

# Problema Lab 04

Coaching Laboral

## CREA TU CURRÍCULUM Y TU *ELEVATOR PITCH*

En esta ocasión, tenemos un problema muy especial para plantearte. La tarea que vas a llevar a cabo se divide en tres actividades diferentes: **recopilar información, crear tu CV y elaborar un *elevator pitch*.**

Todas las partes conforman un proceso de autoconocimiento y preparación laboral que te será de gran ayuda a la hora de buscar empleo. Además, te servirán para aplicar los aprendizajes más importantes que has adquirido.

Recuerda que, por el toque personal que tiene la resolución de cada actividad, este lab no cuenta con un vídeo de solución al problema. Eso sí, tienes que asegurarte de seguir la estructura que marca tu orientador. ¿Estás preparado? ¡A por ello!

### Índice

Actividad 1. Recopila información y enlaza competencias .....	3
Actividad 2. Dibuja tu CV .....	7
Actividad 3. Crea tu <i>elevator pitch</i> .....	10

## Actividad 1. Recopila información y enlaza competencias

El primer paso para realizar un CV efectivo es organizar toda nuestra información histórica de manera estructurada. Esta fase es muy importante, pues para poder priorizar o enfatizar determinadas competencias necesitamos conocer todo el material del que disponemos.

### Objetivos de este ejercicio

- Recopilar propiamente la información.
- Reflexionar sobre tus aprendizajes en tu historia personal, académica y profesional.
- Terminar con una comprensión 360° de tu *yo profesional*, donde se enlaza tu realidad con tu perfil competencial, dirigido a lo que están buscando las empresas en un perfil como el tuyo.

### Descripción de la actividad

Es el momento de reunir información y estudiar a fondo tus competencias. La primera parte del ejercicio supone reunir la información relevante.

- Tu experiencia profesional.
- Tu formación académica.
- Tus cursos y certificaciones.
- Otros datos de interés.

Aunque puedes seguir tu propio formato o proceso, te facilitamos, como recurso, **un fichero Excel** donde puedes seguir el esquema que hemos propuesto y que te hemos explicado durante el lab. Estas son las tareas claves:

- 1) Añadir detalles que describan y delimiten la experiencia, formación u otros aspectos.
- 2) Aportar, además, una descripción donde estructuraremos las responsabilidades, los logros, los aprendizajes y otros aspectos relevantes que puedan aportar pistas sobre tu perfil profesional o tu potencial.

Aquí te resumimos lo principal, lo que no debería faltar en tu recopilación.

## Experiencia Laboral

- **Puesto:** nombrarlo con precisión.
- **Datos de la empresa:** que se entienda el sector y el tamaño.
- **Periodo:** importante con claridad para que calculen rápido la experiencia.
- **Responsabilidades:** debe quedar claro qué hacías, no extenderse.
- **Logros/Resultados:** proyecto, problema, logros y resultados si es posible. Verán que **COMPRENDES** que no te dedicas a hacer cosas, sino que entiendes los problemas, **te dedicas a resolverlos** y te interesa el resultado que consigues.
- **Aprendizajes:** tus competencias hard y soft deben tener un respaldo en la realidad, así que identifícalos.

Experiencia Laboral	Exper. 1	Exper. 2
Puesto		
Empresa		
Fecha de		
Fecha Hasta		
Departamento		
Reportando a		
Responsabilidades		
Logros/Resultados		
Aprendizajes		

## Formación Académica

- **Formación:** nombrarlo con precisión. En general la reglada y las más relevante (por ejemplo, un bootcamp) y en general a partir de secundaria.
- **Centro, Localización, Periodo.**
- **Horas/ECTs:** para dar una idea de la magnitud de la formación.
- **Nota media:** la reflejaremos en el caso de que sea muy alta.
- **Aprendizajes:** en el caso de formación reglada –ej.: PF- se sobre entienden las materias aprendidas. En los casos p.ej. Bootcamp, que son específicos, listar los principales ítems y especialmente las herramientas.
- **Destacados/Méritos:** en el caso de haber participado en algún proyecto académico importante o tenido algún reconocimiento especial: premios, matrículas de honor, becas, publicaciones, participaciones en eventos académicos

