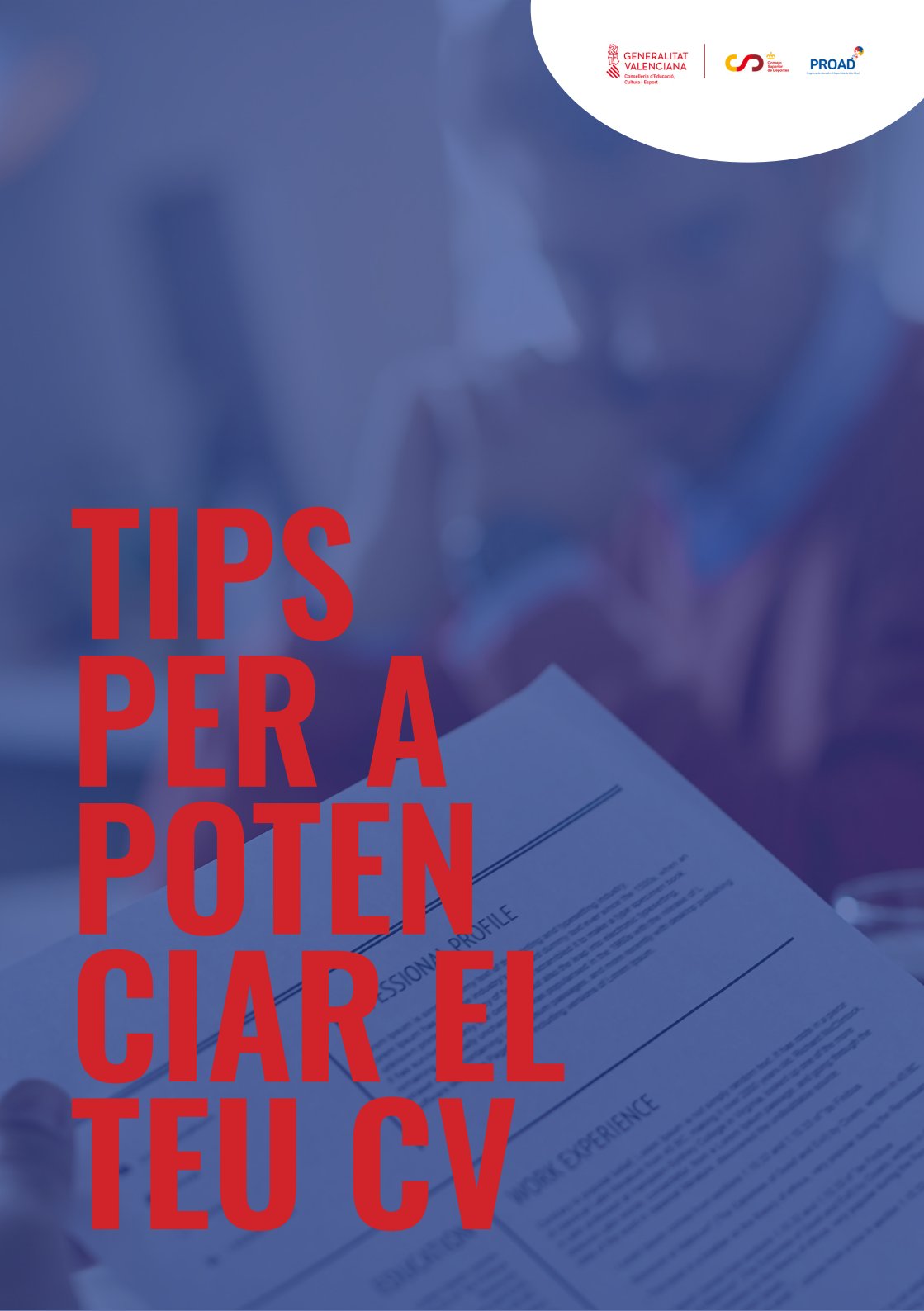
GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport

Consejo Superior de Deportes

PROAD

TIPS PER A POTENCIAR EL TEU CV



Com a esportista, per a aconseguir els objectius que et proposes, has de dominar les tècniques i conéixer les teues potencialitats com a professional de l'esport, per a realitzar un bon currículum és igual, has de conéixer-te a tu mateix/a per a saber detectar i potenciar els teus valors com a esportista i convertir-los en **habilitats, destreses, capacitats, actituds i coneixements** per al lloc de treball al qual desitges optar.

