

COM HO FARÉ?

PROMOCIÓ D'UN MATEIX: ESTATÈGIES DE RECERCA DE FEINA, CURRICULUM VITAE I CARTA DE PRESENTACIÓ

En aquest apartat tractarem d'ajudar-te a elaborar el teu curriculum vitae i la teva carta de presentació, que serà la primera impressió que causaràs a l'empresa/seleccionador i que determinarà la teva continuïtat en el procés de selecció. En aquest sentit, ha de reflectir perfectament tot aquest procés de reflexió que ens ha permès tenir clar quins són els nostres objectius professionals i que hem seguit abans de posar-nos a enviar candidatures. Traslladat a conceptes de màrqueting, el teu CV serà com aquest fullet que rebem a la nostra bústia de correu que fa publicitat d'un producte, que en aquest cas som nosaltres mateixos.



Per què és important elaborar un currículum i una carta de presentació?

La carta de presentació i el currículum seran el nostre instrument de màrqueting personal. Per tant, hauran d'atraure l'atenció i suscitar l'interès de qui els llegeix, despertar el desig de conèixer-nos i, com a resultat final, aconseguir que l'empresa que els rep ens convoqui per a fer una entrevista de feina

EL CURRÍCULUM VITAE

Ha d'explicar **el més important i rellevant**: on es reflecteix els estudis i els mèrits personals i professionals, d'una persona, a fi d'aconseguir una feina, presentar un projecte, sol·licitar beques, subvencions, etcètera.

La seva eficàcia rau en **el seu contingut i en la seva presentació**. Una acurada elaboració i redacció del currículum és d'una gran transcendència, ja que és l'única informació que pot tenir el seleccionador sobre la persona que opta a un lloc de treball.

El seu objectiu és **aconseguir una entrevista** personal o telefònica amb el seleccionador.

Els seleccionadors miren els currículums una mitjana de 20 segons abans de decidir si el candidat continua endavant en el procés o no, per la qual cosa el CV ha de ser fàcil de llegir i agradable visualment. Pensa en el fullet publicitari. A qui va dirigit? Què destaca del producte que vol vendre? Quin és el teu avantatge competitiu respecte a altres candidats?... Segons els casos, el CV es pot redactar de maneres diferents.

En resum es tracta d'un document **esquemàtic de la trajectòria professional i formativa d'una persona**, redactat de forma persuasiva, que **manifesta la idoneïtat del candidat** per a ocupar un lloc de treball determinat. La finalitat primordial del currículum és obtenir una entrevista de feina.

Tipus

CV cronològic

És el CV en els apartats del qual es comença pel que és més antic i s'acaba pel que és més recent.

Recomanable per a joves recentment titulats que busquen les seves primeres experiències professionals.

L'avantatge és que permet seguir l'evolució, però pot ser que l'última experiència (que podria ser la més rellevant) es quedi sense llegir, ja que els seleccionadors solen tenir poc temps per llegir amb detall totes les candidatures rebudes.

CV invers

Tota la informació és ordenada de més recent a més antiga. S'indica primer quina és l'última feina feta, com també els últims estudis, etc. Opció més indicada, ja que mostra en primer lloc l'últim que s'ha aconseguit.

CV funcional

El CV en què s'agrupen les diverses activitats desenvolupades en blocs independents que porten el seu corresponent títol. Per exemple: experiència en X, experiència en Y, formació en X, formació en Y...

És una bona opció si es té experiència en feines disperses, si es busca feina en camps diferents o si hi ha períodes perllongats de desocupació.

Directrius



- Inclou el teu nom com a encapçalament en una grandària de font major.
- Brevetat (1 full, màxim 2; la norma a Europa és una pàgina, tret que es tingui una experiència laboral molt extensa).
- Sigues concís: descriu els teus mèrits i experiències clau en frases curtes o en llistes d'apartats.
- Fes servir un estil estèticament agradable. Deixa marge a banda i banda.
- Sigues uniforme: emprà les mateixes formes verbals quan detallis les teves experiències.

- No fa falta escriure a la part superior «CURRICULUM VITAE», ja se sap què és i malgasta un espai valuós.
- Fotografia si no es demana explícitament.
- Faltes d'ortografia.
- Errors ratllats o esborralls.
- Redactar el CV de manera autobiogràfica o com una instància.
- Indicar pes, alçada, estat de salut.

