

O CURRÍCULO

Segundo a RAE, o Currículum Vitae é a "Relación dos títulos, honras, cargos, traballos realizados, datos bibliográficos, etc., que cualifican a unha persoa."

É a primeira imaxe que unha empresa ou entidade recibe dos distintos candidatos/as, e o primeiro filtro para comprobar o cumprimento dos requisitos necesarios para a cobertura dun posto de traballo.

Polo tanto, debe prestarse atención á súa elaboración, presentando a traxectoria profesional e formativa de xeito organizado, claro e oportuno.

CONTIDOS DO CV

a) Datos persoais

Nome
Apelidos
Enderezo
Teléfono
DNI/NIE ou nacionalidade (opcional)
E-mail
Data de nacemento
Carné de conducir + vehículo
Blogs/ LinkedIn/ Twitter

O CV é o primeiro filtro que utilizan a empresas para comprobar o cumprimento dos requisitos necesarios para a cobertura dun posto de traballo

b) Formación académica

Destacamos a formación regrada, estudos de formación profesional, bacharelato e universitarios (se posuímos estes últimos non é necesario especificar os estudos de bacharelato).

Podemos facer fincapé naquelas materias ou prácticas que teñan unha maior vinculación co posto de traballo ao que nos presentamos; ou con carácter xenérico poñelas en valor sobre as restantes pola súa maior importancia de cara ao mundo laboral.

c) Formación complementaria.

Debemos escribir os cursos e a formación non regrada, sempre destacando as horas realizadas e o ano.

d) Experiencia profesional.

Na experiencia destacamos a ocupación, entidade empregadora, tempo traballado, datas, e as funcións máis importantes.

e) Idiomas.

Indicamos as linguas e o nivel de dominio de cada unha delas.

(No contexto actual, o requisito de dominio doutra lingua, principalmente a inglesa, é esixido na maior parte das ofertas de emprego)

f) Informática.

Programas e aplicacións utilizadas.

No caso de ter coñecementos de programas especializados e vinculados a un posto de traballo concreto, podemos indicar o nivel de dominio do mesmo.

g) Outros datos de interese

Breve resumo doutras actividades e habilidades, e outros datos de interese como por exemplo a mobilidade xeográfica, posibilidades de viaxar, etc.

SUXESTIÓNS PARA A ELABORACIÓN DO CURRÍCULO

1. Non excederse de dúas follas.
2. Estructurar adecuadamente o Currículo.
3. Coidar a presentación: enviar sempre orixinais (non fotocopias), coidar a calidade do papel e non grampar as follas. Non debe levar correccións, borróns ou manchas.
4. Corrixir sempre o texto, evitando erros ortográficos.
5. Pódese incluír fotografía, que debe ser recente e de tamaño carné.
6. Linguaxe clara e directa: empregar frases e palabras curtas, evitar frases feitas e redundantes.
7. No contido do Currículo deben quedar claras as nosas aptitudes e os nosos obxectivos profesionais.

TIPOS DE CURRÍCULO

✓ Cronolóxico.

Organízanse os contidos dos logros máis antigos aos máis recentes. Permite ao/a seleccionador/a, coñecer a evolución ascendente da carreira profesional.

✓ Cronolóxico inverso.

Destácase en primeiro lugar os logros e ocupación máis recente. En xeral as empresas prefiren este formato.

✓ Funcional.

Ordénase en función de tarefas desenvolvidas e capacidades.

✓ Mixto.

O CV mixto xunta as características do CV cronolóxico e do funcional. Este tipo de CV o que fai é completar o CV ordenado cronoloxicamente cos nosos puntos fortes, capacidades, ou se é o caso, destacar funcións desenvolvidas que poden poñer en valor a nosa experiencia profesional de cara a participar nun proceso de selección concreto.

O VÍDEO CV

O Vídeo Currículo converteuse nunha nova forma de amosar as nosas aptitudes e coñecementos. É un medio que pode captar rapidamente a atención e ser un bo complemento do CV en papel.

Ao igual que o CV en papel, é fundamental a súa presentación e o seu contido, aínda que neste caso a súa edición pode ser máis complexa.

O vídeo debe ser curto, entre 45 e 90 segundos, e normalmente utilízase para presentar aquela experiencia, formación e características persoais que destacan da traxectoria vital e profesional, as nosas fortalezas.

Algunhas suxestións:

- Elaborar o contido, e o guión ou pauta para comunicar con claridade e seguridade o que se quere dicir.
- Falar claro e pausado.
- Aproveitar os primeiros 30 segundos porque son fundamentais para captar a atención.
- Coidar o aspecto.
- Corrixir os erros e facer unha edición simple.
- Colocar os datos persoais na parte de abaixo do vídeo.
- Non limitarse a este formato, elaborar tamén un currículo en papel.

Pódense visualizar exemplos de video-cv na páxina web de Uvigo-Tv :

<http://tv.uvigo.es/educa/seriesByYear/code/UI71>