

Buscar ocupació: CV, marca personal i entrevista

Trobar treball no és un colp de sort. És un procés amb peces identificables: un currículum ben escrit, una carta que l'empresa vulga llegir, una empremta digital cuidada, una entrevista ben preparada i unes fonts d'ofertes serioses. Esta unitat és el kit complet perquè el teu primer «sí» arribe abans i siga millor.



Temps estimat de lectura: ~20 min · Sabers LOMLOE: F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · Prerequisits: Units 7-8 (el mercat laboral i els teus drets com a treballador). En acabar esta unitat sabràs: Construir un CV en format Europass adaptat a una oferta, evitant els set errors que descarten candidatures.

“

*Trobar treball no és sols
competència — és comunicació.
Esta unitat ensenya a escriure un
CV que el reclutador llija més enllà
dels set segons de garbell, preparar
una entrevista amb el mètode STAR
i construir la teua presència en
línia (LinkedIn) sense caure en
clixés de coach.*



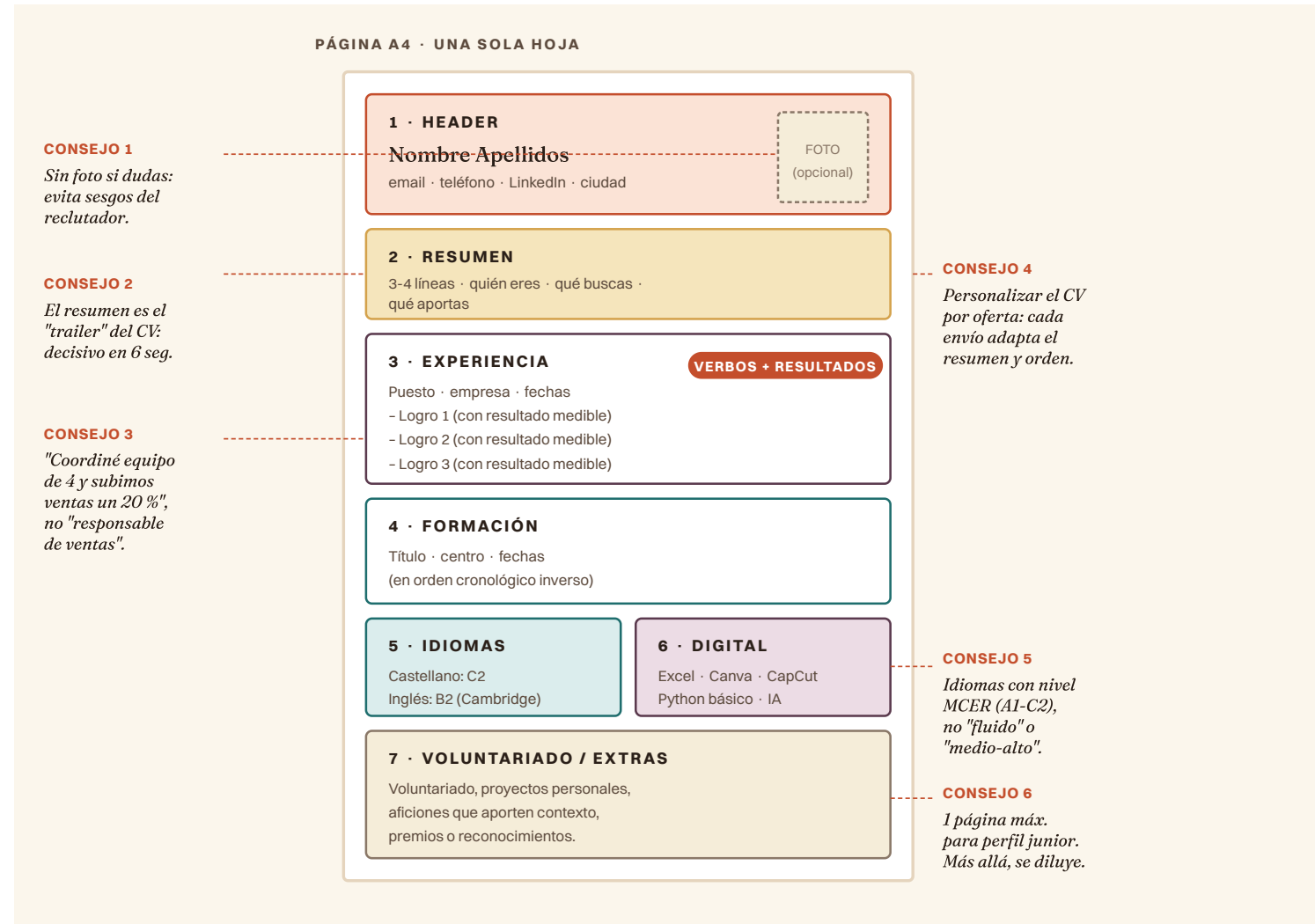
EL CAS

70 % de contractacions en LinkedIn, 25 % de joves amb perfil actiu

Buscar treball és, probablement, l'habilitat pràctica menys ensenyada del sistema educatiu espanyol. Eixim de l'institut sabent resoldre equacions de segon grau i reconèixer figures retòriques, però quasi ningú ens ha explicat com s'escriu un currículum que el reclutador llija més enllà dels set segons que dedica de mitjana al prime...