- Ha de mostrar els apartats de manera clara i diferenciada perquè el destinatari trobi ràpidament la informació que necessita.
- Adapta el teu CV de manera que destaquin especialment les feines fetes que estiguin més directament relacionades amb el lloc sol·licitat.
- Usa un llenguatge senzill: evita abreviatures i argot.
- Utilitza una mida de font de 10-12 punts. Usa negretes per a ressaltar informació rellevant, però sense abusar-ne.
- Revisa el CV dues vegades. Comprova que no hi ha errors tipogràfics, ortogràfics o gramaticals.
- Si el lliures en mà o per correu postal, fes servir paper blanc de bona qualitat.
- Evita les fotocòpies.
- Destaca les dades de contacte (telèfon, correu electrònic) de manera clara.
- Acompanya el CV amb una carta de presentació.
- Si busques la teva primera feina, amplia els continguts, les assignatures, les matèries o altres coneixements obtinguts.
- Ensenya el teu CV a persones que no estiguin familiaritzades amb les empreses o indústries a les quals aspirem a pertànyer per a veure si el que has escrit és fàcil d'entendre.

- Indicar dades inútils (professió dels pares, etc.).
- Ser excessivament humil.
- Donar informació falsa.
- Buits cronològics.
- Ser excessivament tècnic (ha de ser comprensible per a persones sense coneixements en la matèria) i usar moltes abreviatures sense explicació.
- La data.
- Posar les notes acadèmiques si no es demanen.
- Indicar les pretensions econòmiques o detalls de salaris.
- Referències de terceres persones.
- DNI.
- Restriccions geogràfiques, referències.
- Preferències religioses, polítiques o esportives.
- Permís de conducció o servei militar, tret que sigui rellevant directament per a la feina.

Et recomano llegir el següent [post](#) de [@zumodeempleo](#) anomenat "Si mandas un currículum más, seràs uno menos".

Estructura

Totes les dades que haurien d'aparèixer al teu CV són les següents.

DADES PERSONALS

Encapçalament: el teu nom i cognoms han de servir d'encapçalament (en lloc de «*CURRICULUM VITAE*») i estar en una grandària de font major.

Contacte: el/s teu/s **número/s de telèfon** actuals (incloent el codi de país) i la teva **adreça de correu electrònic** s'han de ressaltar amb negreta.

Inclou la teva adreça o adreces personals.

A Europa, has d'incloure la teva data de naixement i la teva nacionalitat.

La fotografia és opcional si no se sol·licita explícitament. Si la inclou, ha de ser formal, tipus carnet, sense fons cridaners.

OBJECTIU PROFESSIONAL

Opcional, s'hi pot posar per a permetre que les persones que fan la selecció vegin de manera ràpida el tipus de lloc que busques. A Europa no se sol incloure, i la decisió d'incloure'l o no és qüestió de gustos. Si decideixes posar-lo, ha de ser un objectiu concís com ara «psicòleg clínic infantil» o «advocat d'empresa». Però cal anar amb compte, ja que l'objectiu limitarà les teves opcions; per tant, no l'inclouis si pots estar interessat en diversos llocs diferents.

FORMACIÓ

Títol aconseguit i especialitat. Institució acadèmica on els vas cursar. Dates de començament i de final.

Inclou programes d'intercanvi.

Pots incloure cursos de formació, seminaris i activitats extracurriculars. Si són molt nombrosos, pots dedicar-los un apartat que es tituli «ALTRES CURSOS» o «FORMACIÓ ADDICIONAL».

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Nom de l'empresa (si no és gaire coneguda, fes una breu descripció de no més d'una línia: sector, grandària, etc.).

Càrrec que exerceixes.

Departament.

Dates de començament i de final.

Funcions i responsabilitats més rellevants (es recomana usar llistes de punts).

Resultats aconseguits (opcional: si realment consideres que hi va haver assoliments que vas aconseguir i van marcar la diferència, enumera'ls).

Inclou els períodes en pràctiques.

No incloguis els teus motius per deixar una empresa ni informació sobre salaris.

LLENGÜES

Llista de totes les llengües que coneixes i el nivell que tens.

Sigues sincer, ja que les empreses acostumen a comprovar els teus coneixements durant les entrevistes.

Una classificació estàndard de nivell de domini podria ser la següent: Llengua materna / Alt-Fluid / Mitjà / Bàsic.

