

# Recomanacions per fer un currículum

FOTO

## DADES PERSONALS: Et convé posar la data de naixement?

Pensa-t'ho bé! Alguns entrevistadors poden tenir prejudicis amb l'edat que poden deixar de banda si en entrevista els hi demostres la teva vàlua. No permetis que et discriminin sense conèixer-te!!

**FORMACIÓ:** La **negreta** és el tipus de lletra de lletra que més destaca, així pots ressaltar la formació que més et convingui

**DADES PERSONALS:** Si poses el nom a dalt en un format ressaltat estaràs ajudant a la persona que t'avaluï a identificar

## Marc Garcia Garcia

**Adreça:** C/ Atlàntic, 35 1r 2ª

**Telèfon:** 935.555.555 – 644.444.444

**E-mail:** [marag76@gmail.com](mailto:marag76@gmail.com)

**Data de naixement:** 23/10/1987

**DADES PERSONALS:** Aquestes són les dades personals indispensables en un currículum. Posar més informació com DNI, Estat Civil, Número de fills, etc. És innecessari i fins i tot pot arribar a ser perjudicial per tu.

**FOTO:** Saps si es millor posar la foto? La resposta habitualment és **SI**, perquè facilita la feina de la persona que t'entrevista, d'aquesta manera recordarà d'impressió que li vas causar en l'entrevista més fàcilment.

Quan **NO** l'has de posar? Quan pensis que et pot perjudicar. Pensa que algun entrevistador/a pot tenir prejudicis (amb l'edat, constitució, color de pell, etc.) que poden deixar de banda si en entrevista els hi demostres la teva vàlua. No permetis que et discriminin sense conèixer-te!!

## FORMACIÓ ACADÈMICA

➤ 2006 **CFGS Administratiu**. IES Flos i Calçat.

Comptabilitat informatitzada, Contaplus, assentaments, IVA, balanç de sumes i saldos, llistats comptables, tancament de l'exercici.

**FORMACIÓ:** Fixa't que no apareix cap formació anterior. **Només és necessari que posis al currículum la formació de nivell més alt que tinguis**

## FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

➤ 2006 **Atenció al client** (150h). Institut d'Estudis Professionals.

➤ 2007 **Administratiu Comercial** (200h). Acadèmia SEFOR.

**FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:** Fixa't que no apareixen molts cursos. **Posa només aquells que siguin rellevants per la feina que busques.**

**FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:** Any, nom del curs (en negreta), número d'hores i centre de formació. Són les dades indispensables per no confondre a la persona que llegeixi el teu currículum sobre l'actualitat o rellevància de la teva formació complementària.

## ORDRE: Què poses primer?

**formació o experiència?**

Tot depèn del que et convingui ressaltar més. Pensa-t'ho, que aporta més valor al teu CV?

## IDIOMES

Català: **Nivell C** de la Junta Permanent

Castellà: Nivell alt oral i escrit

Anglès: 1984 **First Certificate**. Escola Oficial d'Idiomes. Juny-Agost 2004. Estada a Londres.

**IDIOMES:** Sempre que puguis anomena les titulacions que justifiquen el teu nivell. Pensa que en anglès es considera nivell mig l'equivalent a un **First Certificate**. Un nivell inferior no sol ser valorable per accedir a un lloc de feina. **Exagerar el teu nivell d'idiomes al currículum pot perjudicar-te molt en l'entrevista.**

## INFORMÀTICA

Sistemes Operatius: MS-DOS, **Windows XP**

Tractament de Textos: Wordperfect, **Word**

Fulls de càlcul: **Excel**

Internet

## EXPERIÈNCIA

➤ 2007 – 2009 **Auxiliar Administratiu**. CONSTRUCCIÓ MAR I MUNTANYA

Funcions: Control informàtic de les comandes, arxiu d'albarans, atenció telefònica a clients i proveïdors.

➤ 2006 **Auxiliar comptable** (320h de pràctiques). IMMOBILIÀRIA PISOS I CASES, S.A.

Funcions: gestió d'assentaments, balanç de sumes i saldos, llistats comptables.

**EXPERIÈNCIA:** No t'oblidis mai de posar les funcions!

**EXPERIÈNCIA:** La dada més rellevant del teu currículum són les ocupacions que has desenvolupat, per això apareixen en **negreta** i el nom de l'empresa apareix en un segon terme.

## ALTRES DADES D'INTERÈS

Carnet de conduir B i vehicle propi.

**LLARGÀRIA:** El teu currículum no ha de ser mai més llarg de 2 pàgines

! Recorda que la pàgina del SOC podràs elaborar-lo directament (CV en 5 passos) <http://www.oficinadetreball.cat/>