

Guia de recursos gratuïts

La IA per buscar feina: eines, instruccions a punt per copiar i on demanar ajuda, per continuar practicant des de casa.

14a Jornada Tarragona Impulsa. Gairebé totes les eines són gratuïtes o tenen versió gratuïta, sense targeta de crèdit.

[Filtre VUP](#)[Què és un prompt](#)[Eines](#)[Instruccions](#)[Networking](#)[On demanar ajuda](#)

Abans de començar: el filtre VUP

La IA proposa; tu comproves i decideixes. Abans de fer servir qualsevol text que et doni la IA, passa-li aquestes tres preguntes.

V

Veracitat: és cert? Surt de la meva experiència real?

Si no, esborra el que s'ha inventat: una empresa te'n pot preguntar.

U

Utilitat: respon al que necessito per a aquesta oferta o entrevista?

Si no, demana-li que ho ajusti o fes-ho tu.

P

Privacitat: he evitat posar-hi dades personals?

Si no, esborra-les i comença una conversa nova.

No escriguis mai en una eina d'IA el teu DNI o NIE, el número de la Seguretat Social, l'adreça, el telèfon, el correu, dades de salut, dades bancàries ni fotos de documents.

Truc: desa una còpia del teu CV sense dades de contacte per treballar amb la IA. Quan tinguis la versió final, afegeix-hi les teves dades a l'ordinador, fora de l'eina.

Cursos, ajuts i ofertes: de vegades la IA s'inventa cursos, enllaços o dates. Comprova'ls sempre al web oficial abans d'inscriure-t'hi.

Què és un prompt

Un prompt és la instrucció que escrius (o dius en veu alta) a la IA. Com més clara sigui, millor serà la resposta. Un bon prompt té cinc parts.

-
- 1 Paper:** qui vols que sigui la IA. «*Actua com a orientadora laboral*»
 - 2 Tasca:** què vols que faci. «*Compara aquesta oferta amb el meu perfil*»
 - 3 Context:** la informació que necessita, sense dades personals. «*Oferta: ... La meva experiència: ...*»
 - 4 Format:** com vols la resposta. «*En 3 línies, en llenguatge senzill*»
 - 5 Límits:** el que no ha de fer. «*No inventis experiència ni títols*»
-

Si la resposta no et convenç, continua parlant amb la IA: «fes-ho més curt», «explica-m'ho més fàcil», «això no és cert, treu-ho», «tradueix-m'ho a l'àrab, al romanès o a l'anglès».

Si et costa escriure, fes servir el micròfon del mòbil i dicta-li la instrucció. Copilot, Gemini i ChatGPT entenen la veu.

Eines gratuïtes

Les versions gratuïtes poden canviar els seus límits amb el temps. Cap d'aquestes eines et demana pagar pel que hem practicat.

Assistents d'IA

Serveixen per a tot: CV, entrevistes i pla de formació.

Microsoft Copilot

Analitzar ofertes, millorar frases del CV i preparar entrevistes.

Gratuït. Funciona al mòbil i a l'ordinador.

Google Gemini

El mateix, i practicar entrevistes parlant en veu alta.

Gratuït amb un compte de Google.

ChatGPT

Alternativa si les altres no et funcionen.

Versió gratuïta amb límit d'ús diari.

Conèixer-me millor

ComPersonal (SEPE)

Qüestionari anònim de 13 competències personals, amb informe al final.

Públic i gratuït. En castellà.

ESCO

Veure quines competències demana cada ocupació a Europa. Molt útil per treure paraules clau per al CV.

En castellà.

Mi Próximo Paso (My Next Move)

Descobrir professions semblants a la teva segons els teus interessos.

En castellà, amb dades dels Estats Units: fes-lo servir per explorar idees.

16Personalities

Test de personalitat per reflexionar.

En castellà. Orientatiu: no és un test científic ni el fan servir les empreses per decidir.

CV i filtres automàtics (ATS)

Copilot o Gemini amb la instrucció «Adaptar el CV a una oferta»

Adaptar el teu CV a cada oferta.

L'eina principal, sense límits rellevants.

Jobscan

Comparar el teu CV amb una oferta i veure quines paraules hi falten.

Pocs escanejos gratuïts i en anglès; cal registrar-se.

Plantilles de Microsoft Word

Un CV amb format net.

A Word: Fitxer, Nou, i cerca «currículum». Tria'n una d'una sola columna.

Entrevistes

Gemini o ChatGPT amb la instrucció «Practicar una entrevista»

Simular una entrevista completa, per escrit o parlant amb el micròfon.

