

ORIENTACIÓ LABORAL

Programa Suport a l'Ocupació Juvenil



QUÈ SÓN LES COMPETÈNCIES?

Tipus de Competència	Descripció	Exemples	Origen
Competències Tècniques	Són habilitats específiques relacionades amb el coneixement i maneig d'eines, tècniques i procediments propis d'un àrea de treball. Són essencials per realitzar tasques concretes dins d'un rol professional.	- Maneig d'eines manuals (com martell, tornavís) - Ús de maquinària bàsica en un taller - Coneixement en elaboració d'informes - Habilitats en redacció i edició de documents	- Educació formal (cursos tècnics i tallers) - Formació professional - Experiència pràctica en el treball - Manuals i guies tècniques
Competències Transversals	Són habilitats generals que es poden aplicar en diversos contextos i rols. Aquestes competències solen estar relacionades amb la manera en què una persona es relaciona amb altres i maneja el seu treball. Són fonamentals per a l'èxit en qualsevol professió.	- Comunicació efectiva - Treball en equip - Resolució de problemes - Gestió del temps - Adaptabilitat - Pensament crític	- Experiència laboral general - Educació i formació en habilitats suaus - Activitats extraescolars i voluntariat - Interaccions socials i experiències de vida

Explicació Addicional:

- **Competències Tècniques:** Aquestes s'obtenen a través de l'educació i la formació específica en àrees pràctiques, així com l'experiència directa en l'ús d'eines i tècniques particulars. Es poden aprendre en cursos, tallers i a través de manuals i guies pràctiques.
- **Competències Transversals:** Es desenvolupen a partir de l'experiència general en el treball, la participació en activitats no acadèmiques, el voluntariat, i l'educació en habilitats interpersonals i de gestió. Aquestes habilitats es milloren amb la pràctica contínua i les experiències personals i professionals.

Ocupacions no qualificades amb més demanda:

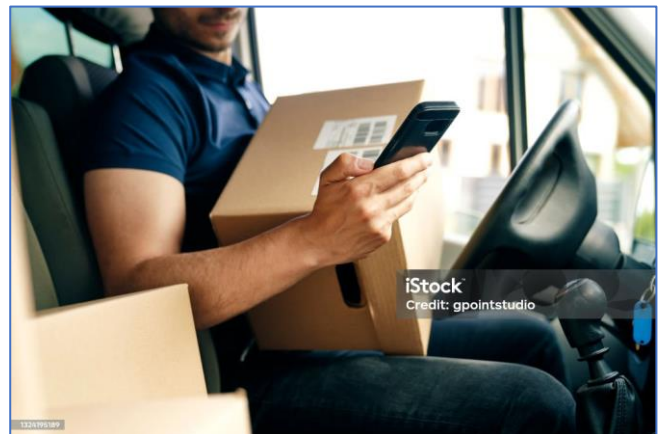
1. Cambrer/a

- **Requisits formatius:** No és necessari comptar amb estudis formals. En alguns casos, un curs bàsic d'atenció al client o manipulació d'aliments pot ser útil.
Competències tècniques: Manejo de bandejas, conocimiento básico de menús y bebidas, servicio de mesas, uso de software de gestión de pedidos.
- **Competències tècniques:** Maneig de safates, coneixement bàsic de menús i begudes, servei de taules, ús de programari de gestió de comandes.
- **Competències transversals:** Comunicació, treball sota pressió, orientació al client, habilitats interpersonals.



2. Repartidor/a

- **Requisits formatius:** Llicència de conduir vàlida (per a motos, bicicletes o cotxes, segons el cas).
- **Competències tècniques:** Ús d'aplicacions mòbils per gestionar comandes, maneig segur del vehicle.
- **Competències transversals:** Gestió del temps, responsabilitat, autonomia, puntualitat.



3. Caixer/a de supermercats

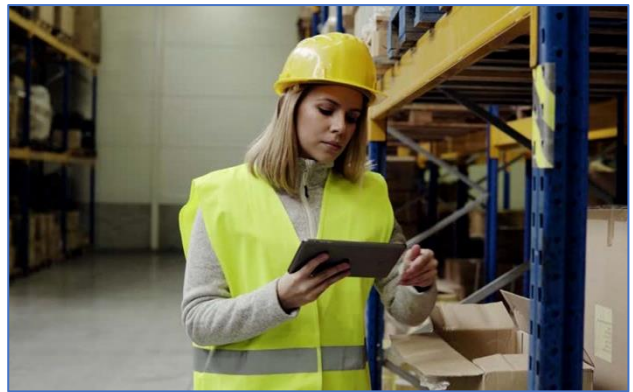
- **Requisits formatius:** No requereix formació específica, tot i que alguns empresaris/es prefereixen experiència prèvia o algun curs d'atenció al client.
- **Competències tècniques:** Maneig de caixa registradora, escàner de productes, coneixement bàsic de productes.
Competències transversals: Atención al cliente, precisión, rapidez en el trabajo, habilidades numéricas.



Ocupacions no qualificades amb més demanda:

4. Operari de magatzem

- **Requisits formatius:** No es requereix formació formal. Les certificacions en maneig de carretons elevadors poden ser valorades.
- **Competències tècniques:** Organització d'inventari, manipulació de mercaderies, ús de sistemes de gestió d'inventari.
- **Competències transversals:** Treball en equip, capacitat física, atenció al detall, responsabilitat.



5. Ajudant de cuina

- **Requisits formatius:** No és necessari, tot i que cursos bàsics de cuina o manipulació d'aliments són avantatjosos.
- **Competències tècniques:** Preparació bàsica d'aliments, coneixement de normes d'higiene i seguretat alimentària, ús d'utensilis de cuina.
- **Competències transversals:** Treball en equip, capacitat per treballar sota pressió, rapidesa, atenció al detall.



6. Operador/a de call center

- **Requisits formatius:** No es requereix formació formal, tot i que cursos d'atenció telefònica poden ser útils.
- **Competències tècniques:** Maneig de programari de call center, sistemes CRM (Customer Relationship Management), habilitats telefòniques.
- **Competències transversals:** Habilitats comunicatives, paciència, capacitat de resolució de problemes, resistència a l'estrès.



