

Material per
l'alumnat

2

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de
l'aula



> Cap a una orientació laboral en igualtat

Generalitat
de Catalunya

Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE inverteix en el teu futur



Material per
l'alumnat

2

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum



Presentació de l'activitat

Nivell

Secundària.

Durada

Dues hores aproximadament.

Objectius

- Proporcionar les habilitats i els coneixements necessaris per a l'elaboració del currículum vitae, oferint pautes a l'alumnat per tal que visibilitzi els seus coneixements, habilitats personals i competències transversals (ús de les TIC, idiomes, ...) sense deixar-se influir pels **rols** i els **estereotips de gènere**.

Resultats esperats

- Prendre consciència sobre el valor de la feina per a la pròpia autonomia personal de dones i homes i els passos per aconseguir-ho.
- Adquisició de coneixements sobre les eines i les estratègies per fer servir en la recerca de feina.
- Autovaloració de les pròpies capacitats sense deixar-se influir pels **rols** i **estereotips de gènere**, augmentant el grau d'autoestima i consideració de la pròpia vàlua.

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

Per a totes les persones (homes i dones) trobar i tenir una feina comporta la possibilitat de decidir sobre la seva trajectòria de vida, desenvolupar-se com a persona i assolir l'autonomia. La feina, a més, és un dret per a tothom.

A l'hora de posar-nos "mans a l'obra" en la recerca de feina és adient de fer un exercici d'observació sobre els propis interessos, les motivacions, les habilitats, les qualitats personals i els coneixements que tenim o que ens caldran per accedir a la feina.

Un cop els hàgim definit, el següent pas serà elaborar el currículum vitae, document on es resumeix la vida acadèmica i professional d'una persona. **El currículum vitae és un dels elements imprescindibles en tot procés de selecció de personal i us serà molt útil sempre que vulgueu accedir i promocionar-vos en el mercat laboral.**

>> Exercici

Elabora el teu propi currículum. Primer, pensa i rumia sobre les teves capacitats i interessos i, llavors, fes servir l'estructura i el model de currículum que t'oferim a continuació.

>>

Preguntes i respostes d'autoconeixement

Plantilla per emplenar el CV

Model de CV

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

>> Preguntes i respostes d'autoconeixement

>>

Per redactar el currículum et serà útil, a més de conèixer l'empresa i la feina al qual optes:

- Tenir clars els teus objectius i planificar com has d'assolir-los.
- Conèixer la teva experiència, les teves habilitats personals i saber transmetre-les.
- Creure que n'ets capaç, preparar-te i estar disposat a afrontar els reptes.

Posa-t'hi! Pren-te un temps per observar-te i contesta aquestes preguntes. T'ajudaran a treure'n partit.

- 1** Com em veig? Quines qualitats personals tinc? (sociabilitat, estabilitat emocional, autocontrol, autonomia, extraversió, introversió, paciència, etc.) Quines em falten?

- 2** Què és el que més m'agrada fer? (escriure, operacions matemàtiques, pintar, comunicar, la cuina, ...)

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

- 3** Quines destreses i habilitats tinc? (planificació, organització, resolució de problemes, comunicació, treball en equip, lideratge ...) Quines em falten?

- 4** En funció de les meves qualitats, gustos i habilitats, a què m'agradaria dedicar-me? Quin tipus de feina?

- 5** Per a assolir aquest objectiu, quin pla em cal seguir a curt, mitjà i llarg termini?

>>	A curt termini	A mitjà termini	A llarg termini
Per millorar les meves qualitats personals			
Per millorar les meves habilitats personals			
Per millorar les meves competències educatives/formatives			

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

>> Plantilla per emplenar el CV

>> Aquesta és l'estructura comuna d'un currículum per presentar a una oferta de feina. T'animes a emplenar-lo? Mentre ho facis recorda que:

- Has de ser capaç de "vendre't" bé. Fes molt visibles tant els teus coneixements acadèmics com aquelles habilitats personals que et serviran a la feina (capacitat d'organització, de comunicació, per resoldre problemes, per negociar, per treballar en equip, ...)
- Para atenció al nivell que tens de competències transversals (idiomes, ús de l'ordinador i d'Internet, ...) ja que te les demanaran en la majoria de feines.
- Ajuda't de les anotacions que hakis fet a la fitxa de **Preguntes i respostes d'autoconeixement** i en els models ja emplenats de **Model de currículum vitae**.