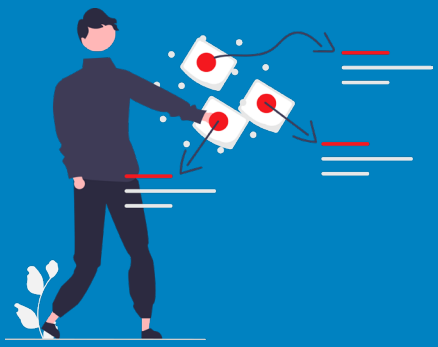
El currículum té com a fi mostrar un **resum de la teua carrera esportiva, professional i acadèmica.** I ha de fer-ho dibuixant un perfil prou atractiu i concret en la ment dels responsables del procés de contractació.

Al cap i a la fi, el que desitges és programar una entrevista personal. Per tant, serà la primera impressió que tindran de tu i és molt important **cuidar la seua realització seguint els següents TIPS:**

TIP 1: Atenció al format del teu CV

Un currículum excepcional té un format que destaca. El teu **estil de lletra** ha de ser professional i estàndard, tipus de lletres com a Helvètica, Georgia o Calibri són molt recomanades.

Assegura't que **el resultat final siga harmònic.** Considera utilitzar una plantilla professional per a captar l'atenció del reclutador. Moltes plantilles són fàcils de modificar i descarregar. Així que tria una i estalvia temps i esforç.



TIP 2: Síntesi, claredat en el text i de fàcil lectura

El teu currículum ha de **poder llegir-se ràpid.** Però alhora, després de la seua lectura, ha de deixar una imatge definida de qui eres i d'on vens.

Es considera que un currículum ha de tindre una estructura clara i mostrant els punts clau, sobretot respecte al lloc al qual s'opta. Si pots evitar un segon foli, moltíssim millor.

TIP 3: Utilitza un llenguatge senzill i frases curtes

Contempla dades relatives als noms de les empreses per a les quals has treballat, dates, llocs i algunes funcions. I per descomptat tot el relatiu als estudis i a la teua carrera esportiva.

Tracta de proporcionar respostes a aquestes preguntes: què, on i quan. També pots **destacar la informació important** mitjançant l'ús de negretes.

TIP 4: Estructurat en diverses categories

Per a facilitar la lectura i la ubicació de dades d'interés, el currículum hauria d'estar dividit en **diverses categories.**

En la primera posaràs la teua informació personal, començant pel teu nom i cognoms, així com fotografia.

TIP 5: Tria una fotografia apropiada

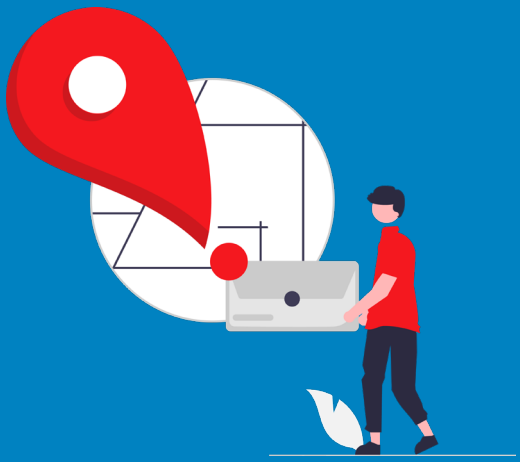
Aquesta **fotografia**, d'incloure's, ha de transmetre la teua personalitat mostrant-te de manera **positiva i professional**, amb un fons neutre i de colors sòlids i textures naturals.

Algunes persones prefereixen no incloure-la, però recorda que sempre és més senzill recordar una cara que un nom.

TIP 6: Dades biogràfiques i de contacte

Ací inclous **les dades personals**, data de naixement, domicili i/o província, telèfon de contacte, e-mail i pàgina web si disposes d'ella. Això pot **aportar valor** a la teua candidatura.

El **correu electrònic** és un dels elements indispensables de les dades personals del teu currículum per la qual cosa és important usar una adreça que es veja professional.



TIP 7: Informació acadèmica

Crees una altra secció denominada **"Formació"**, que és el lloc ideal per a plasmar els teus títols acadèmics: com l'educació secundària, batxiller, grau mitjà o superior, universitària, màster, diplomes, etc.