Gratuït. Funcionen molt bé en català i en altres idiomes. El mode de veu gratuït de ChatGPT té un temps diari limitat.

Huru

Entrevistes simulades il·limitades amb IA, amb preguntes personalitzades a partir d'una oferta de feina, i retroalimentació i puntuació de cada resposta, també de la manera de parlar i de la comunicació no verbal. Més de 50.000 preguntes i 242 perfils professionals. També ajuda a optimitzar el CV i a analitzar-ne l'encaix amb els filtres ATS.

Totalment gratuït per a persones que busquen feina i sense inscripció: només té cost per a les empreses. Funciona a l'ordinador, a l'iPhone amb l'app i a Android des del navegador (no hi ha app, però el web s'adapta bé al mòbil). Disponible en anglès, espanyol, francès, alemany i portuguès; no en català. Entra pel web oficial, huru.ai: hi ha apps amb noms semblants.

Yoodli

Gravar-te mentre respons i rebre una anàlisi de la teva manera de parlar: ritme, crosses i claredat.

La versió gratuïta es pot fer servir un total de 5 vegades; després és de pagament. Reserva-les per preparar una entrevista important.

Formació i reciclatge

Gratuïta o subvencionada.

Tarragona Impulsa

Orientació, formació i programes d'ocupació de l'Ajuntament de Tarragona.

El teu servei de referència a la ciutat.

Feina Activa (SOC)

Ofertes de feina i cursos del Servei Públic d'Ocupació de Catalunya.

Gratuït.

Servei Públic d'Ocupació de Catalunya

Formació per a persones aturades i acreditació de competències.

Gratuït.

Cibernàrium (Barcelona Activa)

Cursos curts de competències digitals i intel·ligència artificial, molts en línia i al teu ritme.

Gratuït i obert a tota la ciutadania. Des de Tarragona, fes servir només la formació en línia: els cursos presencials i la resta de serveis són a Barcelona.

ACTIC

Certificat oficial de la Generalitat que acredita el teu nivell de competència digital: bàsic, mitjà o avançat. El valoren empreses i administracions.

Prova per ordinador en un centre col·laborador. Té taxa, però n'estan exemptes les persones aturades, les jubilades i les que tenen una discapacitat igual o superior al 33 %.

Europass

Crear un CV europeu i fer el test gratuït de competències digitals.

Gratuït. En castellà.

TodoFP

Cicles de FP i acreditació de l'experiència laboral.

Gratuït.

Fundae

Formació per a l'ocupació per a persones ocupades i aturades.

Gratuït.

Programes d'acompanyament segons el teu perfil

Garantia Juvenil

Per a joves de 16 a 29 anys que no estan estudiant ni treballant: ofertes de feina, formació o pràctiques.

T'inscrius al Sistema Nacional de Garantia Juvenil per internet. Si et dones d'alta com a demandant d'ocupació al SOC i compleixes els requisits, hi quedes inscrit també. Demana ajuda a Tarragona Impulsa o en un punt d'informació juvenil.

Incorpora (Fundació «la Caixa»)

Per a persones en situació de vulnerabilitat (amb discapacitat, atur de llarga durada, joves en risc d'exclusió, entre d'altres): itineraris personalitzats amb un tècnic, formació i contacte amb empreses.

A Tarragona s'hi accedeix a través d'entitats socials col·laboradores. Pregunta al servei d'orientació de Tarragona Impulsa quina et correspon.

Mercat laboral i IA, per informar-te: l'[Observatori de les Ocupacions del SEPE](#) publica quines ocupacions i competències demanen les empreses. També pots buscar els informes de Randstad i d'InfoJobs/ESADE sobre la IA i l'ocupació a Espanya.

Instruccions a punt per copiar

Copia la instrucció, enganxa-la a Copilot, Gemini o ChatGPT i canvia el que hi ha entre [claudàtors]. Si escrius en català, la IA et respondrà en català. Revisa sempre la resposta amb el filtre VUP.

Entendre una oferta

Explica'm aquesta oferta de feina en llenguatge senzill. Digues-me quins requisits són imprescindibles, quins són valorables i quines tasques faria cada dia. OFERTA: [enganxar]

Adaptar el CV a una oferta

Compara aquesta oferta amb el meu perfil. Separa els requisits imprescindibles dels valorables. Relaciona cada coincidència amb una experiència meva i marca el que falti. Reescriu una frase del meu CV en llenguatge clar, fent servir les paraules de l'oferta que corresponguin al que he fet. No inventis experiència, títols ni resultats.