INFORMÀTICA

Detalla els teus coneixements informàtics (programes) i nivell.

Especifica programes habituals del lloc de treball sol·licitat si és que n'hi ha.

ALTRES DADES. INFORMACIÓ ADDICIONAL

A vegades aquesta informació serveix per a trencar el gel en l'entrevista:

Activitats extraprofessionals destacades que es puguin extrapolar a l'àmbit laboral: lideratge d'un grup, assoliment en algun àmbit, etc.

Trets de personalitat enfocats al lloc.

Interessos principals, preferències d'oci, etc.

Activitats voluntàries, associacions professionals, etc.

Disponibilitat horària i d'incorporació.

Mobilitat geogràfica.

Particularitats per països

Hi ha algunes petites diferències segons el país en el qual busquem ocupació. Et donem algunes pistes per si vols tenir-les en compte i adaptar el teu CV a la cultura que correspongui:

Estat espanyol	França	Alemanya	Anglaterra	Estats Units
Una pàgina, màxim dues	Una pàgina	Una pàgina	Una o dues pàgines	Una pàgina. El format estàndard és el foli (no DIN-A4).
Inclou fotografia	Pot incloure fotografia	Normalment s'exigeix fotografia	No inclou fotografia	Inclou un objectiu o resum en la part superior.
Informació personal com data de naixement, nacionalitat, etc.	Ha d'incloure informació personal. Els homes han d'indicar si han fet el servei militar.	Normalment s'exigeix informació personal.	Inclou informació personal.	No s'inclou informació personal (per exemple, data de naixement, nacionalitat, estat civil). Si tens nacionalitat nord-americana o carta verda, ho has d'indicar.
Descripció molt breu de les empreses, per exemple: «Empresa capdavantera nacional en assistència a la tercera edat».	Se centra en l'experiència laboral rellevant i els assoliments acadèmics. Les llengües són importants i el coneixement de francès és imprescindible.	Breu descripció de l'experiència acadèmica i laboral completa, incloent períodes en pràctiques. El coneixement de llengües és important, i un alemany fluid és un gran avantatge.	Se centra en l'experiència laboral rellevant, activitats extracurriculars (voluntariat, esports d'equip, clubs) i experiència internacional.	L'experiència laboral se centra molt en els assoliments o èxits aconseguits; per exemple: «vaig implementar una aplicació de gestió x que va optimitzar en un x%...».
	Solen utilitzar la grafologia com a part del procés de selecció, per la qual cosa les cartes de presentació se solen escriure a mà.	Les empreses alemanyes solen esperar rebre còpies de certificats i referències juntament amb el CV.		Matrícules d'honor o premis acadèmics són molt valorats, per la qual cosa s'han d'esmentar en l'apartat de formació.

Recursos de suport per la seva **elaboració**:

Dues guies de coneixement sobre el Currículum:

- [Càpsula CV Barcelona Activa](#)
- [Consells per a construir les peces del teu CV](#)
- [Com fer un CV de la junta de Andalusia](#)
- [Models de CV Vitae](#)

Al post de mi primer empleo on s'exposen els [errades](#) més freqüents a l'hora de construir un CV.

Altres models de Currículum Vitae

Les noves tendències innovadores, l'afany de diferenciació i de captar l'atenció del seleccionador fan que, cada vegada més, els candidats optin per recórrer a alternatives al CV tradicional en format Word. De la mateixa manera, les empreses utilitzen aquests nous formats per a mesurar altres aspectes que, sobre un text, no és possible avaluar.

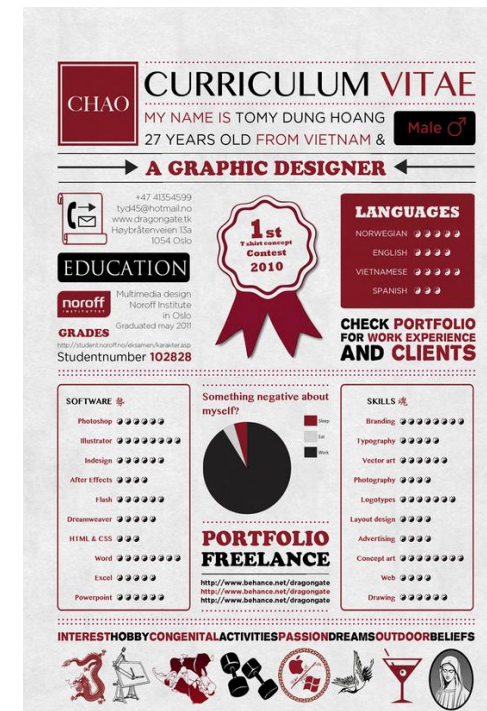
El Currículum creatiu:

