

# Informe Personal d'Orientació Professional (IPOP): Fase 5: Promoció Personal

## **FITXA 9 :**

## **El Currículum Vitae per Competències**

### **Descripció**

Les empreses contracten les persones en funció del que saben fer i de com aquestes poden ajudar-les a ser millors empreses, més que no pas en funció de la seva experiència professional. Per tant, com a candidat amb poca experiència professional, has de poder demostrar que ets la persona adequada per la vacant. Un bon començament és presentar un Currículum Vitae amb un format que t'ajudi a realçar les teves habilitats i coneixements. En aquests casos, el més adient i apropiat és fer un currículum per competències.

### **Tasca**

Hauràs de fer un **Currículum Vitae per competències** (o millorar el que tinguis fet) utilitzant una plantilla del programa Canva o similar amb els apartats i instruccions que tot seguit detallem.

1) El currículum tindrà només 4 seccions (o apartats):

#### **A) Encapçalament**

**Ha de contenir fotografia i dades de contacte.** La fotografia ha de ser de presa de front (no selfies), de bona qualitat, fons neutre i portar vestimenta sense estridències.

#### **B) Objectiu professional**

El resum professional és la secció que s'encarrega de causar l'impacte inicial. Has de fer una breu descripció del teu perfil professional mencionant **quines són les teves 3 o 4 millors habilitats/competències** que et defineixen i detallant algun resultat positiu assolit (èxit).

#### **Exemple**

*Graduat en informàtica actualment començant un curs de programació pensant en la seva implementació per a les tècniques de màrqueting. Treballo amb eficiència, responsabilitat i puntualitat. He participat en el manteniment de les pàgines web dels meus centres d'estudis en el transcurs de la meva formació educativa i n'he millorat el rendiment en 17%. Compto amb coneixements en màrqueting i disseny gràfic. Vull treballar a la vostra empresa per aplicar els meus coneixements d'optimització i seguir ampliant les meves competències.*

#### **C) Experiència professional**

**Potser siguis la millor opció, però necessites demostrar-ho amb fets.** A cada lloc de treball que hagis d'incloure al teu currículum vitae afegeix almenys tres punts, fent menció de tasques, responsabilitats i èxits rellevants, mostrant les competències/habilitats que has desenvolupat. Si no has treballat, pots

utilitzar la teva experiència en les teves pràctiques formatives o en tasques de voluntariat. **O sigui, has d'indicar quines feines fet i quines competències has desenvolupat en cada feina realitzada.**

***Exemples***

Orientació al servei  
Resolució de conflictes  
Habilitats de comunicació oral i escrita  
Empatia  
Capacitat d'organització  
Responsabilitat

**D) Formació**

Ressalta els teus estudis reglats, els cursos que has realitzat, el teu nivell d'idiomes i qualsevol activitat de formació que pugui millorar el teu perfil laboral. **En aquest apartat has d'indicar quines habilitats/competències has adquirit gràcies a la teva formació** i que creus et serviran per a la tasca professional.

***Exemples***

Millora a l'organització personal  
Capacitat de treball amb terminis  
Habilitats de comunicació  
Aptitud de presentar un projecte davant del públic  
Habilitat de treball en grup

- 2) Recordeu que teniu la informació de les vostres millors habilitats en les fitxes anteriors quan veu fer el test de competències.
- 3) Aquí us deixo informació sobre les competències més demandades per les empreses:

<https://www.educaweb.cat/continguts/laborals/competencies-professionals/competencies-professionals-mes-demandades-pels-ocupadors/>

***Un cop feta la tasca, penjar el document en format pdf al moodle de l'assignatura.***