Ocupacions no qualificades amb més demanda:

7. Personal de neteja professional

- **Requisits formatius:** No es requereix formació específica, tot i que cursos en tècniques de neteja poden ser útils.
- **Competències tècniques:** Coneixement de productes i tècniques de neteja, ús d'equips de neteja industrial.
- **Competències transversals:** Organització, atenció al detall, gestió del temps, autonomia.



8. Venedor/a de botiga o grans superfícies

- **Requisits formatius:** No es requereix formació formal, però l'experiència prèvia en vendes és avantatjosa.
- **Competències tècniques:** Coneixement del producte, maneig de caixa registradora, ús de programari de vendes.
- **Competències transversals:** Habilitats interpersonals, orientació al client, capacitat de negociació, treball en equip.



9. Jardiner/a

- **Requisits formatius:** No és necessari, tot i que alguns ocupadors poden preferir experiència o formació en jardineria.
- **Competències tècniques:** Maneig d'eines de jardineria, coneixements bàsics de plantes, reg i poda.
- **Competències transversals:** Resistència física, organització, atenció al detall, capacitat de treball a l'aire lliure.



Ocupacions no qualificades amb més demanda:

10. Treballador/a de fàbriques o línies de producció

- **Requisits formatius:** No és necessari comptar amb formació formal. Alguns ocupadors ofereixen formació interna en seguretat i maneig d'equips.
- **Competències tècniques:** Funcionament de maquinària, coneixement de normes de seguretat, control de qualitat.
- **Competències transversals:** Treball en equip, atenció al detall, capacitat per seguir procediments, resistència física.



11. Pintor/a o treballador/a de manteniment

- **Requisits formatius:** No es requereix formació formal, tot i que es valora l'experiència prèvia.
- **Competències tècniques:** Maneig d'eines, preparació de superfícies, coneixement de materials i tècniques de pintura.
- **Competències transversals:** Treball en equip, atenció al detall, planificació, responsabilitat.



12. Auxiliar de logística a l'aeroport

- **Requisits formatius:** No es requereix formació formal, tot i que alguns ocupadors poden sol·licitar experiència prèvia o formació en logística.
- **Competències tècniques:** Maneig de maletes, ús d'equips de càrrega, coneixement de normes de seguretat aeroportuària.
- **Competències transversals:** Treball en equip, resistència física, responsabilitat, atenció al detall.



Ocupacions no qualificades amb més demanda:

13. Peó d' obres

- **Requisits formatius:** No es necessita formació específica, tot i que la capacitat en seguretat pot ser útil.
- **Competències tècniques:** Maneig d'eines bàsiques, càrrega i descàrrega de materials, suport en tasques de construcció i compliment de normes de seguretat.
- **Competències transversals:** Resistència física, treball en equip, responsabilitat i flexibilitat.



14. Assistent de persones a l'aeroport

- **Requisits formatius:** No es requereix formació formal, però els cursos d'atenció al client i primers auxilis són valorats; el coneixement d'idiomes és una avantatge.
- **Competències tècniques:** Atenció al client, maneig de procediments aeroportuaris, ús d'equips de mobilitat i coordinació amb altres serveis.
- **Competències transversals:** Pacència, empatia, habilitats comunicatives, capacitat per treballar sota pressió i bona organització.



I si vull formar-me per millorar el meu perfil, quines opcions tinc?

Un **Certificat de Professionalitat (CP)** és una acreditació oficial que certifica que una persona posseeix les competències necessàries per exercir una feina concreta. **Aquests certificats estan regulats pel Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE) i les Comunitats Autònomes a Espanya.**

Són útils per a aquells que desitgen millorar la seva ocupabilitat, canviar de sector o regularitzar les seves competències.



Existeixen tres nivells de qualificació:

Els tres nivells dels Certificats de Professionalitat



EXEMPLES DE LES POSSIBILITATS FORMATIVES PER SECTORS:

1. Cambrer

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Serveis de Bar i Cafeteria (nivell 2).
 - Curs d'Hostaleria i Restauració (FP bàsica o mitjana).
 - Formació en Hostaleria i Turisme (Cicles Formatius de Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Curs d'Operacions Bàsiques de Restaurant i Bar (Certificat de Professionalitat nivell 1).
 - Curs d'Ajudant de Cambrer (cursos subvencionats o privats).

2. Repartidor

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Transport i Distribució (nivell 2).
 - Curs de Logística i Distribució (Grau Mitjà en Activitats Comercials o de Transport i Logística).
 - Carnet de conduir B o AM (imprescindible per treballar de repartidor).
- Sense l'ESO:
 - Carnet de conduir B o AM (possibilitat de trobar feina com a repartidor en moto o furgoneta).
 - Cursos de Repartiment a Domicili i Paqueteria (cursos bàsics o subvencionats).

3. Caixer de supermercat

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Activitats de Venda (nivell 2).
 - Formació en Comerç i Màrqueting (Cicle Formatiu de Grau Mitjà).
 - Curs d'Atenció al Client i Caixa Registradora.
- Sense l'ESO:
 - Curs Bàsic de Caixer/a (cursos subvencionats o privats).
 - Certificat de Professionalitat d'Operacions Auxiliars de Comerç (nivell 1).

4. Mosso d'emmagatzematge

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Activitats Auxiliars d'Emmagatzematge (nivell 2).

- Curs de Logística i Emmagatzematge.
- Curs de Maneig de Carretilles Elevadores (recomanable per millorar l'ocupabilitat).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Operacions Auxiliars d'Emmagatzematge (nivell 1).
 - Curs de Carretiller.

5. Ajudant de cuina

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Cuina (nivell 2).
 - Cicle Formatiu de Grau Mitjà en Cuina i Gastronomia.
 - Formació en Hostaleria i Turisme.
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Operacions Bàsiques de Cuina (nivell 1).
 - Cursos de Cuina per a Ajudants de Cuina (cursos curts o subvencionats).