Es tracta d'una **metodologia per a elaborar el teu currículum**, que trenca amb la imatge tradicional i **incorpora un fons de color, fotos, enunciats originals, un ordre diferent per a presentar la informació, etc.** Gràcies a aquesta eina, la persona es pot

presentar a les empreses d'una forma **original** i diferenciada. Per mitjà de la creativitat, el candidat té més possibilitats de captar l'atenció dels reclutadors.

Exemples de Currículums Creatius¹

A continuació et mostrem dissenys de currículums creatius i un Web on trobaràs [més](#) exemples.



¹ [50 Exemples de Currículums originals](#)

Eines que et poden ajudar amb la **seva elaboració**:

T'indiquem un conjunt de recursos perquè puguis presentar un currículum diferent i original. Recorda que **no cal dedicar-se professionalment al disseny**; la veritat és que qualsevol persona, amb uns petits canvis, pot fer un currículum més atractiu i singular. N'hi ha prou a incorporar petits detalls com una tipografia original, colors, combinació de formats, detalls iconogràfics...

- [Plantilles de Prezi](#): Prezi és una eina extraordinària per a dur a terme presentacions atractives, però també disposa de plantilles de disseny per a fer currículums.
- [Vizualize.me, re.vu i kinzaa.com](#): Són altres opcions que aposten per la [infografia](#) a l'hora de dissenyar un currículum.

Currículum 2.0 o digital:

Com podem fer més atractiva la nostra candidatura? Coneixeu totes les formes possibles de presentar el vostre currículum?

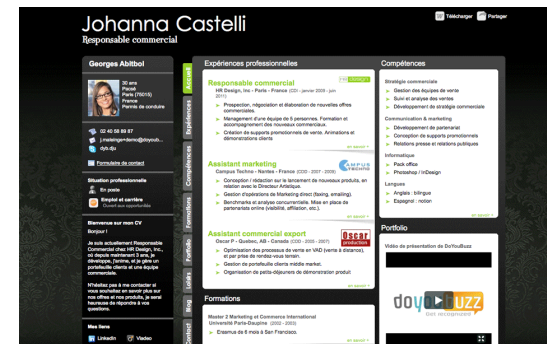
Amb Internet, el currículum adquireix vida pròpia i es converteix en un element més viu que mai. Segurament, molts de vosaltres ja teniu el vostre currículum a la xarxa a través d'un o més dels tradicionals portals de feina. No obstant això, existeixen eines 2.0 per realitzar el currículum i la **seva inclusió als diferents espais d'internet** (a les xarxes professionals que utilitzes, al teu blog, etc.). Recomanem analitzar i utilitzar les següents:

Hi ha **tres elements imprescindibles** que hauria de contenir:

1. Una **fotografia** ben escollida, ja que contribueix a humanitzar i recordar més fàcilment el perfil.

- Una **definició impactant** del teu perfil, per mitjà de paraules clau que et defineixin com a professional. S'han de prioritzar els substantius i els infinitius. No oblidis fer constar les teves fortaleses.
- La **informació publicada**: cal tenir sempre en compte que tot el que escriguis afectarà la **teva identitat digital**.

Alguns exemples:



Eines per a la **seva elaboració**:

Avui dia, atesa la gran quantitat de plataformes existents per a elaborar un currículum 2.0, és difícil escollir quina serà la més pràctica. A continuació, te n'exposem algunes:

	CuVitt	Talents	MarketYou
Permet carregar dades des de LinkedIn o Facebook	✓	✓	✓
Índex de la "cotització" al mercat	✓	✓	✓
Test d'autoavaluació	✓	✓	✓
Destacar competències com a punts forts	✓	✓	✓
Infografia d'una part del CV	✓	✓	✓
Connectar amb contactes	✓	✓	✓
Demandar als contactes que t'avaluin	✓	✓	✓
Enllaça amb ofertes de feina o empreses	✓	✓	✓

Comparativa entre plataformes de CV

[CuVitt, Talentous i MarketYou](#): Plataformes que, a més d'utilitzar-se com a bases de dades curriculars, aporten un valor afegit a la teva estratègia de màrqueting professional.