Formación Académica	Estudio 1	Estudio 2
Formación		
Centro		
Localización		
Fecha de		
Fecha Hasta		
Horas/ECTs		
Nota media		
Aprendizajes		
Destacados/Méritos		

## Cursos/Certificaciones

- **Cursos:** Siempre y cuando sean relevantes para el puesto. El alcance dependerá también del espacio, es decir, de lo que ocupe la experiencia y la formación relevante.
- En el caso de **certificaciones técnicas** también relevantes para la posición, incluirlos.
- Deben tener una cierta duración, cursos de una mañana no serán relevantes y ocuparán espacio.
- **Herramientas y Conocimientos:** con mucha precisión y sin extenderse si el título del curso lo deja claro.

Cursos/Certificaciones	Curso 1	Curso 2
Título		
Centro		
Fechas		
Herramientas/Conocimientos		

## Datos de Interés

- Aquí reflejaremos algunos aspectos que puedan **apoyar nuestras fortalezas profesionales o personales**. También va a depender de la cantidad de contenido que hayamos reflejado (experiencia) hasta ahora: espacio.
- **Voluntariado**, sobre todo si es habitual y si se realizan cargos de responsabilidad, dará una idea de algunas de nuestras competencias. Hoy día se valora mucho. Ej.: BANCO de ALIMENTOS. Coordinador de equipo. Dará una idea de tener competencias de organización, equipos, etc.
- Hobbies, o actividades deportivas o culturales relevantes. Ej.: Aficiones: Guitarra clásica. Fútbol, equipo 2ª regional Madrid.
- Estancias en el extranjero: si hemos tenidos estancias en el extranjero que puedan ser relevantes: veranos trabajando o estudiando o ERASMUS

Datos de Interés	Interés1	Interés2
Descripción		
Lugar		
Fechas		
Info adicional		

Una vez volcada la información, deberás identificar en cada columna —si es posible— aquellas competencias que tengan relación, ya sea por haberlas aprendido o por haberlas ejercitado.

<b>COMPETENCIAS</b>	
Capacidad para Aprender	
Creatividad	
Flexibilidad	
Organización y Planificación	
Orientación al Logro	
Resolución de Problemas	
Trabajo en Equipo/Comunicación	
Otras	

Puedes escribir algún comentario en las celdas que luego te recuerde el cómo las adquiriste.

## **Formato de entrega**

Sube al campus un documento que contenga la plantilla completada, junto con el resto de los materiales de las otras actividades.

## **Criterios de corrección**

A la hora de autoevaluar el ejercicio, ten en cuenta que lo más importante es que te sea útil para ti. Este ejercicio es básico para poder realizar las partes 2 y 3 del problema. Además, todo lo que hagas será de utilidad de cara a realizar los siguientes labs, así que procura hacerlo lo más completo posible.

## **Actividad 2. Dibuja tu CV**

Ahora estructura tu propio CV con toda la información recopilada. Se trata de hacer un ejercicio de reflexión, valorando qué es lo más importante, lo que no debe faltar. También estructúralo de manera visual y atractiva.