6. Operari de call center

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Atenció al Client en Call Center (nivell 2).
 - Curs de Teleoperador/a i Atenció al Client.
- Sense l'ESO:
 - Cursos Bàsics d'Atenció al Client (cursos subvencionats o privats).
 - Curs d'Habilitats Comunicatives per a Call Center.

7. Personal de neteja

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Neteja d'Edificis i Locals (nivell 2).
 - Cursos de Neteja Industrial o Professional.
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Neteja de Superfícies i Mobiliaris en Edificis i Locals (nivell 1).
 - Curs de Neteja Bàsica i Productes de Neteja.

8. Venedor de botiga

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Activitats de Venda (nivell 2).
 - Formació en Comerç i Màrqueting (Grau Mitjà).
 - Curs d'Atenció al Client i Tècniques de Venda.
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Operacions Auxiliars de Comerç (nivell 1).
 - Curs Bàsic de Venedor/a.

9. Jardiner

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Jardineria i Restauració del Paisatge (nivell 2).
 - Formació en Agropecuària i Jardineria (Cicle Formatiu de Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Activitats Auxiliars en Jardineria (nivell 1).
 - Cursos Bàsics de Jardineria (subvencionats o privats).

10. Treballador de línia de producció

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Organització i Control de la Producció en Fabricació Mecànica (nivell 2).
 - Formació Professional de Grau Mitjà en Producció Industrial.
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat d'Operacions Auxiliars de Fabricació Mecànica (nivell 1).
 - Curs Bàsic d'Operari de Fàbrica i Producció.

11. Pintor

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Pintura Decorativa en Construcció (nivell 2).
 - Curs de Formació Professional en Construcció i Edificació (Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat de Pintura Industrial en Construcció (nivell 1).
 - **Curs de Pintor d'Interiors i Exteriors (cursos subvencionats).**

12. Manteniment

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Manteniment d'Edificis (nivell 2).
 - Formació Professional en Manteniment d'Edificis i Equips Industrials (Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Operacions Auxiliars de Manteniment (nivell 1).
 - Curs Bàsic de Manteniment General (cursos curts).

13. Auxiliar de logística a l'aeroport

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Organització del Transport i la Distribució (nivell 2).
 - Formació en Gestió del Transport i la Logística (Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Operacions Auxiliars d'Emmagatzematge a Aeroports (nivell 1).
 - Curs Bàsic de Logística Aeroportuària.

14. Peó d'obres

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Obres d'Albañileria (nivell 2).
 - Curs de Formació Professional en Construcció (Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Operacions Auxiliars d'Albañileria (nivell 1).
 - Curs Bàsic de Peó d'Obra.

15. Assistents de persones a l'aeroport

- Amb l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Atenció a Passatgers amb Mobilitat Reduïda (nivell 2).
 - Formació en Atenció al Client i Serveis Aeroportuaris (Grau Mitjà).
- Sense l'ESO:
 - Certificat de Professionalitat en Operacions Auxiliars d'Atenció a Passatgers (nivell 1).
 - Curs Bàsic d'Assistència Aeroportuària.

PORTALS DE RECERCA DE FEINA

Portal	Enllaç	Credencials	Descripció
InfoJobs	infojobs.net		Plataforma d'ocupació líder a Espanya amb una àmplia oferta laboral.
Indeed	indeed.es		Motor de cerca d'ocupació internacional amb filtratge per ubicació.
LinkedIn	linkedin.com		Xarxa professional amb ofertes d'ocupació i networking.
Glassdoor	glassdoor.es		Ofereix ofertes d'ocupació, ressenyes d'empreses i dades salarials.
Jooble	jooble.org		Motor de cerca que recopila ofertes de diversos portals.
Barcelona Activa	barcelonactiva.cat		Portal de l'Ajuntament de Barcelona amb recursos i ofertes laborals locals.
Xpat Jobs	xpatjobs.com		Especialitzat en ocupacions per expatriats a Barcelona.
Infoempleo	infoempleo.com		Ofereix una varietat d'ofertes laborals a tota Espanya.
Trabajando	trabajando.es		Portal amb ofertes d'ocupació i recursos a Espanya.
Monster	monster.es		Portal d'ocupació amb una àmplia oferta en diverses àrees.
Xaloc	xaloc.cat		Portal especialitzat en ocupació i formació a Catalunya. Per inscriure's, cal fer-ho a través d'un Servei Local d'Ocupació (SLO).
Feina Activa	feinaactiva.gencat.cat		Portal del Govern de Catalunya amb ofertes d'ocupació i recursos per a la cerca de feina.
JobToday	jobtoday.com		Aplicació i lloc web de cerca d'ocupació amb un enfocament en feines locals i de ràpida contractació.



Alejandro Pérez

Electricitat i manteniment

665895456
aperez10@gmail.com
Vilanova i la Geltrú,
08800

Sobre mi

Sóc un noi responsable. Tinc ganes de treballar i seguir aprenent. Tinc formació en el **sector de l'electricitat**. M'agradaria incorporar-me al mercat laboral en una empresa que em permeti seguir formant-me.

Idiomes

Castellà: nadiu

Català: nadiu

Informàtica

Pack Office: nivell usuari

Habilitats

- Treball en equip.
- Puntualitat.
- Motivació.
- Capacitat d'aprenentatge.
- Netedat i ordre en la feina.
- Capacitat física.
- Autonomia.
- Adaptació al canvi.

Altres dades d'interés

- Disponibilitat horària.
- Vehicle propi.

Experiència laboral

- **AUXILIAR DE MANTENIMENT EN PRÀCTIQUES (Juliol 2022) Feeling, Tarragona**
 - Suport en les tasques de manteniment del local.
 - Neteja de les instal·lacions.
 - Tasques auxiliars d'electricista.

Competències tècniques

- Muntar components d'equips elèctrics i electrònics.
- Elaborar connexions de components elèctrics i electrònics.
- Tasques de manteniment d'equips.
- Riscos laborals i higiene i seguretat en el sector de l'electricitat.
- Interpretació de diagrames i dibuixos tècnics.