[CV Express](#): Permet escollir dissenys per a fer un currículum més atractiu. Podràs imprimir el resultat final i compartir-lo en línia a través d'un URL. Està disponible en espanyol.

[DoYouBuzz](#): Disposa d'un editor intuïtiu amb plantilles predeterminades i funcions per a editar els mòduls clicant sobre cada element i movent-lo. Permet importar les dades de LinkedIn i Facebook. Els resultats es poden obtenir en format PDF, Word i OpenOffice.

[CV Maker](#): Permet crear **un currículum senzill en format HTML, PDF o Text**.

[Easy-cv](#): És una aplicació virtual creada per l'empresa francesa *Recrutae*, la qual està especialitzada en solucions de reclutament a través de la web i el mòbil. Està disponible en espanyol i ofereix més de 200 plantilles i colors diferents per donar forma al nostre currículum a la web i tenir-lo, com ells indiquen, "disponible 24/7 en cualquier parte del mundo".

[Mycvbook](#): Aquesta eina ha sigut creada per Francesc Candel, per tant és d'origen espanyol y permet crear el currículum però apostant per potenciar la marca personal. Una de les principals diferències que aporta és la inclusió explícita de les competències professionals que compte amb un llistat propi i camp obert per incloure de noves.

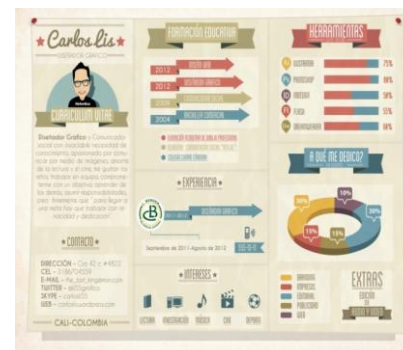
[ResumUP.com](#): És una aplicació en estat Beta que pren les dades de LinkedIn o de Facebook i construeix una línia de vida amb les dades que ha extret d'aquestes xarxes socials. Després es poden afegir les habilitats, entreteniments i altres aspectes

[Comoto](#): Deixa exportar la teva informació de LinkedIn i adaptar-la a diverses plantilles. Un cop finalitzat, adquireixes un URL propi i tens l'opció de descarregar

Exemple d'aquests pot ser la **Infografia**:

És una **representació gràfica** de la informació sobre estudis, experiència, habilitats, inversions, premis, etc. És un currículum **visual resumit** molt diferent dels currículums tradicionals. Per la seva estructura sintètica es recomana **completar-lo**, per exemple, afegint-hi un **hipervincle** que redirigeixi al nostre **blog**.

Alguns exemples:



Eines per a la seva elaboració:

En aquest [blog](#), s'esmenten diverses eines per a fer una infografia.

El vídeo currículum

Les noves tendències innovadores, l'afany de diferenciació i de captar l'atenció del seleccionador fan que, cada vegada més, els candidats optin per recórrer a alternatives al CV tradicional en format Word. De la mateixa manera, les empreses utilitzen aquests nous formats per a mesurar altres aspectes que, sobre un text, no és possible avaluar.

Una de les opcions més innovadores en els últims temps és el vídeo currículum, que consisteix a gravar-te tu mateix en vídeo, i expressar-hi els aspectes que realment et diferencien de la resta i que segurament no podries expressar sobre paper. També demostra que estàs familiaritzat amb les noves tecnologies i que ets una persona amb iniciativa i emprenedora. A l'empresa li serveix per a avaluar aspectes com la creativitat, l'habilitat comunicativa o l'expressió oral, o la fluïdesa verbal amb una llengua estrangera.

Es tracta d'una **presentació audiovisual** on dones a conèixer els **aspectes que vols destacar de la teva trajectòria**: formació, experiència professional, competències fortes, objectiu laboral, interessos, etc. És el teu currículum presentat **en primera persona** i en versió audiovisual. Es recomana que tingui una durada màxima **de 3 minuts**.

Alguns exemples:

A continuació podràs visualitzar videocurrículums que han tingut un impacte en les xarxes:



Eines i per a la seva elaboració i algunes [recomanacions](#)²:

Per a poder crear un videocurrículum necessitaràs algunes eines imprescindibles:

- Càmera de vídeo, mòbil amb càmera o algun dispositiu d'enregistrament d'imatges i/o àudio.
- Un guió d'allò que vols dir i com ho vols dir.
- Connexió a Internet per a la seva difusió multimèdia (YouTube, Videocvtube, etc.).

