

## COM ENTREGAR EL TEU CURRÍCULUM

Alguns suggeriments...

- Imatge: la indumentària i la imatge discreta i adequada a l'empresa són molt valorades, recorda que mentre entregues el curriculum també et poden estar avaluant.

- Pregunta per l'encarregat/da de l'establiment o la de Recursos Humans. És molt important que la persona a qui li entreguis el curriculum sigui d'adequada, ja que depenent d'això seguirà el circuit de selecció. Normalment en les botigues i comerços, l'encarregat/da acostuma a ser-hi per les tardes que és quan hi ha més afluència de clients.

- Mantenir el contacte visual amb el teu interlocutor, reflexa seguretat en tu mateix/a.

- Vigila la comunicació no verbal. De vegades aquest pot transmetre inseguretat i poques habilitats de relació, això pot ser valorat negativament pel teu interlocutor.

- Parlar clar i positivament. No només entreguis el teu curriculum vitae i prou. Intenta marcar la diferència amb la resta de candidats/es; pots fer un comentari positiu sobre el teu interès en l'empresa o les teves habilitats.

- Reformulacions positives. Sobretot recorda que el teu handicap és no tenir experiència. Expressa la teva motivació i els possibles avantatges de contractar a una persona com tu.

- Control de l'ansietat. És normal que estiguis una mica nerviós/a, però un excés d'ansietat pot reflectir incapacitat per la resolució de conflictes i poca tolerància a l'estrès.



Rasa del Miquelet, 16  
08800 VILANOVA I LA GELTRÚ  
Tel. 93 893 77 77  
[garraf@oficinajove.cat](mailto:garraf@oficinajove.cat)

Si necessites ajuda, vine a informar-te!

Horari:  
De dilluns a divendres.  
Demana cita prèvia!

[treball.garraf@oficinajove.cat](mailto:treball.garraf@oficinajove.cat)

[www.oficinajove.cat/garraf](http://www.oficinajove.cat/garraf)



## COM BUSCAR LA PRIMERA FEINA

Buscar la primera feina és sempre una tasca difícil. El fet de no tenir experiència laboral prèvia, fa més difícil que les empreses confiïn en la nostra candidatura. Per això mateix, és molt important tenir una bona actitud i predisposició a l'hora de encarar aquest procés.

## PASSES A SEGUIR...

### EL CURRÍCULUM VITAE

Recorda que no només és un document on resumeixen les teves dades personals i formatives, és essencialment publicitat de tu mateix, és a dir, no només serà important el seu contingut sinó que la forma també compta molt.

\* En l'apartat DADES PERSONALS i en ALTRES DADES D'INTERÈS, evita informacions que no són necessàries.

\* Si estàs cursant alguns estudis, afegeix-los remarcant "cursant".

\* Si no disposes d'experiència professional pots afegir apartats com: OBJECTIU PROFESSIONAL i COMPETÈNCIES PROFESSIONALS.

\* No excedir de les 2 FULLES.

\* Adjuntar-hi una fotografia actual.

\* Remarca en NEGRETA allò que creus que INTERESSA més del teu currículum.

### L'OBJECTIU PROFESSIONAL

Si no disposem de formació específica en un sector ni experiència professional, podem incloure en el nostre currículum l'apartat OBJECTIU PROFESSIONAL. Aquest expressa a les empreses quin és el sector o categoria professional al que ens volem dedicar.

Exemple:

OBJECTIU PROFESSIONAL: Treballar en el sector hostaler i d'atenció al client.

Existeixen programes que poden ajudar-te a definir el teu objectiu professional com el test CLOE que trobaràs a la pàgina del SOC [www.oficinadetreball.cat](http://www.oficinadetreball.cat)

## LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

Són el conjunt de CONEIXEMENTS, APTITUDS i ACTITUDS necessàries per a desenvolupar amb èxit un lloc de treball.

Alguns exemples de competències són: orientació al client, autocontrol, treball en equip i cooperació, habilitats comunicatives, capacitat d'aprenentatge, resolució de conflictes, responsabilitat, negociació,...entre d'altres.

Recordau que les competències professionals han d'estar enfocades a capacitats personals orientades a un lloc de treball concret.

### CARTA DE PRESENTACIÓ

Hi ha de dos tipus: Autocandidatura i Resposta d'anunci.

Ha de donar resposta a les següents preguntes:

Primer paràgraf

Per què has escollit la seva empresa?

Segon paràgraf

Què pots aportar a l'empresa?

Quines són les teves millors qualitats?

Tercer paràgraf

Quin és el teu objectiu?

### CARTA DE MOTIVACIÓ

Hi ha empreses que volen aquest tipus de cartes degut a que el seu format i contingut és més personal i dona resposta a les nostres motivacions personals.

\* No resumeix les dades del currículum.

\* Dóna resposta sobre la nostra motivació per estudiar i/o treballar en un sector o empresa determinats.

\* És una carta més personal que la carta de presentació.

\* Identifica les competències professional assolides al llarg de la nostra formació.

## CANALS DE CERCA DE FEINA

Serveis locals d'ocupació

IMET Tel. 938140440

C/ Unió 81 (Vilanova i la Geltrú)

Nivell 10 Tel. 938944958

C/ Gabriel Pallarès 12 (Sitges)

Can Puig Tel. 938963244

C/Major 110 (Sant Pere de Ribes)

SOLC Tel. 938951182

C/ Joan XXIII 30, planta 1 (Cubelles)

SERLOC Tel. 938973011

Pl/ Onze de Setembre 1 (Canyelles)

Servei d'informació i assessorament per a l'ocupació

Tel. 938959149 C/ Aquari s/n (Olivella)

Servei públic d'ocupació: És important anar-hi per a inscriure's com a demandant d'ocupació. Pots mirar el seu portal web a: [www.oficinadetreball.cat](http://www.oficinadetreball.cat)

Xarxa social: És essencial dir a tothom que busques feina, quan es necessita cobrir un lloc de treball moltes empreses recorren als seus propis contactes com a primer recurs.

Prensa: Es poden trobar ofertes a la premsa de gran difusió de Catalunya tal com: El Periódico, La Vanguardia, El País, L'Avui, i també en diaris com El Diari de Vilanova.

Empreses de treball temporal: Contracta treballadors/es per després cedir-los als seus clients amb un contracte de posada a disposició. Es cobra per hores, incloent-hi la part proporcional de vacances i pagues extres.

Internet: És una de les noves eines en el procés de cerca de feina. Existeixen diverses webs que només tenen ofertes especialitzades en un àmbit, d'altres que només busquen persones estudiants o webs de treball d'àmbit més general.