Formació

2022 - Certificat de Professionalitat Operacions auxiliars de muntatge i manteniment d'equips elèctrics i electrònics (ELEQ0111) (320 hores + 80 hores de pràctiques en empresa).

Escola del Treball, Barcelona



Nom i cognoms

PERFIL PROFESSIONAL

CONTACTE



(55) 1234-5678



hola@sitioincreible.com



(Municipi)

IDIOMES

INFORMÀTICA

SOBRE MI

COMPETÈNCIES TÈCNIQUES

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

FORMACIÓ

ALTRES DADES D'INTERÉS

La carta de presentació:

La carta de presentació complementa el currículum vitae oferint un enfocament més personal i detallat sobre com i per què ets un bon candidat per al lloc.

Encapçalament:

- Nom complet
- Adreça
- Telèfon
- Correu electrònic
- Data

Dades del destinatari:

- Nom de l'empresa
- Nom de la persona responsable (si es coneix)
- Adreça de l'empresa

Salutació formal:

- Estimat/da [Nom del destinatari] o "A qui correspongui"
-

Primer paràgraf (Presentació):

- Mencionar el lloc al qual es postula.
 - Indicar com s'ha assabentat de l'oferta de feina.
 - Breu resum de per què està interessat en el lloc, afegint un toc personal: o Expressar entusiasme per l'oportunitat. o Destacar una actitud positiva i disposició per aprendre i afrontar nous reptes.
-

Segon paràgraf (Experiència i habilitats):

- Destacar experiències i habilitats rellevants per al lloc.
 - Mencionar habilitats tècniques i coneixements específics (si s'aplica).
 - Afegir trets personals, com:
 - o Proactivitat en la resolució de problemes.
 - o Organització i capacitat per treballar sota pressió.
 - o Capacitat per treballar en equip i col·laborar de manera eficaç.
-

Tercer paràgraf (Motivació i ajustament a l'empresa):

- Explicar per què li agradaria treballar en aquella empresa en particular.
 - Ressaltar com el seu perfil s'ajusta als valors o necessitats de l'empresa, afegint un enfocament personal:
 - o Mencionar la seva afinitat amb la cultura organitzacional.
 - o Expressar el desig de contribuir a l'èxit de l'equip i de créixer professionalment dins de l'empresa.
-

Quart paràgraf (Tancament):

- Agrair per l'atenció.
 - Reiterar la disposició per a una entrevista.
 - Informació de contacte addicional si és necessari.
 - Ressaltar novament la seva actitud positiva, el seu interès genuí en col·laborar amb l'empresa i la seva flexibilitat per a futurs encontres.
-

Despedida formal:

- Atentament,
- [Nom complet]

Exemple:

Juan Pérez Rodríguez

Carrer del Sol, 123 Ciutat, 45678

Telèfon: 123-456-789

Correu electrònic: juan.perez@email.com

5 de setembre de 2024

A l'atenció del Departament de Recursos Humans

Manteniment Total S.A. Av. Indústria, 987 Ciutat, 12345

Estimats senyors/es:

Em dirigeixo a vostès per postular-me al lloc d'Auxiliar de Manteniment, publicat recentment al portal d'ocupació [nom del portal]. Estic entusiasmat per l'oportunitat d'unir-me al vostre equip i aportar la meva experiència, habilitats tècniques i, sobretot, la meva actitud proactiva i disposició per aprendre i afrontar nous desafiaments.

Durant els darrers tres anys, he treballat en diversos entorns on el manteniment preventiu i correctiu ha estat clau per al bon funcionament de les instal·lacions. La meua capacitat per resoldre problemes amb rapidesa, juntament amb un enfocament detallat i organitzat, m'ha permès assegurar l'estat correcte dels equips i espais que he gestionat. Em considero una persona pràctica i orientada a resultats, amb un enfocament dinàmic i sempre disposat a col·laborar en equip.

A més de la meua experiència tècnica, valoro profundament la importància de crear un ambient de treball harmònic i eficient. Em esforço per mantenir una actitud positiva i oberta a la comunicació amb els meus companys i superiors, cosa que ha facilitat sempre una bona col·laboració. Crec fermament que una bona disposició és tan important com les habilitats tècniques, i això és el que em distingeix en el dia a dia.

El que més m'atrau de **Manteniment Total S.A.** és la reputació de l'empresa com un lloc on es fomenta la qualitat i el creixement professional. Estic convençut que el meu perfil no només encaixa amb els requisits del lloc, sinó també amb els valors de l'empresa. Estic ansiós per aportar els meus coneixements, mentre continuo aprenent i desenvolupant-me dins d'un equip tan prestigiós.

Agraeixo per endavant l'atenció que puguin prestar a la meua candidatura. Estic disponible per a qualsevol informació addicional que necessitin i, per descomptat, per a una entrevista personal en què puguem parlar més sobre com puc contribuir a l'èxit del vostre equip.

Atentament,

Juan Pérez Rodríguez

Guia pas a pas per a l'autocandidatura i el seguiment d'una oferta laboral.

Pas 1: Localitzar l'oferta laboral

- **Objectiu:** Identificar l'oferta de feina que s'ajusti al teu perfil professional.

- **Accions:**

- o Utilitza portals d'ocupació com InfoJobs, Indeed, LinkedIn, etc., per cercar ofertes de feina que coincideixin amb les teves habilitats i experiència.

- o També pots revisar xarxes socials com LinkedIn, pàgines web d'empreses o borses d'ocupació especialitzades en el teu sector. o Toma nota de les empreses, nom del lloc i detalls de contacte (si estan disponibles) en un document o bloc de notes per organitzar la informació.



Pas 2: Buscar el contacte de l'empresa

- **Objectiu:** Obtenir el contacte adequat per enviar el teu CV.