Consells i més estratègies per la seva elaboració:

- o [4](#) Situacions ideonies per fer un videocurrículum.
- o [Tutorial](#) para crear tu videocurrículum
- o El vídeo ha de ser breu: no més de 2 o 3 minuts.
- o L'alumne ha de saber el que dirà i preparar el discurs abans de començar a gravar.
- o Ha de preparar el lloc on el gravarà amb una decoració discreta, en un ambient tranquil i silencios on no tingui interrupcions.
- o Ha de vestir-se de la mateixa forma com es vestiria si anés a una entrevista de treball.
- o Ha de recitar el text de memòria, sense llegir-lo, perquè si el llegeix es veurà molt artificial i no quedarà bé.
- o Ha d'actuar amb la màxima naturalitat possible, estar el més relaxat possible i parlar amb veu alta i clara.

Hi ha diverses empreses actualment que es dediquen a elaborar el teu vídeo currículum personal i a ajudar-te a distribuir-lo per la xarxa, per exemple:

- www.videocurrículum.es
- <http://www.powtoon.com/>
- <http://www.resu-me.me/>

² [Cuidado con el videocurrículum](#) por Sabina Serrano o aquí es pot visualitzar un [exemple de videocurrículum](#).

- <http://www.educrations.com/>

Algunes plataformes per poder penjar el vostre videocurrículum:

- **Selectube** <http://www.selectube.es/>
- **Yovijob** <http://bit.ly/OX3KS2>
- **Touristtalent** <http://www.touristtalent.es/>
- **Tumeves** <http://www.tumeves.com/>
- **Videocurriculum digital** <http://www.videocurriculum.es/>
- **Vimeo** <https://vimeo.com/>
- **Wimeo** <http://wideo.co/>
- **Wistia** <http://wistia.com/>
- **Youtube** <http://www.youtube.com/?hl=es&gl=ES>

Algunes de les eines i plataformes que les empreses utilitzen per valorar candidats mitjançant el videocurrículum / videopresentacions professionals:

- **Ventrevista** <https://www.ventrevista.com/>
- **Filmijob** <http://filmijob.com/>
- **Viasto** <http://www.viasto.com/es/#.UxYKivl5M7w>
- **Valigo** <http://www.valigo.es/index.php/home/main/spanish>

Al següent enllaç s'explica en forma de vinyetes, com crear un videocurrículum:
http://smra.eu/files/V%C3%ADdeocurriculum%20BC_0.pdf

LA CARTA DE PRESENTACIÓ O MOTIVACIÓ

Aquest text és tan important com el currículum. Has d'enviar sempre una carta de presentació juntament amb el teu CV, encara que l'empresa no la demani. La carta serà la primera oportunitat que tens de causar una bona impressió i la seva finalitat és aconseguir que l'ocupador examini amb més deteniment el teu CV i et convidi a una entrevista. Encara que es continua utilitzant un format estàndard de carta de presentació, cada vegada més s'envia en forma de missatges de correu electrònic amb un CV adjunt.

El contingut de la carta ha de ser el mateix, tant si s'envia en paper com en versió electrònica. Serveix per a demostrar competència en l'escriptura i la presentació, i et permet explicar per què consideres que ets un candidat idoni per a aquest lloc de treball, i diferenciar-te de la resta. Demuestra el teu coneixement de l'empresa i del seu entorn, i permet al destinatari interessar-se més per tu.

Abans de començar a redactar la carta has de seguir els passos següents:

Documenta't sobre l'empresa i el lloc de treball (pàgina web, articles sobre el creixement i la situació actual de l'empresa, parla amb persones que puguin conèixer-la, etc.).

Posa't en el lloc de la persona a la qual adreces la carta: quines són les seves necessitats? Quines són les seves preocupacions? Com podries ajudar-los en el projecte?

Elabora una llista dels punts forts de la teva experiència que puguis indicar en la carta. Quina posició ocupes en comparació amb la situació actual de l'empresa? Què pots oferir (experiència, formació) per a ajudar l'empresa a millorar els seus negocis?

