

CURRICULUM VITAE

PER ON COMENÇAR



DADES PERSONALS

Nom i Cognoms

Telèfon fix i/o mòbil

Correu electrònic

Segons la cultura empresarial s'afegeix o no la foto.

Si es decideix posar-la, hem d'assegurar-nos que sigui una **imatge de qualitat** i mostri la **millor versió** de la persona candidata.



FORMACIÓ REGLADA

Títol, especialitat (si convé), centre, localitat i any de finalització.

• Exemple:

2008 Cicle Formatiu de Grau Mitjà (o CFGM) d'Atenció Sociosanitària.
Institut Miquel Biada (Mataró)

Recomanable **endreçar la formació** de més a menys elevada. Si disposem de titulació universitària, no serà necessari afegir per exemple l'ESO o el Batxillerat.

+ FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Nom del curs, seminaris i/o congressos. (hores), centre, localitat i any de realització.

• Exemple:

2010 Curs de Prevenció de Riscos Laborals. (20h)
ASEPEC (Granollers)

ALTRES DADES

Es pot afegir més informació rellevant:

- **Permís de conduir i disponibilitat de vehicle** (es pot col·locar en l'apartat de dades personals).
- **Disponibilitat horària** i/o geogràfica.
- **Experiències no laborals** (aficions i/o voluntariats).
- **Competències** (capacitats, habilitats i actituds que ens permeten donar resposta a un gran nombre de situacions laborals).



IDIOMES

CASTELLÀ

Nivell avançat

Especifica el nivell de domini.

Pots incloure cursos i estades a l'estranger.



INFORMÀTICA

WORD

Nivell mitjà

Especifica el nivell de domini.

Pots incloure cursos.



EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Ocupació, nom de l'empresa, localitat, període de temps treballat.

Funcions: (Descripció de la feina realitzada, tasques desenvolupades, metodologia o instruments utilitzats).

• Exemple:

Auxiliar Sociosanitària
Residència Grau
2015

- Canvis posturals i ús de la grua mòbil.
- Higiene personal.
- Cures i administració de la medicació.
- Suport en las activitats quotidianes.

A simple vista s'han de poder apreciar els **aspectes més interessants** de la teva trajectòria professional i acadèmica.

Fent ús de la negreta, cursiva o emfatitzant amb canvis de tipografia com s'indica en aquest model.

Aconsellable expressar tota l'experiència (amb o sense contracte), pràctiques i/o voluntariat, poden ser interessants per al lloc de feina al que s'opta. No és necessari especificar el tipus de contracte ni el motiu de la baixa.

SOM

EL SERVEI
D'Ocupació
DE MATARÓ

✉ serveiocupacio@ajmataro.cat

☎ 93 758 21 31

de dilluns a divendres de 9 a 14h

Agència de col·locació i recol·locació
autoritzada n° 0900000154



Twitter @SOM_ocupacio

Per a més informació: www.mataro.cat/ocupacio

CURRICULUM VITAE

SUGGERÈNCIES

ADAPTA EL CURRICULUM

- Tenint en compte la trajectòria formativa - professional, i l'objectiu laboral que es persegueix.
- Canviant l'ordre dels apartats pot aportar major eficàcia al currículum.

Per exemple, col·locar l'experiència abans que la formació, en cas que l'experiència sigui més important que els estudis que s'aporten.

A continuació, es presenten diferents tipus de currículums en funció de les diferents situacions que ens podem trobar així com objectius professionals:

CRONOLÒGIC

Invers: endreçar les dades de les experiències començant per les més recents fins a les més antigues. Pot usar-se quan l'experiència i/o la formació és llarga, també si l'objectiu principal de la recerca de feina es centra en les últimes experiències.

FUNCIONAL

Consisteix en agrupar l'experiència i/o la formació en funció de la similitud que existeix entre elles.

També és útil en cas de tenir experiència o formació molt diversa i que pràcticament no tenen connexió.

EUROPEO

Endreça la informació seguint la plantilla consensuada pels països de la Unió Europea. Està dissenyat per a cercar feina a la UE.

El model presenta les competències i qualificacions d'una forma normalitzada per als països de la UE.

COMPETÈNCIES

Es reflecteixen en aquest model els coneixements, habilitats, capacitats, aptituds, tècniques que la persona ha adquirit al llarg de la seva trajectòria vital a qualsevol àrea: laboral, personal, formativa, etc.

● 2020 - Operari/a
Indústries SAGE SL

● 2019 - Manipulador/a
Envasats Maresme SLU

● 2017 - Operari/a
Estudi Graphic SL

● **Magatzem**
Mosso/a de Magatzem a:
SAGE SL
Estudi Graphic SL
Pa i Pastes SL

● **Indústria**
Manipulador/a a:
Tèxtil Harm SL
Perfums i Sabons SL



● **Mosso/a de Almacén**

- Organització
- Planificació
- Fixació en los detalles
- Disposició a l'aprenentatge: ús de la pistola de RF.