- **Accions:**

1. **Pàgina web de l'empresa:**

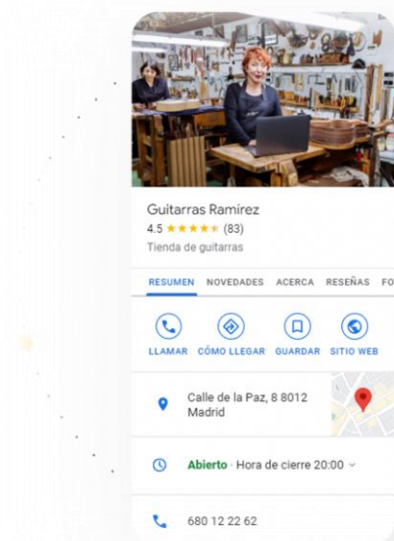
- o Visita la web oficial de l'empresa i cerca una secció de "Contacte", "Treballa amb nosaltres" o "Recursos Humans".
- o Anota els correus electrònics disponibles per a feines o enviaments de CV.
- o Si no trobes un correu específic, anota el telèfon de l'empresa.

2. **LinkedIn:**

- o Cerca perfils d'empleats de l'empresa. Filtra per "Recursos Humans", "Reclutadors" o "Gestors de selecció".
- o Connecta't amb ells i envia'ls un missatge educat i professional.

3. **Altres plataformes:**

- o Algunes empreses proporcionen informació de contacte a xarxes com Facebook o Twitter. Revisa aquests perfils si cal.



Pas 3: Preparar una trucada telefònica a l' empresa

Objectiu: Obtenir el correu electrònic adequat per enviar el teu CV i postular-te formalment.

Accions:

1. Preparació:

- Ten preparat un guió de què vas a dir. Sigues clar, professional i concís.
- Anota el nom de la persona a qui adreçar-te si ja ho saps.

2. Guió per a la trucada telefònica:

- **Exemple de diàleg:**

"Bon dia, el meu nom és [el teu nom]. Estic interessat/ada a postular-me per a la vacant de [nom del lloc] que vaig veure a [nom del portal o font de l'oferta]. Voldria saber si em podrien proporcionar un correu electrònic on pugui enviar el meu CV i carta de presentació."

- **Nota:** Si no tenen una vacant específica en aquest moment, pots mencionar que estàs interessat/ada en enviar una autocandidatura.

Exemple: "Encara que no he vist una vacant específica, estic molt interessat/ada en formar part de la seva empresa i m'agradaria enviar el meu CV per ser considerat/ada en futures oportunitats."

Pas 4: Obtenir el correu electrònic i enviar el cv

Objectiu: Confirmar el correu electrònic i qualsevol informació addicional que necessitis per enviar el teu CV correctament.

Accions:

1. Escolta amb atenció:

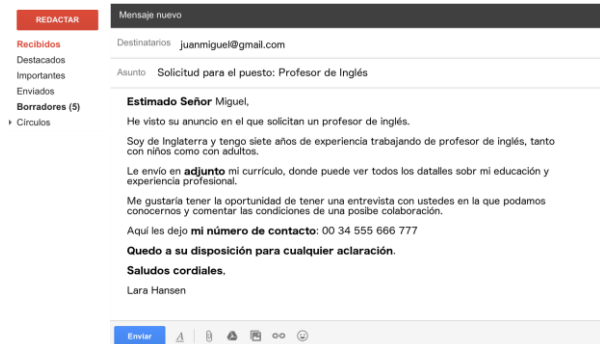
- Anota correctament el correu electrònic que et proporcionen.

2. Confirma:

- Repeteix el correu per assegurar-te que no hi ha errors.

3. Preguntes addicionals:

- Pots preguntar si hi ha algun altre requisit, com enviar una carta de presentació o omplir un formulari addicional a la seva web.
- Exemple: "Gràcies per la informació. Hi ha algun altre detall que hagi d'incloure, com una carta de presentació o un formulari addicional?"



Pas 5: Preparar i enviar el correu electrònic amb el teu CV

Objectiu: Redactar un correu electrònic professional i clar, adjuntant el teu CV i carta de presentació si s'escau.

Accions:

1. Assumpte del correu:

- Escriu un assumpte clar i directe.
- Exemple: Candidatura per al lloc de [nom del lloc] - [El teu nom]

2. Missatge del correu:

- Sigues breu i concís, mostrant el teu interès i destacant les teves qualificacions clau.
- Adjunta el teu CV en format PDF i, si és necessari, una carta de presentació.
- Exemple de correu:

Assumpte: Candidatura per al lloc de [nom del lloc] - [El teu nom]

Estimat/ada [Nom del contacte o "equip de RRHH"],

El meu nom és [el teu nom] i m'agradaria postular-me per a la vacant de [nom del lloc] a la seva empresa. Adjunto el meu CV per a la seva consideració i estaria encantat/ada d'aportar la meua experiència en [la teua àrea d'experiència rellevant] per contribuir a l'èxit del seu equip.

Estic a la seva disposició per a qualsevol informació addicional que necessitin i espero amb interès l'oportunitat de conversar sobre la meua candidatura.

Moltes gràcies pel seu temps,

[El teu nom]

[El teu telèfon]

[El teu LinkedIn o portafoli si s'escau]

Consells addicionals

- Sigues persistent però no insistint: Si no reps resposta després del seguiment, pots intentar-ho novament una setmana després, però si no hi ha resposta, probablement no hi hagi interès en aquell moment.
- Mantingues una actitud professional en tot moment. Les empreses valoren la iniciativa, però també la paciència i l'educació.

Pas 6: Seguiment després de l'enviament del CV

Objectiu: Assegurar-te que el teu CV ha estat rebut correctament i mostrar un interès genuí.

Accions:

1. Espera un temps raonable:

- Deixa passar uns 5-7 dies laborals després d'haver enviat el teu CV.

2. Enviament de correu de seguiment:

- Redacta un correu educat preguntant si han rebut el teu CV.
- Exemple de seguiment:

Assumpte: Confirmació de recepció del CV - [El teu nom]

Estimat/ada [Nom del contacte],

Espero que estigui bé. Voldria confirmar si ha rebut correctament el meu CV enviat el [data d'enviament] per a la vacant de [nom del lloc]. Estic molt interessat/ada en la posició i quedo a la seva disposició per proporcionar qualsevol informació addicional que puguin necessitar.