Per elaborar correctament una carta de presentació, es tindran en compte els aspectes següents:

Consells

- Escribeu una carta breu (MAI més d'1 pàgina) en paper blanc i escrit per una sola cara.
- Utilitzeu el mateix paper que el currículum.
- Respecteu marges i presentació.

- Personalitza la carta per al lloc concret (evita la impressió que és una carta estàndard enviada a moltes empreses).
- Dirigeix la carta a la persona concreta (sempre que puguis).
- Inclou la teva pròpia signatura.
- Utilitza un llenguatge clar i concís quan descriguis les teves aptituds i assoliments, sense pedanteria.
- Fes èmfasi en les teves capacitats i en el que pots aportar a l'empresa.
- Revisa l'ortografia.
- Destaca en negreta algunes paraules clau, sense abusar-ne.
- Acaba amb un to optimista. Indica que esperes tenir l'ocasió de tenir una trobada personal i parla més detalladament de la teva sol·licitud.

Errors més freqüents

- No especificar el lloc al qual s'opta.
- No incloure el número de telèfon (en l'encapçalament o en el tancament).
- Fer paràgrafs molt extensos.
- Que la carta es converteixi en una versió redactada del teu CV.
- Parlar de condicions econòmiques.
- No signar la carta.

Eines per a la seva **elaboració**:

Es pot accedir al següent enllaç per ampliar informació i visualitzar exemples sobre l'elaboració de la carta de presentació:

- [Càpsula de carta de presentació Barcelona Activa](#)
- [Video de Carta de Presentació de Bilbao Ekintza.](#)
- <http://www.modelocarta.net/carta-de-presentacion>

El teu nom i cognoms
Adreça
Ciutat - país
Telèfon
Correu electrònic

Sr. / Sra. XXX
Càrrec
Nom de l'empresa
Adreça
Referència de l'oferta / Lloc de treball sol·licitat

Ciutat, data

INTRODUCCIÓ

Si és possible, intenta aconseguir el nom de la persona en concret i adreça-li la carta. Una carta personalitzada al «Sr. Torres» sempre serà millor tractada que una d'adreçada al «director de RH» o un «Benvolgut/a Sr. o Sra.».

PRIMER PARÀGRAF

Utilitza aquest paràgraf per a presentar-te («Sóc un estudiant/graduat del postgrau de xxxx de la UOC») i per a fer referència al lloc al qual optes. Si has aconseguit referències de l'empresa per contactes personals o professionals, esmenta de qui es tracta en la primera línia.

SEGON PARÀGRAF

Informació sobre tu mateix, encaix personal amb els requisits del lloc, els teus punts forts i mèrits aconseguits amb la teva formació i experiència laboral, que fan que siguis un candidat idoni per al lloc. No repeteixis el teu CV: indica la manera com les teves qualificacions i experiències serien aprofitables per a l'empresa.

TERCER PARÀGRAF

Per què ets apte per al lloc sol·licitat i per què t'interessa l'empresa/àrea. Demosta que has investigat (esmenta, per exemple, què has sentit/llegit sobre aquesta empresa o àrea) i que estàs veritablement motivat pel lloc al qual aspirem i per què.

TANCAMENT, COMIAT I SIGNATURA

Sol·licitud d'entrevista.

Si sol·lites un lloc a una altra ciutat i has de viatjar-hi, demana una trobada durant la teva visita.

Formes habituals de comiat.

Signatura

Com hem dit ja es tracta de **la primera impressió que les empreses tindran sobre nosaltres**, pel que cal que desperti l'interès de la persona que la llegirà i, alhora, ens facin **destacar com a professionals idonis** pel lloc de treball (en el cas d'una carta en resposta a un anunci) o l'empresa a la que ens dirigim (en el cas de la carta d'autocandidatura).

Avui dia, les noves estratègies de recerca de feina aposten per eines que transformen aquest document tradicional. Podem aconseguir el mateix a través d'eines 2.0 que tot seguit comentarem.

Altres models de Carta de Presentació o Motivació

La BIO:

És una **breu explicació** dels aspectes **que vulguis destacar** de la teva **experiència**: formació, experiència laboral, interessos, objectius, competències clau, etc.

És important que t'asseguris que conté la informació que li pot interessar a un seleccionador potencial. Com en el cas de les eines esmentades anteriorment, pots utilitzar-la en totes les xarxes socials i professionals en què t'hagis donat d'alta.

