui efectiu.

Es poden canviar l'ordre dels blocs o apartats, si així s'aconsegueix més eficàcia en el currículum. *Per exemple, es pot posar l'experiència abans que la formació, en cas que es consideri que per a un determinat lloc de treball l'experiència és més important que els estudis que aporte.*