Moltes gràcies per la seva atenció,

[El teu nom]

JOB TODAY, LA MANERA MÉS FÀCIL I RÀPIDA DE TROBAR FEINA

Job Today és una plataforma per buscar feina que et permet connectar directament amb empresaris i sol·licitar llocs de treball de manera ràpida des del teu mòbil o ordinador.

1. Crear un compte a Job Today

Abans de poder apuntar-te a una oferta, necessitaràs registrar-te a la plataforma.

Des de l'app mòbil:

1. Descarrega l'aplicació des de Google Play Store (Android) o App Store (iOS).
2. Obre l'app i selecciona "Crear compte".
3. Tria el teu mètode de registre: Pots registrar-te amb el teu correu electrònic, Google o el teu compte de Facebook.
4. Omple les teves dades: Nom, cognoms, correu electrònic, contrasenya, etc.
5. Verifica el teu compte: Si t'has registrat amb un correu, verifica el compte revisant la teva safata d'entrada.



2. Completa el teu perfil

Un perfil complet incrementa les teves possibilitats que els empresaris s'interessin per tu.

1. **Puja una foto de perfil professional.**
2. **Afegeix la teva experiència laboral:** Descriu la teva experiència, encara que sigui mínima. Algunes ofertes estan orientades a principiants.
3. **Completa la teva formació acadèmica:** Inclou qualsevol títol, certificació o curs rellevant.
4. **Escriu una breu biografia:** Ressalta les teves habilitats principals o la teva motivació.
5. **Afegeix les teves habilitats:** Selecciona les habilitats que millor et descriuen perquè els empresaris et puguin trobar més fàcilment.

3. Buscar una oferta de feina

Un cop el teu perfil estigui complet, ja pots cercar ofertes de feina.

1. Ves a la barra de cerca a la part superior de l'aplicació o del lloc web.
2. Filtra les ofertes segons la categoria, ubicació i tipus de contracte que busques (jornada completa, parcial, temporal, etc.).
3. Explora les ofertes que coincideixin amb el teu perfil i preferències.
4. Llegeix la descripció de cada oferta: Assegura't de revisar els requisits i detalls abans de postular-te.

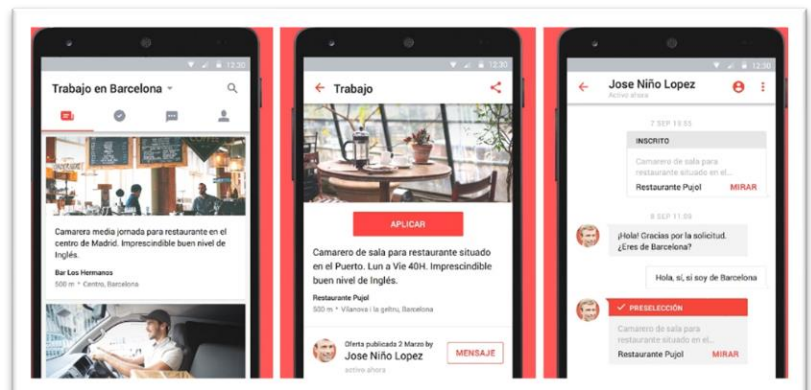


4. Apuntar-te a una oferta

Quan trobis una oferta que t'interessi:

1. Fes clic a l'oferta per veure'n els detalls complets.
2. Revisa els requisits: Comprova que compleixes amb el que demana l'empresari.
3. Fes clic a "Apuntar-se" o "Sol·licitar": Veureàs un botó que et permetrà postular-te.
4. Envia un missatge (opcional): Alguns empresaris permeten que escriguis un breu missatge per explicar per què ets el candidat ideal. És molt recomanable.
5. Confirma la teva postulació: Quan facis clic, el teu perfil serà enviat a l'empresari perquè el revisi.

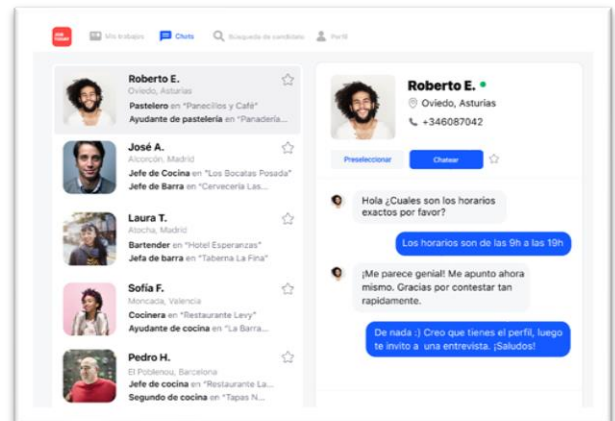
Nota: A vegades, les empreses responen ràpidament a la mateixa plataforma mitjançant un xat. Mantén-te atent a les notificacions de l'app.



5. Seguiment després d'apuntar-te

Després de postular-te a una oferta:

1. **Revisa els teus missatges a l'app:** L'empresari pot contactar-te pel xat de Job Today.
2. **Envia un missatge de seguiment:** Si no obtens resposta en uns dies, pots enviar un missatge amable preguntant per l'estat de la teva candidatura.
3. **Mantén-te disponible:** Si et conviden a una entrevista, assegura't d'estar disponible i preparat per a aquesta.



Consells addicionals:

- **Apunta't a diverses ofertes:** No et limitis a una sola, ja que això incrementarà les teves oportunitats.
- **Actualitza el teu perfil regularment:** Si adquires noves habilitats o experiències, afegeix-les al teu perfil.
- **Sigues proactiu:** Si veus que les empreses estan actives, no dubtis a enviar missatges educats per preguntar pel procés de selecció.