TIP 8: Informació esportiva

Ací pots crear una altra secció **"Carrera Esportiva"** i plasmar tota la teua trajectòria professional com a esportista i remarcar els valors professionals i personals que has adquirit durant ella.

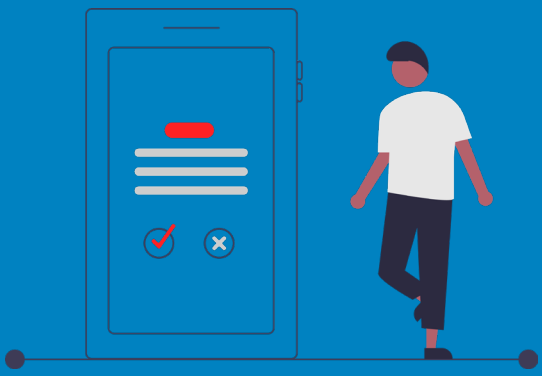
TIP 9: Informació laboral

Següent secció **"Experiència professional"**, on posaràs tota la informació relacionada amb ella.

Pots introduir des de pràctiques professionals, voluntariats o ocupacions, però si tens moltes experiències o diverses d'elles són de curta duració, hauràs de ser selectiu i posar les que més s'aproximen a la naturalesa del treball al qual optes, o es poden agrupar per funcions i/o llocs i posar la relació d'empreses on s'ha exercit aqueix lloc.

TIP 10: Afegir informació complementària

Crees la secció **"Formació complementària"**, on afiges un altre tipus de coneixements, com els d'idiomes, ofimàtica, carnets professionals i tota aquella formació que hages realitzat, encara que no estiga directament relacionada amb el lloc.



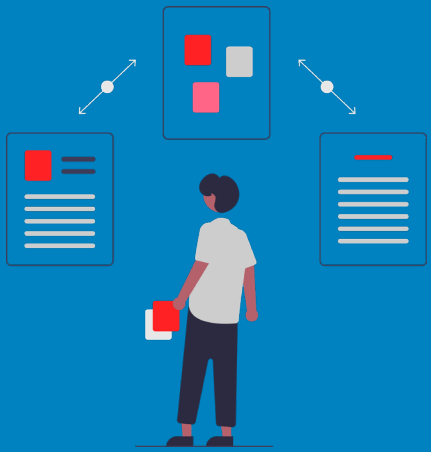
TIP 11: Ordre d'importància o ordre cronològic?

Normalment és bona idea **ordenar-ho cronològicament** de manera inversa, situant les últimes experiències al principi i les altres ordenant-les de la data més actual a la més antiga. Aquestes es complementen, sempre de forma resumida, per les funcions exercides i els càrrecs que s'han tingut. A més, les últimes experiències solen ser més rellevants i et permeten ressaltar els objectius i coneixements més recents, de manera que tindran més visibilitat.

El seleccionador necessita un perfil i això passa per descriure la nostra història professional i esportiva com una sèrie de passos que es donen en el temps i no de manera desordenada.

TIP 12: Completar amb l'apartat "Sobre mi"

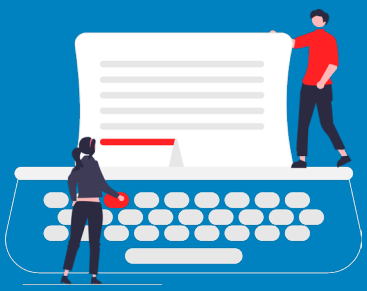
En aquest apartat realitzes una breu descripció d'unes tres o quatre línies, el més franca possible i allunyant-te de tòpics, en el qual et descriuràs a tu mateix/a com a professional, com a esportista i fins i tot com a persona, quant a valors, habilitats, destreses, capacitats, actituds i coneixements per al lloc de treball i per a la vida.



TIP 13: Afig una carta de presentació

Si vols defensar alguna cosa més la teua candidatura, disposes de la possibilitat d'escriure una **carta de presentació** de manera més precisa. Per a això, és convenient que investigues l'empresa i el lloc al qual et presentes i reunir tota la informació pertinent.

Intenta esbrinar el nom de la persona que realitza la contractació i dirigeix-te directament a ella. Afig la descripció del lloc que sol·licites i exposa clarament les teues capacitats i actituds per al lloc i els teus valors, objectius i metes en l'empresa.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport
Consejo
Superior
de Deportes
PROAD