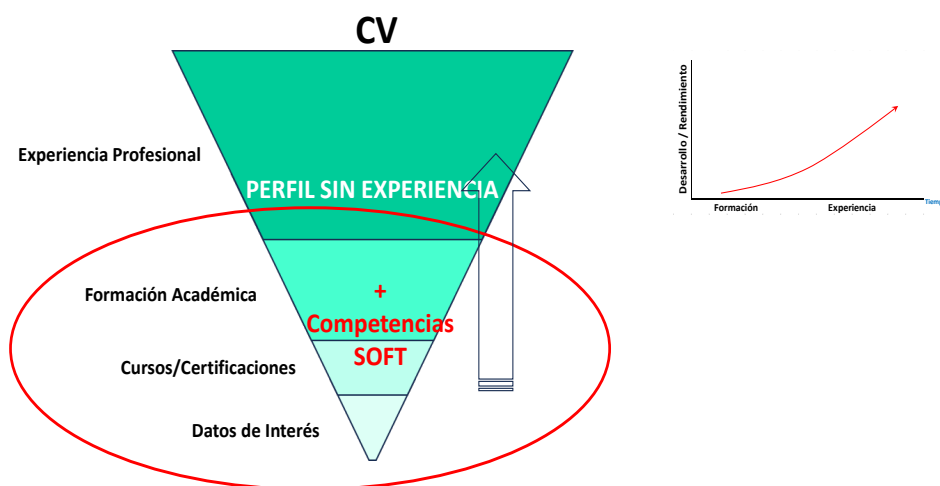
## **Objetivos de este ejercicio**

- Condensar la información, eligiendo el peso que debe tener cada sección en función de la cantidad de experiencia que acumulas.
- Hacer el CV con el formato elegido.

## Descripción de la actividad

Antes de empezar a dibujar tu CV, recuerda que la distribución de secciones dependerá de la extensión que tenga la experiencia profesional. Acuérdate de este esquema:

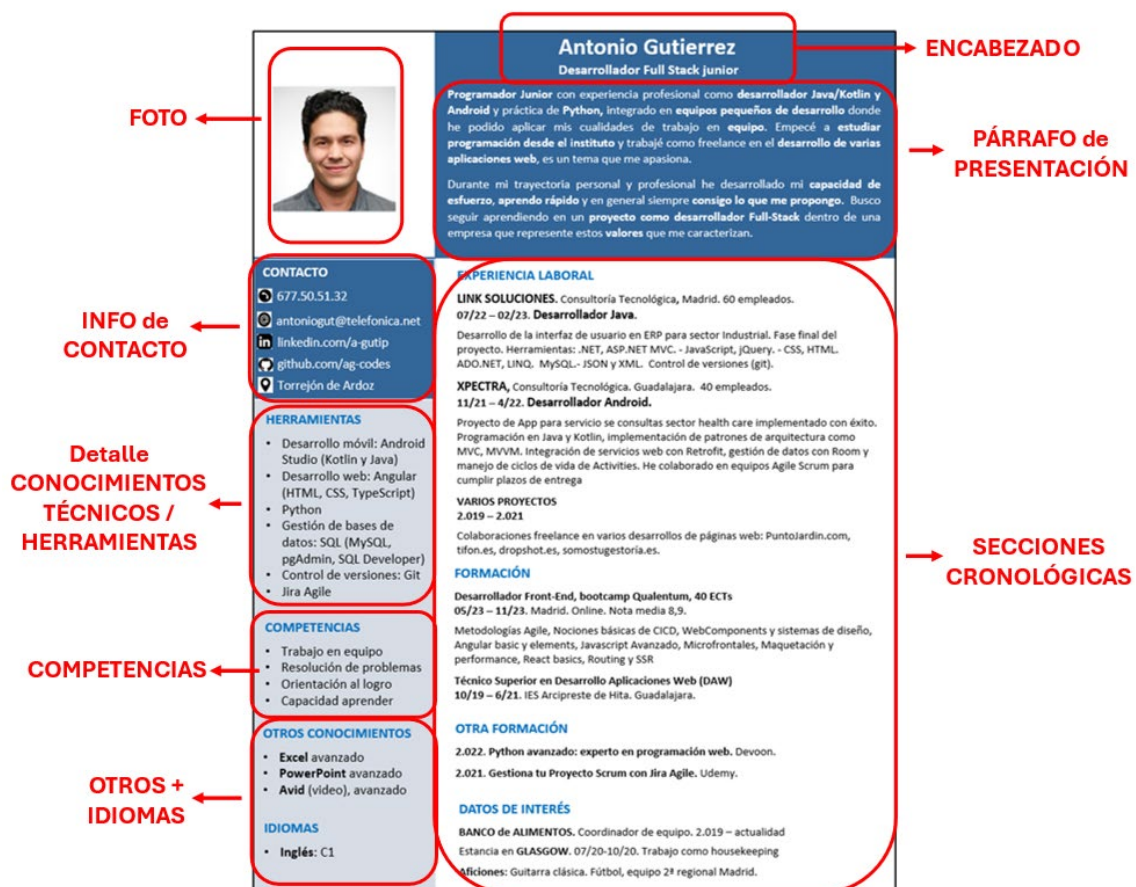
### CV: Estructura de la Información



El anterior ejercicio combinaba tus datos históricos con la evaluación de tus competencias. Ahora, elige un **formato de CV** que te guste y con el que te encuentres cómodo. Puedes buscar modelos en la página de la herramienta [Canva](#) o en cualquier otra que te guste.

Vuelca todas las secciones siguiendo las recomendaciones que te hemos dado. Incluye la foto (si no tienes una realmente buena, háztela). Recuerda imprimirlo y revisarlo hasta que resulte efectivo en cuanto a su contenido y formato.





## Formato de entrega

Sube al campus tu CV en formato PDF, junto con el resto de los materiales de otros ejercicios.

## Criterios de corrección

El ejercicio lo tendrás que evaluar tú mismo, pero puedes compartirlo con amigos o con técnicos de selección para testar si les gusta y les parece adecuado.

## Actividad 3. Crea tu *elevator pitch*

Este ejercicio tiene una gran importancia de cara a poder sintetizar tu candidatura a un puesto de trabajo. En el fastbook encontrarás toda la teoría necesaria para hacer una confección adecuada.

### Objetivos de este ejercicio

- Hacer un trabajo de síntesis de tu caso profesional, que deriva en un párrafo resumen.
- Destacar aquellos aspectos que te definen profesionalmente, que pueden diferenciarte de otros candidatos y que te hacen único.

### Descripción de la actividad

Para **elaborar tu *elevator pitch*** vas a realizar dos resúmenes: uno un poco más extenso y una versión final, que no debe contener más de 80-100 palabras.

Para llevarlo a cabo tienes que ponerte a escribir y crearlo de más a menos, es decir, irás reduciéndolo hasta conseguir una versión con la que te encuentres cómodo. Puedes compartirla con otros para tener un *feedback* externo.

Céntrate en aquellos aspectos que realmente has aprendido durante el programa, por ejemplo, la identificación de tus puntos fuertes, aquellos que de verdad pueden definirse en

términos de fortalezas y que ofrecerán una buena idea de por qué eres un candidato idóneo a la posición.

#### **VERSIÓN EXTENDIDA**

- **¿Quién Eres?** Profesión y especialización
- **Experiencia:** en general y la más relevante y reciente.
- **Algún logro relevante**
- **Detallar conocimientos técnicos** aprendidos
- **Valor añadido como profesional (“soy tu solución”)**
- **Cierre:** muestra lo que buscas, tu deseo de incorporarte y el por qué.

#### **VERSIÓN FINAL**

- 1) **Profesión** (con especialización)
- 2) Cosas que **sé** y tengo **experiencia**
- 3) Cosas que **sé** y **no** tengo **experiencia**
- 4) Frase corta que defina tu **principal competencia**
- 5) **Intereses** principales con vista al **futuro. Objetivo.**

Añade la versión final a tu CV, en la sección de presentación.

### **Formato de entrega**

Sube al campus tu versión final del CV con el párrafo de presentación que hayas confeccionado. Con esta habrás realizado todas las entregas, ¡enhorabuena!

### **Criterios de corrección**

El ejercicio lo tendrás que evaluar tú mismo, pero no pierdas de vista los consejos que te ha dado tu profesor. Recuerda que puedes compartirlo con amigos o con técnicos de selección para obtener otras opiniones externas.



[Qualentum.com](https://www.qualentum.com)