MAPA DE RECURSOS VILAFRANCA DEL PENEDÈS

ORIENTACIÓ PROFESSIONAL

HOMOLOGACIÓ DE TITULACIONS

AMIC (ASSOCIACIÓ D'AJUDA MÚTUA D'IMMIGRANTS A CATALUNYA)
Suport i assessorament en temes d'estrangeria

Plaça Penedès, 4 2^a planta
938903906
www.associacioamic.cat

CASAL X LA IGUALTAT
Informació, Assessorament i Orientació per a dones
Plaça Penedès, 3 938903218
<http://igualtat.vilafranca.cat>

IDIOMES

ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES DE L'ALT PENEDÈS
C/Balcó de les Clotes, 59
938905206
<http://eoialtpenedes.cat>

CONSORCI PER LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA (CPNL)
Cursos Català amb diverses bonificacions, voluntaris per la llengua.
C/ Pere el Gran, 32
938906179
slcvilafranca@cpnl.cat
<http://cpnl.cat>

FORMACIÓ I ORIENTACIÓ

IDFO INSTITUT PEL DESENVOLUPAMENT DE LA FORMACIÓ I L'OCUPACIÓ
Plaça Penedès, 4, 2^a planta
938903906
www.idfo.com

OMT Oficina Municipal de Treball
+Intermediació laboral, Xarxa Xaloc
Plaça Penedès, 4 Baixos
t. 938172447 omt@vilafranca.org
diba.cat

AULA PENEDÈS
Passatge Camp dels Rolls, 9
t. 938902047
www.aulapenedes.com

CET Penedès
+Agència de Col·locació
C/ General Vallés, 1
t. 938904745
www.cetpenedes.org

LA FASSINA
+PFI, ACTIC, Tallers, activitats, Formació etc.
Av. Catalunya, 22
t. 938171995
lafassina.vilafranca.cat

CENTRE D'ESTUDIS EXCELLENS
C/ Papiol, 5 93 892 45 69
<https://excellens.cat>

INTEGRACIÓ SOCIAL

FUNDACIÓ PRO-PENEDÈS
Formació i Intermediació laboral per persones amb discapacitat i/o risc d'exclusió social
Plaça Penedès, 3 3^a planta
938170588
www.propeedes.com

ASSOCIACIÓ ENTREM-HI (Nou Verd i Nou Set)
Formació i Ocupació per persones amb discapacitat i/o risc d'exclusió social
Camí d'en Morató, 4 Poligon Domenys
938904732
www.entrem-hi.com

FUNDACIÓ MAS ALBORNÀ
Centre Especial de Treball
C/ Verema, 1
902191104
www.masalborna.org

ACTUA SCCL
Intervenció socioeducativa per a joves
C/ Sant Raimon de Penyafort, 8
932247178
www.actua.coop

CARITES
Formació en competències, voluntariat i ajuda social
C/de la Font, 35
938922335

CREU ROJA ALT PENEDÈS
Cursos, tallers, castellà, voluntariat i ajuda social
C/ Eugeni d'Ors, 22
938915300
www.creuroja.org

CENTRES ESTUDIS ACTIC

CENTRE D'ESTUDIS VILAFRANCA EXCELLENS
C/Papiol, 5 bxos
Tel. 938924569
info@cevexcellens.com

AULA DE FORMACIÓ DEL PENEDÈS, S.L
Passeig Camp dels Rolls 9,1
Tel. 938902047
formacio@aulapenedes.cat

CET PENEDÈS
C/ General Vallés 11
Tel. 938904745
hola@cetpenedes.cat

LA FASSINA- SERVEI D'OCUPACIÓ I FORMACIÓ
Avda. Catalunya 22
Tel. 938920358
vilafrancavirtual@vilafranca.org

SERVEIS MUNICIPALS I COMARCALS

AJUNTAMENT/Oficina atenció al ciutadà (OAC)
C/Cort, 14
938920358
www.ajvilafranca.es

SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya)
Formació i Orientació Ocupacional
Plaça Penedès, 4 1^a planta
www.oficinadetreball.cat

CONSELL COMARCAL DE L'ALT PENEDES
C/ Hermenegild Glascar 1-3
938900000
http://ccapenedes.cat

SIAJ, (Servei d'Informació i Assessorametn per a joves)
C/de la Fruita, 13
938922020
siaj@vilafranca.org

SEPE, INEM (OFICINA DE EMPLEO)
Informació i sol·licituds sobre prestacions, consultes, lliurar documents, modificació de dades...
936190998/912738383
Plaça Penedès, 4 1^a planta
www.cita-sepe.es/villafranca-del-penedes/

TRESORERIA GENERAL DE LA SEGURETAT SOCIAL
Informes i certificats de cotitzacions, vida laboral...
Rbla Nostra Senyora, 19
938171970
www.seg-social.es

PUNTS DE CONNEXIÓ A INTERNET

L'ESCORXADOR, ESPAI PER A L'ACTIVITAT CULTURAL I ASSOCIATIVA
C/ de l'Escorxador, 19-21
938900459
http://escorxador.vilaentitats.cat

ESPAI JOVE LA NAU
C/Baltà de Cela, 45
937683868
https://joventut.vilafranca.cat/espai-jove-la-nau

BIBLIOTECA TORRES I BAGES
Plaça del'Oli, 20
938904030
http://biblioteca.vilafranca.cat

PUNT TIC, VILAFRANCA VIRTUAL,
www.vilafranca.cat/noticies/nova-programacio-formativa-al-punt-tic-vilafranca-virtual
vilafrancavirtual@vilafranca.org
938920358

AJUNTAMENT DE VILAFRANCA
Cursos intensius20-30 hores nivell bàsic/avançat/prova oficial ACTIC
938172447
omt@vilafranca.org
desenvolupament@ccapenedes.cat

CLUB DE LA FEINA
Plaça Penedès, 4 1era planta
938172447
www.diba.cat/slo

PUNTS ÒMNIA:

Enllaç per fer la recerca de tots els punts:
xarxaomnia.gencat.cat/cercaelteupunnt