OFERTA: [enganxar]

EL MEU PERFIL (sense dades personals): [enganxar]

El meu perfil professional en 3 línies

Ajuda'm a crear el meu perfil professional per a l'inici del CV. La meva professió, experiència, formació, habilitats i la feina que busco són: [escriure]. Resumeix el meu perfil en 3 línies amb un to [formal / proper]. No hi afegeixis res que no t'hagi dit.

Les meves fortaleeses

Amb aquesta experiència: [escriure], ajuda'm a identificar les meves fortaleeses, els meus punts per millorar, les oportunitats del mercat i les amenaces (anàlisi DAFO). Per a cada fortaleesa, digues-me quin fet concret de la meva experiència la demostra.

Convertir experiència sense contracte en CV

He fet aquestes tasques sense contracte (cures, voluntariat, negoci familiar...): [descriure]. Ajuda'm a explicar-les al meu CV com a experiència i competències, amb frases curtes i sense exagerar.

Practicar una entrevista

Actua com a entrevistadora per al lloc de [lloc]. Fes-me una sola pregunta cada vegada i espera la meua resposta. Alterna una pregunta sobre la meua experiència i una altra sobre una situació hipotètica. Després de cada resposta, assenyala una fortalesa i una millora en claredat, exemple i relació amb el lloc, fent servir el mètode STAR (situació, tasca, acció, resultat). Demana'm que repeteixi la part que cal millorar. No inventis vivències ni decideixis si sóc apte o apta per a la feina.

La pregunta difícil

M'han fet la pregunta [«Quin és el teu punt feble?» / «Per què hi ha un període sense feina al teu CV?»]. Aquesta és la meua resposta: [escriure]. Ajuda'm a dir-ho amb honestedat i de manera positiva, sense mentir.

Pla de formació en 7 dies

Vull actualitzar-me per treballar com a [lloc]. Les meves tasques i capacitats actuals són: [descriure sense dades personals]. Ajuda'm a triar una competència que complementi la IA. Proposa'm un exercici per a 7 dies amb [temps disponible] al dia i una manera de comprovar que he après. Separa fets i suggeriments. No inventis cursos ni enllaços: digues-me què he de comprovar en un web oficial.

Com canvia la meua professió

Treballo (o vull treballar) com a [perfil]. Explica'm en llenguatge senzill tres tasques que la IA està canviant, quina part pot fer la IA i quina continua necessitant una persona, i dues competències que les empreses continuaran valorant.

Revisar abans d'enviar

Revisa aquest text de la meua candidatura. Digues-me si hi ha faltes d'ortografia, frases poc clares o afirmacions que no estiguin justificades. No el reescriguis sencer: només assenyala què canviaries i per què. TEXT: [enganxar]

Networking: les ofertes que no es veuen

Moltes ofertes no es publiquen mai: es cobreixen per recomanació o amb candidatures que arriben abans. La IA t'ajuda amb les ofertes visibles, però la teua xarxa de contactes t'obre les altres.

La teva xarxa ja existeix: antics companys i caps, família, veïns, professorat de cursos, persones de la teva associació o del teu equip esportiu, el personal tècnic d'orientació. Explica'ls quina mena de feina busques.

La teva presentació de 30 segons

Part	Què dius	Exemple
Qui sóc	El teu nom i la teva professió o experiència	«Sóc la Marta, fa vuit anys que treballo en atenció al client»
Què apporto	Una fortalesa amb un fet	«Gestionava les devolucions i les incidències de la botiga»
Què busco	La feina que vols	«Ara busco una feina d'auxiliar administrativa»
Què et demano	Una cosa concreta i fàcil	«Coneixes alguna empresa que busqui algú?»

Preparar la teva presentació

Ajuda'm a preparar una presentació de 30 segons per explicar qui sóc i quina feina busco. La meva experiència és: [escriure]. Busco: [lloc]. Que soni natural, amb frases curtes, i que acabi amb una petició concreta.

Practica-la en veu alta amb el micròfon de Gemini o Copilot fins que et surti sense llegir.

On demanar ajuda a una persona

La IA és una ajuda, no substitueix una orientadora o un orientador. Si vols que algú revisi el teu CV, prepari amb tu una entrevista o t'ajudi a triar formació, el servei d'orientació de **Tarragona Impulsa** (Espai Tabacalera) et pot acompanyar.

També pots adreçar-te a la teva oficina de **Treball (SOC)**.