

TIPS EUROPASS

IDee
International Mobility

ÍNDEX

- 01** Centra't en el realment essencial
- 02** Sigués clar i concís
- 03** Adaptació de la sol·licitud
- 04** Cuida la presentació del teu CV
- 05** Revisa el teu CV una vegada acabat
- 06** Altres informacions europass



CENTRA'T EN EL REALMENT ESENCIAL

- Un reclutador dedica en general menys d'un minut a examinar un CV abans de decidir en una primera selecció si el refusa o pel contrari segueix dins del procés. Per tant el nostre currículum ha de ser convincent per a no perdre l'oportunitat.
- Si està postulant per una oferta de feina en concret, segueixi rigorosament els requisits del procés de sol·licitud. L'oferta de feina pot especificar el mecanisme de sol·licitud (CV, formulari a complimentar, sol·licitud online, CV adjunt...), la longitud o el format del CV, si es precis incloure una carta de motivació, etc.
- Sigues breu: generalment dos pàgines en A4 són més que suficient, independentment de la teva formació o la teva experiència. No superi les tres pàgines. Si ets titulat universitari, no inclogui la seva formació secundària, a no ser que sigui rellevant per la sol·licitud en qüestió.

L'ordre importa, si tens una escassa experiència professional, descriu primer la formació i educació que has rebut; destaca possibles activitats de voluntariat i practiques en centres de treball.



SIGUÉS CLAR I CONCÍS

- Utilitza frases curtes. Evita frases estereotipades. Concentra't en els aspectes rellevants de la teva formació i experiència professional.
- Dona exemples concrets. És important quantificar els resultats.
- Actualitza sempre el teu CV a mida que vas adquirint experiència. No dubtis en suprimir informació antiquada i irrellevant si no aporta res a la sol·licitud en qüestió



ADAPTA SEMPRE EL SEU CV DE MANERA QUE S'ADEQÜI AL LLOC QUE SOL·LICITES

- Destaca els teus punts forts en relació amb el que necessita l'empleador i centra't en les competències que s'adeqüin al lloc sol·licitat.
- Evita incloure la formació o experiències professionals totalment irrellevants pel lloc que sol·licita.
- Justifica les possibles interrupcions en estudis o a la seva carrera professional i inclou exemples de les competències que hagi pogut adquirir durant aquests períodes d'interrupció.
- Abans d'enviar el teu CV a un empleador, rellegeix-lo per a comprovar que s'ajusta al perfil sol·licitat.
- No inflis artificialment el teu CV; molt probablement quedaries en evidència en una entrevista.

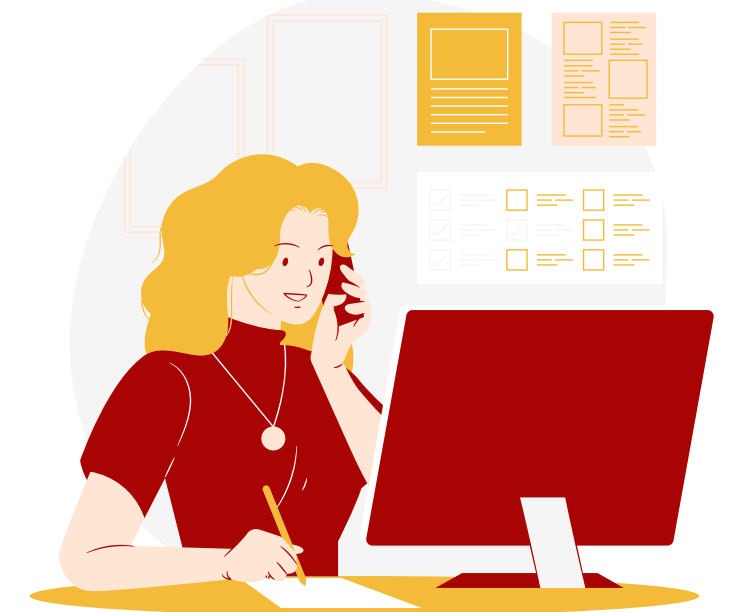


CUIDA LA PRESENTACIÓ DEL TEU CV

- Presenta les teves competències i habilitats de forma clara, lògica, de manera que destaquin els teus punts forts.
- Coloca la informació més rellevant al davant del currículum.
- Cuida l'ortografia i la puntuació.
- Imprimeix el teu CV en paper en blanc o reciclat (excepte si se't demana que l'enviïs via electrònica).
- Respecta el tipus de lletra i el format proposats.