PORTALS RECERCA DE FEINA

feinaactiva.gencat.cat

diba.cat/slo/ofertes

infojobs.net

infofeina.com

jobandtalent.com

joventut.vilafranca.cat/siaj/ofertes-de-feina

es.jooble.org/trabajo

www.portalparados.es/autonomias

www.indeed.es

www.computrabajo.com

governobert.gencat.cat/es/transparencia/Funcio-publica

cido.diba.cat

www.buscaoposiciones.com

empleate.gob.es/empleo

www.trabajos.com

RECURSOS PER PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL

https://acapps.org

www.portalent.es

www.disjob.com

www.mercadis.com

https://empleo.fundacionadeco.org

www.randstad.es/fundacion-randstad

PORTALS RECERCA DE FEINA PER A JOVES

www.primerempleo.com

jovecat.gencat.cat/ca/inici

www.studentjob.es

www.universia.net/es/empleo

quierounbuentrabajo.com

PORTALS RECERCA DE FEINA MAJORS DE 45 ANYS

Fundació Adecco
https://fundacionadecco.org

Llisat de portals
innovateparaeempleo.es/listado-de-portales-de-empleo-para-mayores-de-45-anos-profesionales-senior

GREMIS I ASSOCIACIONS

ASSOCIACIÓ EMPRESARIAL D'INSTAL·LADORS DE L'ALT PENEDES
Assessorament i Formació
C/ Sant Pere, 9 938902706
www.griap.cat

Gremi comarcal d'Hostaleria i Turisme
Assessoraemt i Formació
C/ Casal, 26, 1er 938901707
www.gremihostaleriapenedes.com

ASSOCIACIÓ VITICULTROS DEL PENEDES (Borsa de Treball)
C/ Pau Benach, 9 938171016
viticultors@viticultorspenedes.org

UNIÓ DE PAGESOS VILAFRANCA DEL PENEDES
C/ Ponent, 52 938924320

FEGP, (FEDERACIÓ EMPRESARIAL GRAN PENEDES)
Serveis a empreses, borsa de treball i formació contínua
C/ Beneficiència, 17
902106700 www.fegp.cat

CAMBRA DE COMERÇ DE L'AT PENEDES
Serveis a les empreses i cursos de formació contínua
Plaça de l'Estació, 2 bxos
938902012
www.cambrabcn.org/es/dondeestamos/puntos-de-servicio/vilafrana-penedes

ETT

ADECCO Pg. Camps del rols,3
938199910 www.adecco.es

RANSTAD Av. de Barcelona, 12
938902066 www.randstad.es

MANPOWER Av. de Barcelona, 85-87
938924162 www.manpower.com

DEKRA Av. Mediterrània, 21
938929215 www.dekra-empleo.es

MARLEX
Rambla Girada, 11
938172588 vilafrancamarlex.net
www.marlex.net

SYNERGIE C/MIGDIA, 31 936117246
www.synergie-ett.com

PERSONAL7 (GRUPO CONSTANT)
C/ Amàlia Soler, 157
938170003 www.personal7.es

TRIANGLE RRHH Solutions
C/ Torrelles de Foix, 4 local
930173521 www.trianglerrhh.es

GCT PLUS ETT C/ Pere Alegret 128 local 4 690636504
https://gctplus.com/oficina-a-vilafranca-del-penedes/

IMAN TEMPORING Rambla Nuestra Sra 21, 1-1 938174201
https://www.imancorp.es/es

CONSULTOR D'ACCIÓ DE TREBALL TEMPORAL
C/ d'Amàlia Soler 5
931319304
www.catt.es
https://portal.catt.es/trabajadores/Ofertas/Ofertaslista.aspx

INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT PER LA CREACIÓ D'EMPRESES

CENTRE ÀGORA
Xarxa Emprèn
Plaça de l'Àgora, 1
938171169
agora@vilafranca.cat
www.vilafranca.cat/agora

CONSELL COMARCAL DE L'ALT PENEDES
Centre local de Serveis a les Empreses CLSE
C/ Hermeregild Clascer, 1-3
938900000 ext 124 i 125
desenvolupament@ccapenedes.cat
www.ccapenedes.cat

CONSELL COMARCAL DE L'ALT PENEDES
Servei de Desenvolupament Econòmic i Ocupació.
Formacio per a persones emprenedores i empreses
938900000 ext 121

EMPRENEDORIA
https://emprenedoria.barcelonactiva.cat/es/web/guest/home

AUTOOCUPACIÓ
www.autoocupacio.org

REENPRESA
www.reempresa.org

FOMENT DE L'EMPRENEDORIA JOVE DIPUTACIÓ DE BARCELONA
www.diba.cat/web/joventut/emprenedoria

FORMACIÓ PERMANENT

INSTITUT EUGENI D'ORS
CFGM I CFGS
Av. de Tarragona, 86 938903833

ESCOLA ADULTS (+16)
Av.de Tarragona, 86
Graduat en ESO, preparació proves d'accés i idiomes
938905377
vilafranca@cfavilafranca.cat

INSTITUT MILÀ I FONTANALS
CFGM I CFGS: C/Torrelles de Foix s/n
938172018
www.insmilaifontanals.cat

INSTITUT ALT PENEDES
CFGM, CFGS I PFI
Av. Tarragona, s/n 93890214
www.institutaltpenedes.cat

ESCOLA INTERMUNICIPAL DEL PENEDES
Curs preparació proves d'accés, CFGM, CFGS i assessorament i reconeixement acadèmic
Pl. Santiago Rusiñol, s/n
Sant Sadurní d'Anoia
938912061
www.intermunicipal.com

ESCOLA VITICULTURA I ENOLOGIA M. ROSSELL I DOMÈNECH
CFGM I CFGS
Barri d'Espells, s/n
Sant Sadurní d'Anoia 938911412
agora.xtec.cat

INSTITUT DE FORMACIÓ PROFESSIONAL D'ENOTURISME DE CATALUNYA
CFGS: C/ Amàlia soler, 29 931694102
escolaenotursme.vilafranca.cat

ESCOLA MUNICIPAL D'ART ARSENAL
CFGM I CFGS: C/ DE LA Font, 43
938921362 arsenal.cat