Alguns exemples:



Eines per a la seva elaboració:

Per elaborar una **presentació personal estratègica**: són varies les estratègies 2.0, per exemple: a través d'un vídeo personal (aconsellem que siguin de curta durada), blogs personals, targets a partir de les xarxes socials, webs com about.me, etc.

En aquest [post](#) podràs trobar un recull d'eines multimèdia per a crear biografies

BLOC D'ACTIVITATS: APRENC A UTILITZAR LES EINES 2.0 PER A LA RECERCA DE FEINA

Un cop finalitzada aquesta Unitat s'han de realitzar les següents activitats

Activitat 1. Elabora un currículum en alguna eina 2.0 i envia'ns-el.



Activitat 2. Cerca una oferta de feina del teu interès i redacta la carta de presentació



Et pot ajudar el definir, les principals característiques de la carta de presentació i el currículum.

Per fer-ho et pots plantejar diverses preguntes, entre elles:

- Coneixeu els models de currículum?
- Sabeu per on heu de començar?
- Sabeu com fer-ho per a destacar?
- Sabeu quins són els apartats que ha de tenir una bona carta de presentació?
- Com cal respondre a una oferta de feina?

Activitat 3. Crea un videocurrículum i envia'ns-el.

UNA MICA MÉS...

ELEVATOR PITCH (tècnica que t'ajudarà a crear el teu videocurriculum)

La tècnica anomenada *Elevator Pitch* o (Discurs de l'Ascensor) t'ajudarà a explicar qui ets de manera impactant. Es tracta d'una breu presentació de tu mateix, d'entre 1 i 3 minuts de durada, que té com a objectiu despertar l'interès del interlocutor per saber més de tu.

Com preparar l' Elevator Pitch?

1. **Estructura el que vols dir amb un missatge curt, clar i concret**, emfatitzant els aspectes que vols que recordin de tu. Ha de quedar clar QUI ets, QUÈ fas i PERQUÈ ets la millor alternativa a d'altres candidats.
2. **Sigues creatiu i innovador al presentar-te**. Troba la manera de destacar positivament, però fes-ho de forma empàtica, pensant què et cridaria l'atenció si tu fossis la persona que està escoltant.
3. **Dóna la informació important però conserva una mica de misteri**. Tens molt poc temps, no saturis amb excessives dades. És millor despertar la curiositat del receptor i provocar que sigui ell el que et faci preguntes.
4. **Mostra quin són els teus punts forts** i quin és el teu **valor afegit** que els altres no tenen, però sobretot pensa en com pots ser útil per al teu interlocutor i per a la seva empresa o projecte.
5. **Atrapa al teu interlocutor**. Utilitza el teu cos com a instrument per donar força al teu missatge, transmetre seguretat i generar un clima afavoridor: l'entonació de la veu, les pauses, l'expressió facial, el somriure i llenguatge gestual jugaran un paper importantíssim en la teva comunicació.

6. **Transmet emocions.** Encara que estructuris molt bé el teu discurs aconseguiràs seduir si mostres autèntica passió i entusiasme pel que estàs dient.
7. **Fes un bon tancament,** i això vol dir no donar la conversa per finalitzada. Si el teu interlocutor no ho t'ho demana intenta aconseguir una cita per seguir parlant-ne, però fes- ho de manera elegant i relaxada. Si no és possible una cita, li pots proposar ampliar la informació via telèfon o email.
8. **Practica, practica i practica;** davant del mirall i davant d'altres persones, ja sigui amb amics o apuntant-te a esdeveniments on es faci networking. Et sorprendrà veure com guanyes en seguretat i fluïdesa

Es pot ampliar la informació sobre l'elevator pitch al següent enllaç:

http://w27.bcn.cat/porta22/images/cat/Barcelona_treball_Capsula_Coneximent_Bio_o_Elevator_speech_2.0_CAT_tcm9-21150.pdf

També es recomana llegir el següent [post](#) de [@zumodempleo](#) anomenat " El truco para un elevator pitch de escándalo

Blogs amb informació pràctica sobre el currículum, entrevista de treball i feina

[Yoriento](#)

[Blog QuieroEmpleo](#)

[Blog Infoempleo](#)

[UniversiaBlogs](#)

[Blog Workea](#)

[Zumo de Empleo](#)

[El blog de RRHH](#)

[Buscar Empleo](#)

➔ Al següent [post](#) de [@siriusrrhh](#) es poden consultar *256 webs per trobar feina*.