Formació

Consells per fer un bon currículum (I)

27/03/2017
Femarec
Autor/a: Àlex Flores

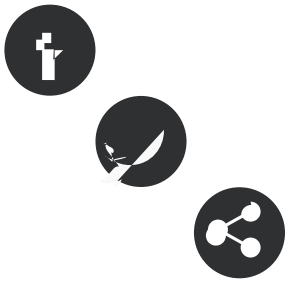


Font:

Consells per fer un bon currículum (I)

27/03/2017
Autor/a: Àlex Flores

Femarec



Resum:
El currículum és el primer contacte amb l'empresa en què volem treballar... com podem fer-lo el més atractiu possible?

El 75% de les candidatures a una oferta de feina són descartades pel currículum

Quan el personal de recursos humans rep un currículum, segurament en té molts més sobre la taula, per la qual cosa només poden dedicar uns pocs minuts a cada document. D'aquests breus instants, depèn que decideixin trucar-te o no. L'estadística diu que, **per a cada oferta de feina, un 75% dels candidats són rebutjats només pel currículum**, sense arribar a aconseguir una entrevista personal.

En tot cas, hi ha moltes formes de fer un currículum i cadascú ha de ser qui escolli el més adient per a cada situació, en funció de les seves característiques personals i **depenent de les del lloc de treball** a què s'apliqui.

He de posar tots els treballs que he tingut?

Hem de començar remarcant que el currículum és personal i, per tant, tu has de decidir la informació que vols transmetre, que **pot variar amb el temps i segons la oferta de feina**... En general, abans de fer un currículum, has d'autoavaluar-te i reflexionar sobre:

- Les teves característiques personals
- La teva **formació i cursos realitzats**
- La teva trajectòria professional i les **funcions que vas desenvolupar a cada lloc de treball**, les competències que vas adquirir i els èxits i fracassos aconseguits
- Els teus punts forts i dèbils
- El teu objectiu laboral

Llegeix vàries vegades l'oferta de treball

Valorades totes les variables del llistat anterior, podràs **adaptar el teu currículum a cada oferta de feina** que t'interessi. Això vol dir que sempre hauràs de llegir les característiques de la vacant atentament i les vegades que faci falta. Hauràs d'identificar el perfil que busquen fixant-te, sobretot, en la formació i coneixements sol·licitats i les competències que has de tenir per desenvolupar les tasques del lloc de treball.

A partir d'aquí, has de ser capaç de fer encaixar (i destacar al currículum) el teu perfil amb el que busca l'empresa. Això no només passa per **relacionar els llocs de treball que has ocupat prèviament**, sinó que també per esmentar els èxits aconseguits i les experiències rellevants viscudes durant el temps que vas ocupar-lo. També passa per fer coincidir les teves preferències i objectius professionals pels de la vacant.

Sí, sí, però anem per feina: quins punts ha de tenir el currículum?

D'acord, l'anterior eren consells valuosos però molt generals. Vols saber punt per punt què hauria de contenir un bon currículum? Insistim, **tots depenen de l'oferta de treball** i de les teves característiques personals! No tots els ítems seran necessaris en tots els casos, i la distribució dels apartats depèn del que vulguis destacar, però això ho hauràs de decidir tu:

- Breu descripció explicant **per què ets un/a bon/a candidat/a pel lloc de treball**: pots parlar d'aptituds, habilitats, competències, èxits professionals, coneixements. Màxim 3-4 línies destacant aquells punts que encaixen perfectament amb la feina. Per exemple: "Més de 10 anys com a controller financer a multinacionals amb ventes anuals superiors a 110 milions" o "Habilitats per desenvolupar diverses tasques sota gran pressió i excepcional capacitat d'adaptació per afrontar nous canvis".

- Objectiu professional: Potser l'empresa té diversos llocs de treball, i amb l'objectiu has de deixar clar quin t'interessa i el grau de responsabilitat que estàs disposat a assumir.

- Dades personals: òbviament, si vols que et truquin i et contractin, han de saber el teu nom i cognoms, lloc i data de naixement, població (si l'oferta de treball no està lluny), telèfon i correu electrònic. Si tens web o blog relacionat amb la feina també el pots posar (si no parles de la teva vida privada, és clar!).

- Experiència professional: **llocs de treball que has ocupat** relacionat amb la vacant i funcions que desenvolupaves. Esmenta també els èxits aconseguits, explicant el problema que afrontaves, la solució que vas aplicar i el resultat que vas aconseguir, tot en 3 línies màxim (per exemple: "Vaig augmentar en un 15% les ventes, sent el líder principal de l'equip de màrqueting"). També, si no tens molta experiència, pots afegir pràctiques i voluntariats realitzats.

- Formació acadèmica: **cursos reglats i no reglats** vinculats al lloc de treball, amb dates. No cal posar els títols bàsics si en tens de superiors.

- Formació complementària: altres cursos, participació en seminaris i congressos... que pugin ser rellevants.

- Idiomes que parles i estades a l'estranger.

- Coneixements de programari informàtic, sempre relacionats amb el lloc de treball.

- **Altres dades, depenent de les característiques de la feina**, poden ser relacionar els carnets de conduir o carnets professionals que tinguis, si tens vehicle propi, si estàs disposat a viatjar o traslladar-te, si t'han publicat algun article o llibre, si t'han donat un premi, si t'han concedit beques de prestigi...

I, posis el que posis, intenta sempre ser breu (màxim 2 pàgines), clar i positiu, de respondre en l'idioma en què està redactada l'oferta, de dissenyar una bona presentació, no cometre errors ortogràfics... i no menteixis mai!

A Femarec t'acompanyen en la recerca de feina

Femarec és una entitat social de formació i atenció a les persones i que ofereix serveis responsables a les empreses. L'entitat disposa d'un gran equip d'experts en el món laboral que t'atendran, t'orientaran i t'ajudaran a millorar totes les teves competències laborals mitjançant cursos, formacions, tallers de grup i tutories personalitzades. La seva intervenció és 100% subvencionada, gràcies a la col·laboració d'entitats com el Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC) i el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

Etiquetes: atur, ocupació, curriculum, cerca de feina, exclusió social

URL d'origen: https://xarxanet.org/formacio/noticies/consells-fer-un-bon-curriculum-i