És just que un canal privat siga la principal porta d'entrada a l'ocupació qualificada a Espanya?

Anatomía d'un bon CV júnior: estructura i consells.





El reclutador mitjà dedica set segons a la primera ullada del teu CV

Dades personals: nom, ciutat, correu professional, telèfon mòbil. Opcionalment, URL de LinkedIn o portafolis. No incloure DNI complet, adreça postal exacta, estat civil, religió, nombre de fills ni edat si no es considera rellevant: són dades sensibles innecessàries i, en molts casos, propicien biaixos. Foto: opcional.



§ 2

La carta de presentació



La carta de presentació és el complement del CV que moltes ofertes continuen demanant. Una pàgina màxim, tres o quatre paràgrafs, redactada en to professional però personal. La seua funció no és repetir el CV: és explicar per què encaixes en eixa oferta concreta i per què vols treballar en eixa empresa concreta.



§ 3

Marca personal i identitat digital



La meitat de la gent ment en el seu CV (i quasi tots els reclutadors ho saben)

La marca personal és la percepció pública que es té de tu com a professional. Hui, eixa percepció es construeix en bona part en internet, ho vullgues o no. Si un reclutador busca el teu nom en Google, el que aparega en la primera pàgina de resultats forma part de la teua candidatura. LinkedIn com a CV viu.



§ 4

L'entrevista de treball



Si el teu CV ha passat el filtre, l'entrevista és on es decidix quasi tot. I, com quasi tot en este món, s'entrena.

Preparació prèvia. Una entrevista ben preparada comença almenys tres dies abans. Investiga l'empresa.

El mètode STAR: d'una anècdota dispersa a una resposta estructurada en quatre passos.

PREGUNTA TIPO DEL ENTREVISTADOR

«Describe una situación en la que tuviste que resolver un conflicto en equipo.»

S

Situación

Contexto breve:
cuándo y dónde.

«En un trabajo
de grupo de 4.º...»

T

Tarea

Tu responsabilidad
concreta.

«Yo coordinaba
la entrega...»

A

Acción

Qué hiciste TÚ,
no el equipo.

«Propuse repartir
tareas por escrito...»

R

Resultado

El desenlace, con
datos si se puede.

«Entregamos a
tiempo y sacamos 9.»

Una respuesta STAR completa dura entre 90 segundos y 2 minutos



Llenguatge no verbal i errors fatals

El cos comunica abans i més que les paraules. Postura oberta (esquena recta, espatles relaxades, sense creuar braços), contacte visual sostingut però no fix, somriure moderat quan és natural, mans visibles sobre la taula, evitar crosses («eh», «o siga», «saps»).



§ 5

Les fonts d'ofertes a Espanya



Pablo va entrar en la seua primera empresa per LinkedIn sense currículum...

Saps com presentar-te. Falta saber on buscar. A Espanya conviuen diversos circuits d'oferta laboral, amb perfils molt diferents. SEPE i servicis autonòmics d'ocupació (sepe.es, LABORA a la Comunitat Valenciana, SOC a Catalunya, SEPE-Madrid). Públics, gratuïts, amb ofertes variades i prestacions associades. Obligatoris si cobres atur.



§ 6

Glossari



Currículum vitae (CV): document que resumix formació, experiència i competències d'una persona per a una candidatura. Format cronològic: CV que ordena l'experiència de la més recent a la més antiga. Format funcional: CV que agrupa l'experiència per habilitats o àrees, no per dates; útil sense experiència laboral...



§ 7

Per a aprofundir



Si vols muntar el teu kit de cerca d'ocupació amb
ferramentes reals, estos recursos oficials i gratuïts són el
millor punt de partida: Plataforma Europass — Comissió
Europea (europass.europa.eu).



§ 8

Preguntas per a reflexionar



Estes preguntes no tenen una resposta única. Servixen per a discutir en classe o per a pensar individualment en tancar la unitat: Un reclutador dedica uns set segons a la primera revisió d'un CV.



§9

Cap a la Unit 10



Amb esta unitat tanquem el bloc F i la part tècnica del llibre. Tens el mapa del sistema educatiu (Unit 5), el catàleg concret de FP i universitat (Unit 6), la radiografia del mercat laboral (Unit 7), els teus drets com a treballador (Unit 8) i ara el kit complet de cerca activa d'ocupació.

Fins aquí la teoria

Continua al llibre de la unitat.