

La teua presentació en 45 segons: el vídeo que sí que es veu sencer

Producció d'un vídeo breu de presentació per a una candidatura real: guió escrit, una estructura de quatre blocs, zero adjectius buits i un exemple concret que demostre cada cosa que s'afirma.

DURADA

2 sessions de 55 min · guió + gravació i revisió

AGRUPAMENT

individual, amb suport en parelles

UNITAT 9

Buscar ocupació: CV, marca personal i entrevista

MATERIALS

- Mòbil amb càmera
- Editor de vídeo senzill
- Plantilla de guió impresa
- Un fons neutre i un lloc silenciós

ENCAIX CURRICULAR · Sabers F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · Comp. específiques CE7 · Comp. clau CCL, CD, CCEC, CPSAA

Plantejament

Cada vegada més processos de selecció, sobretot per a pràctiques i primeres faenes, demanen un vídeo de presentació. Quasi tots els que s'envien fallen pel mateix: són una llista d'adjectius.

«Soc responsable, treballadora, amb ganes d'aprendre i bona companya.» Això ho diu tot el món, no demostra res i s'oblida en deu segons. El que es recorda és **una cosa concreta que has fet**.

El vostre encàrrec són 45 segons. Pareix poc i sobra temps si el guió està ben escrit.

L'estructura de quatre blocs

BLOC	DURACIÓ	QUÈ VA ACÍ
1. Qui eres	8 s	Nom, què estudies i a què aspire. Sense floritures
2. Què saps fer	12 s	Una habilitat, no cinc
3. La prova	17 s	Un exemple concret que demostre el bloc 2
4. El tancament	8 s	Què busques i com contactar-te

El bloc 3 és el que quasi ningú fa i el que ho decidix tot. «Soc organitzada» no val; «vaig portar el control d'inventari del magatzem de la botiga del meu tio durant l'estiu i vaig reduir les ruptures d'estoc» sí.

La regla dels adjectius

Estan prohibits, sense excepció: responsable, treballador, proactiu, resolutiu, dinàmic, amb ganes d'aprendre, bon company, apassionat.

No perquè siguen mentida, sinó perquè **no es poden comprovar**. En el seu lloc, es conta el que vas fer i que la persona que mira en traga la conclusió.

Objectius didàctics

- Estructurar un missatge personal breu amb un propòsit concret.
- Substituir afirmacions no verificables per evidències.
- Adaptar registre, ritme i duració a un format audiovisual.
- Revisar i millorar una producció pròpia a partir de feedback extern.

Passos

Sessió 1 — Guió (55 min)

1. **La candidatura (10 min).** Cada persona tria a què es presenta: unes pràctiques, una faena d'estiu, un voluntariat, un programa. Ha de ser concret: el vídeo canvia segons a qui va dirigit.
2. **Buscar la prova (20 min).** La part difícil. Què has fet que demostre alguna cosa? Val qualsevol cosa real: organitzar un torneig, cuidar algú, portar els comptes d'un equip, aprendre alguna cosa pel teu compte, una faena d'estiu, una afició sostinguda tres anys.
3. **Escriure (20 min).** El guió sencer, paraula per paraula. 45 segons són unes **110-120 paraules**: compteu-les.
4. **Prova d'adjectius (5 min).** Intercanvieu guions per parelles i ratlleu tots els adjectius prohibits que trobeu. Sol quedar bastant ratllat la primera vegada.

Sessió 2 — Gravar i revisar (55 min)

1. **Assaig cronometrat (10 min).** En veu alta, amb cronòmetre. Si passa de 50 segons, es retalla text.
2. **Gravació (25 min).** Dues preses mínim. Mirant a càmera, no a la pantalla. Fons neutre.
3. **Revisió en parelles (10 min).** La parella respon tres preguntes després de vore'l una sola vegada: què sap fer esta persona?, quin exemple ho demostra?, a què aspira? Si no en sap respondre alguna, eixe bloc cal refer-lo.
4. **Segona presa (10 min).** Amb les correccions.

Preguntes d'anàlisi

- Què t'ha costat més: triar l'habilitat o trobar la prova? Per què creus que passa això?
- Quants adjectius prohibits tenia el teu primer guió?
- La teua parella, després de vore el vídeo una vegada, va saber dir què saps fer? Si no, què hi faltava?
- Gravaries el mateix vídeo per a unes pràctiques d'administració i per a una faena de monitor? Què canviaries?
- Et veus enviant-lo de veres? Si la resposta és no, què falta perquè sí?

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Estructura	Els quatre blocs presents i en proporció	25 %
La prova	L'exemple del bloc 3 és concret i demostra l'afirmat	35 %
Sense adjectius	Cap dels prohibits ni equivalents	20 %
Realització	45 segons, àudio clar, mirada a càmera, guió après	20 %

Variants i extensions

- **Amb suport:** 30 segons i tres blocs, sense el de tancament.

- **Només àudio:** per a qui no vulga aparèixer en càmera, la mateixa estructura en nota de veu. Funciona igual de bé i l'exigència del guió és la mateixa.
- **Per a qui va sobrat:** gravar dues versions del mateix vídeo per a dos destinataris distints i comparar què ha canviat.
- **Pont amb la Unitat 10:** el bloc 1 diu a què aspireu. Guardeu eixa frase: és el germen del projecte de vida de l'última unitat.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE