

COM AFRONTAR EL MOMENT...

Lliurar el currículum o fer l'entrevista de feina



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies
Direcció General de Joventut



xarxa nacional
d'emancipació juvenil

COM LLIURAR EL CURRÍCULUM

Quan tinguis el currículum preparat és el moment de distribuir-lo! Com es fa?

- Autocandidatura: envia'l directament a les empreses que més t'interessen.
- Resposta a ofertes de feina: inscriu-te a les ofertes que trobes als webs i apps de recerca de feina.
- Boca-orella: coneixes alguna persona que treballa a llocs on t'interessa treballar? Dona'ls el teu currículum perquè el distribueixin a la seva feina.

CONTACTE ABANS DE LA ENTREVISTA DE FEINA

Si han seleccionat el teu currículum, segurament et trucaran per fer-te una entrevista. Quins nervis!

Has d'estar preparat per a aquesta trucada, i assegurar-te que:

- Tens el mòbil encès i amb so tot el dia.
- Tens la bústia de missatges activada en cas que estiguis sense cobertura (recorda com pots gravar el teu missatge de veu aquí – [“Com moure'm a la xarxa”](#) → Telèfon: Missatge de la bústia de veu)
- Portes paper i bolígraf per apuntar les instruccions que et donin.

Quan et truquin, recorda:

- Parlar amb un to professional i educat.
- Assegurar-te que has entès tot el que et diuen i fer preguntes si t'han quedat dubtes.
- Si no pots parlar o estàs en un lloc amb molt soroll, no dubtis a demanar que et truquin més tard o demana el telèfon i la persona de contacte i truca de seguida que puguis.

És important entendre i apuntar bé:

- El dia i l'hora de l'entrevista.
- La persona amb qui parlaràs (nom, departament, etc.).
- L'adreça exacta del lloc de l'entrevista.

Recorda: la trucada de l'empresa ja és part de l'entrevista de feina

L'ENTREVISTA DE FEINA

A l'entrevista de feina tindràs la possibilitat de defensar el currículum i les competències que tens i que són més rellevants per a aquest lloc de feina.

Preparació per a l'entrevista

- 1. Recull informació sobre l'empresa.** Sempre queda bé que puguis demostrar que t'has interessat per ells: quin tipus d'empresa és? A què es dedica? Quins valors i quina missió té?
- 2. Calcula els temps que trigaràs per arribar al lloc de l'entrevista.** No arribis tard, però tampoc molt d'hora. Arriba puntual!
- 3. Planifica la roba que portaràs a l'entrevista.** La nostra imatge diu molt de nosaltres i la primera impressió compta molt.
- 4. Revisa bé el teu currículum i entrena** per explicar la teva trajectòria professional i les teves característiques i motivacions. És el teu recorregut professional i te l'has de saber de memòria!
- 5. Prepara't per a l'entrevista revistant algunes de les preguntes més comunes.** Consulta les preguntes més comunes a l'apartat següent.
- 6. Elabora una llista de preguntes per saber millor què s'espera de tu** en aquesta feina, com per exemple:
 - A qui he de reportar?
 - S'espera que hagi de treballar hores extres?
 - Sempre treballaré al mateix lloc o hi ha desplaçaments?
 - Quant temps de formació tindrè ? Hi ha formació contínua?

Durant l'entrevista

- 1. Cuida bé el llenguatge i la manera d'estar.** Saps que 55% de la comunicació és no verbal? Entrena la teva comunicació no verbal!
- 2. Contesta específicament al que et pregunten,** sense divagacions i sense entrar en temes irrelevants per a aquesta feina.
- 3. Relaciona el teu currículum amb les teves competències tècniques** i transversals, amb exemples de les teves experiències prèvies.
- 4. Respon sempre en to positiu:** si no saps fer alguna cosa, demostra que tens la motivació i les ganes d'aprendre.
- 5. En acabar l'entrevista, assegura't d'haver entès els pròxims passos** o pregunta directament com i quan et tornaran a contactar.

Després de l'entrevista

- 1. Reflexiona** sobre els aspectes que han anat millor i pitjor en aquesta entrevista: així et prepares per a la pròxima.
- 2. Segueix pendent del telèfon o del correu electrònic:** en qualsevol moment pots rebre una resposta.

LES PREGUNTES MÉS COMUNES A L'ENTREVISTA DE FEINA

Les preguntes a l'entrevista de feina són diferents per a cada lloc de feina: algunes són més tècniques i d'altres més genèriques. Algunes es fan per conèixer la teva personalitat i algunes per conèixer informació pràctica teva, com els anys d'experiència o les teves funcions anteriors. Et donem exemples:

Preguntes per conèixer la teva personalitat

- T'agrada més treballar en equip o de manera individual?
- Et consideres una persona autònoma o t'agrada que et dirigeixin?
- Què et motiva d'aquesta oferta laboral?
- Com reacciones en situacions d'estrès?
- Et consideres una persona comunicativa o més aviat introvertida?
- Has tingut conflictes laborals alguna vegada? Com els has resolt?
- Quins són els teus punts febles i les teves forteses?

Preguntes per conèixer la teva experiència i trajectòria professional

- Quants anys d'experiència laboral tens?
- Quines funcions tenies a la teva feina anterior?
- Per què vas deixar la teva feina anterior?
- Quines són les teves competències que més destaquen per a aquesta oferta de feina?
- Per què vols treballar a aquesta empresa? Què saps de nosaltres?
- Algú em pot donar referències teves?
- Per què vas passar tant temps/tan poc temps en un lloc de feina concret?

Alguns consells per contestar a les preguntes que et facin:

1. Respon amb sinceritat, però regula quina informació vols que sàpiguen de tu.
2. No posis en evidència només els teus punts positius, sinó que reconeix quan t'has equivocat i el que n'has après.
3. No responguis que saps fer coses que realment no saps.
4. Has de demostrar que tens iniciativa i que ets un treballador proactiu.
5. Mostra que tens una actitud oberta a aprendre i interessada en el que et diu el teu interlocutor.
6. Fes preguntes de seguiment sobre el que et digui el teu interlocutor.

EL MÀRQUETING PERSONAL

A part d'enviar el teu currículum, és important ampliar la xarxa de contactes professionals a través de les xarxes socials i d'esdeveniments professionals i socials.

Conèixer persones en l'àmbit professional que t'interessa et pot obrir moltes portes i, per això, és important que sàpigues vendre la teva imatge professional. D'això se'n diu màrqueting personal.

El màrqueting personal és una sèrie d'estratègies que pots utilitzar per fer-te més visible al mercat laboral, com ara:

1. Crea una **imatge de marca personal**: com pots aconseguir que et reconeguin fàcilment? Per exemple, et pots fer un logo o una pàgina web que transmeti una imatge teva professional, clara i que s'associï amb tu. Planifica estratègicament!
2. Participa **a esdeveniments de la teva àrea professional** perquè et coneguin. Fes-te visible físicament!
3. Marca una **presència professional visible a les xarxes socials** (LinkedIn, blogs, etc.) i tingues cura amb quina petjada digital deixes (consulta-ho [aquí](#) – Com moure'm a la xarxa).

4. Fes **activitats socials** que et permetin conèixer persones i fer més contactes: mai se sap d'on pot sortir la feina!
5. **Destaca entre altres professionals:** troba els aspectes que et fan diferent.
6. **Actualitza't:** forma't, llegeix sobre la teva àrea de treball, informa't sobre innovacions, etc.

Finalment, una bona eina per practicar el teu màrqueting personal és la micropresentació (o *elevator pitch*).

ELEVATOR PITCH: O COM CONVÈNCER A ALGÚ DE LES TEVES IDEES EN EL TEMPS D'UN VIATGE EN ASCENSOR

Quan et truquin, recorda:

L'elevator pitch és una **forma de presentar-te o presentar una idea professional teva** en poc temps i de forma clara, concisa i motivadora.

Es diu així, perquè s'imagina que has de ser capaç de fer-ho en el temps que triga una conversa en un ascensor, o sigui, **3 minuts!**

S'utilitza principalment en esdeveniments de networking, fires professionals, conferències o altres ocasions on es troben professionals del sector que t'interessi.

Recomanacions per a preparar la teva presentació d'Elevator Pitch

Per que puguis presentar-te de manera exprés, has de preparar aquesta presentació i entrenar-la amb altres persones. Quins aspectes ha d'abordar aquesta presentació?

- **Qui sóc?** Explica breument qui ets i alguna característica que et diferenciï d'altres persones
- **Què sé fer?** Explica la teva àrea de treball i les teves competències tècniques
- **Quines són les meves qualificacions?** Enumera els cursos més rellevants que vas fer
- **Que em motiva?** Explica breument en un parell de frases les teves motivacions cap a la feina
- **Que vull aconseguir del meu interlocutor?** Deixa una última frase clara de què vols aconseguir: el seu contacte? Una reunió? Una entrevista?

Entrena! Has de poder fer-ho em menys de 3 minuts