

RECOMENDACIONES PARA
FACER UN CURRICULUM
SERVIZO EMPREGO
FEDERACIÓN AUTISMO GALICIA



XUNTA
DE GALICIA



REDE DE
TÉCNICOS
DE EMPREGO
DE GALICIA



autismogALICIA

EMPREGO

Federación AUTISMO GALICIA





O CURRICULUM VITAE

Que é?

Se estás buscando traballo, o primeiro que tes que facer é elaborar un curriculum. O curriculum é unha presentación escrita, breve e ordeada que recolle os estudos realizados e a experiencia laboral.

Para que serve?

O curriculum axuda ás empresas a coñecerte e espertar o seu interese para que te chamen para facer unha entrevista de traballo.





Estructura

No curriculum debes recoller a seguinte información:

1-Datos personais: Nome e apelidos, dirección, teléfono, correo electrónico e foto tamaño carnet (a foto é opcional).

2-Formación: Son os estudos que fixeches na escola, na universidade, cursos para aprender oficios, masters etc. Empeza polo máis actual, indicando a data de realización, o nome do curso, e o nome do centro onde cursaste os estudos.

3- Experiencia laboral: Son os traballos que fixeches ata agora. Empeza polo máis actual, indicando o período de tempo traballado, o nome do posto de traballo e o nome da empresa. Aquí tamén podes incluír as prácticas e actividades de voluntariado.

4- Datos complementarios: Neste apartado podes indicar os idiomas que falas, coñecementos de informática e se contas con certificado de discapacidade. Mencionar no curriculum que contas con certificado de discapacidade é un dato persoal que non tes que revelar se non queres.

4- Outros datos: aquí podes recoller se tes posibilidade de mudarte de cidade, se tes dispoñibilidade para incorporarte ao posto de traballo inmediatamente, así como outros datos que queiras expor.



Exemplo de Curriculum:

DATOS PERSONAIS

Nome: Carlos Pérez Domínguez
Dirección: Santiago de Compostela
Teléfono: 000 222 333
E-mail: carlosperez@gmail.com

FORMACIÓN

- 2016 Certificado de estudos primarios no colexio Apóstolo Santiago.
- 2017 Curso de xardinería (100 horas) no Centro de formación do Concello de Santiago.
- 2018 Curso redes sociais (150 horas) no Centro de formación do Concello de TEO.

EXPERIENCIA LABORAL

Outubro 2018 - Setembro 2019. Peón de Xardinería. Empresa Xardín. Funcións: limpeza e mantemento de parques e xardíns.

DATOS COMPLEMENTARIOS

Castelán e galego linguas nativas.
Nivel medio de inglés.
Coñecementos de informática: paquete Office.
En posesión de certificado de discapacidade.

OUTROS DATOS

Incorporación inmediata



Consellos:

- Faino no ordenador.
- Que ocupe como máximo dúas páxinas.
- Revisa a ortografía.
- Inclue só a información máis importante.
- Adapta o curriculum ao posto ofertado, resaltando a túa formación e experiencia nese ámbito.

Recorda:

Calquera dúbida que teñas para facer o curriculum podes pedir axuda en:

Servizo de Emprego da Federación Autismo Galicia.



SEDE SOCIAL

Rúa Home Santo de Bonaval,74

CENTRO DE RECURSOS

Rúa Rodríguez de Viguri, 35
15703 Santiago de Compostela

T. 981 589 365

Info@autismogalicia.org

www.autismogalicia.org