REVISA EL TEU CV UNA VEGADA ACABAT

- Corregeix les possibles faltes d'ortografia o puntuació, i assegura't que l'estructura és clara i lògica.
- És una bona practica donar per llegir el teu CV a una tercera persona, de manera que t'asseguris que el contingut és clar i comprensible.
- No oblidis adjuntar al CV una carta de motivació.



COMPETÈNCIES EUROPASS

IDee
International Mobility

COMPETÈNCIES LINGÜÍSTIQUES



Les competències lingüístiques ocupen un lloc central en el currículum Europass. Aquestes competències no només faciliten la mobilitat professional i acadèmica dins de la Unió Europea, sinó que també promouen la comprensió intercultural i la cohesió social.

En primer lloc, les competències lingüístiques permeten als individus **comunicar-se en diversos contextos** i amb persones de diferents cultures, aspecte fonamental en un mercat laboral cada vegada més internacional. La capacitat de parlar més d'una llengua és sovint un requisit bàsic per a moltes ofertes de treball i pot ser un factor determinant en la selecció de candidats.

A més, dominar diverses llengües afavoreix l'**aprenentatge continu** i la **formació** al llarg de la vida. Les competències lingüístiques ajuden a adquirir nous coneixements i habilitats, ja que moltes fonts d'informació i materials d'estudi estan disponibles en llengües diferents de la materna. A nivell social, les competències lingüístiques faciliten la integració i la participació activa en la comunitat. En un entorn **multicultural**, la capacitat de parlar diverses llengües fomenta la comprensió i el respecte per la diversitat cultural.

El currículum Europass inclou una secció específica per a les **competències lingüístiques**, utilitzant el Marc Comú Europeu de Referència per a les Llengües (*MCER*) per avaluar i descriure el nivell de competència en cadascuna de les llengües conegudes per l'individu.

COMPETÈNCIES DIGITALS



Les competències digitals són essencials en el currículum Europass perquè permeten als individus utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació (*TIC*) de manera efectiva i segura. Aquestes habilitats inclouen l'ús bàsic d'ordinadors, navegació per internet, gestió de correus electrònics i ús de programari de processament de textos i fulls de càlcul, així com habilitats més avançades com la programació i l'anàlisi de dades.

Les competències digitals **augmenten les oportunitats** laborals i la capacitat de desenvolupament professional, ja que molts llocs de treball requereixen aquestes habilitats. També faciliten l'aprenentatge al llarg de la vida, permetent accedir a recursos educatius i formació en línia. A nivell social, ajuden a participar en la societat de la informació, assegurant una major **inclusió digital**.

El currículum Europass utilitza el Marc de Competència Digital per als Ciutadans (DigComp) per **avaluar i descriure** aquestes habilitats, permetent una millor coincidència entre les necessitats dels llocs de treball i les competències dels candidats. En resum, les competències digitals són crucials per al desenvolupament personal i professional en una societat cada vegada més tecnològica.

CARTA DE PRESENTACIÓ

Una carta de presentació és crucial en una sol·licitud de feina perquè **complementa el currículum** i proporciona una oportunitat per destacar **qualitats personals i professionals** de manera personalitzada. Permet causar una bona **primera impressió**, adaptar el missatge a l'empresa i al lloc específic, i explicar com les experiències del candidat poden beneficiar l'empresa. A més, demostra les **competències comunicatives** del candidat i ofereix context per a aspectes que el currículum no pot cobrir.

En un mercat laboral competitiu, una carta ben elaborada pot diferenciar el candidat i establir una **connexió més humana** amb el reclutador.

A més, una carta de presentació permet al candidat explicar la seva motivació i entusiasme per l'empresa i la posició a la qual aspira. Aquesta motivació pot ser un factor decisiu per als reclutadors, ja que busquen candidats que no només compleixin amb els requisits tècnics, sinó que també estiguin alineats amb la cultura i els valors de l'empresa. Una carta que reflecteixi autènticament l'interès del candidat per contribuir al creixement i èxit de l'empresa pot ser determinant per avançar en el procés de selecció.