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

>> Dades personals

Nom i cognoms:

Adreça:

Data i lloc de naixement:

Telèfon:

Email:

DNI:

>> Formació acadèmica

Data

Títol de la formació

Nom del centre

>> Formació complementària

Data

Títol dels seminaris o cursos fets

Nom del centre

>> Habilitats personals

>> Idiomes

Titulació

Nivell parlat, escrit i de comprensió oral

>> Informàtica

Programes informàtics que utilitzes

>> Altres dades

Aficions i gustos:

Participació en associacions:

Mobilitat geogràfica:

Disposició per incorporar-te:

Disponibilitat horària:

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

>> Model de CV

>> Dades personals

Nom i cognoms: Joan Ferré Coll

Adreça: C. Enric d'Ossó, 23 43005 Tarragona

Data i lloc de naixement: 02-04-1992; Tarragona

Telèfon: 977240318

Email: Jferrecoll@hotmail.com

DNI: 17152771B

>> Formació acadèmica

Data	Títol de la formació	Nom del centre
2007-2008	Batxillerat	IES Martí i Franqueses, Tarragona
2003-2007	Educació secundària ESO	IES Martí i Franqueses, Tarragona

>> Formació complementària

Data	Títol dels seminaris o cursos fets	Nom del centre
2007	Curs de monitor en lleure	Centre Cultural i Recreatiu Sant Isidre
2008	Taller de fotografia i vídeo	Centre Cultural i Recreatiu Sant Isidre

>> Habilitats personals

Capacitat de comunicació i de relacionar-me amb la gent

>> Idiomes

Titulació	Nivell parlat, escrit i de comprensió oral
Català	Nivell parlat, escrit i de comprensió oral alts
Castellà	Nivell parlat, escrit i de comprensió oral alts
Anglès	Nivell parlat, escrit i de comprensió elementals

>> Informàtica

Programes informàtics que utilitzes

Microsoft Office a nivell d'usuari: Word i Excel

Llenguatge de programació bàsica

>> Altres dades

Aficions i gustos: Bàsquet, pel·lícules d'acció, muntanyisme, dibuix, Internet i jocs electrònics

Participació en associacions: Tardes i caps de setmana

Disponibilitat horària: Col·laboro amb l'Associació juvenil del barri amb el grup d'escoltes "El Salt"

Fitxa

2.1

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

fora de l'aula

>> Model de CV

>> Dades personals

Nom i cognoms: Anna Cobo Bordons
 Adreça: Sant Sebastià, 23, 2n A 17006 Girona
 Data i lloc de naixement: 01-10-1993; Girona
 Telèfon: 650218386 Email: acobo@hotmail.com
 DNI: 72171899B

>> Formació acadèmica

Data	Títol de la formació	Nom del centre
2004-2008	Educació secundària ESO	IES Narcís Xifra i Masmitjà

>> Formació complementària

Data	Títol dels seminaris o cursos fets	Nom del centre
2001-2008	Música: 6è de solfeig i 4t de piano	Conservatori de Música de Girona Isaac Albéniz

>> Habilitats personals

Tinc una gran capacitat per a l'organització, la planificació, el treball en equip i el lideratge

>> Idiomes

Titulació	Nivell parlat, escrit i de comprensió oral
Català	Nivell parlat, escrit i de comprensió oral alts
Castellà	Nivell parlat, escrit i de comprensió oral alts
Anglès	Estic fent el 2n curs del 1r cicle de l'Escola Oficial d'Idiomes

>> Informàtica

Programes informàtics que utilitzes

Microsoft Office a nivell d'usuari
 Gust i aptitud per als jocs informàtics

>> Altres dades

Aficions i gustos: Música clàssica i pop, pintura, els museus, els concerts i els viatges

Participació en associacions: Voluntària a la Creu Roja

Disponibilitat horària: Actualment no tinc feina i estic fent l'últim curs de l'ESO. Per tant, estic disponible per a la incorporació immediata al lloc de treball ofertat per als caps de setmana

Fitxa

2.2

Fes-te valdre: Treballa't el teu currículum

Les teves conclusions



A l'hora d'iniciar el teu camí cap a l'edat adulta i la recerca de feina, com aplicaràs els coneixements adquirits en aquesta activitat?

Una vegada has fet el currículum, quines tasques creus que t'ajudaran a distribuir-lo per optar a llocs de treball o per fer-lo arribar a les empreses que més t'agraden?

Després d'haver-hi treballat, escriu sobre els aspectes que ressaltaries d'aquesta activitat.