

Troba la teva oportunitat

Destaca en la recerca de feina amb la IA

En 30 minuts veuràs com la IA t'ajuda a adaptar el teu CV a cada oferta i a reconèixer la teva fortalesa, sense inventar res.



Què et costa més quan presentes una candidatura?

Aixeca la mà a la teva opció

A

**Entendre què demana
l'oferta**

B

**Saber què posar al meu
CV**

C

No rebre resposta

A la tira de la teva targeta de butxaca, encercla de l'1 al 5:
fins a quin punt et sents capaç d'adaptar el teu CV a una oferta?

El cas: la Marta vol treballar d'auxiliar administrativa

L'OFERTA

Auxiliar administratiu/iva

Atendre el telèfon i el públic, registrar documents i fulls de càlcul. Demana 1 any d'atenció al públic, Word i Excel bàsic, català i castellà.

LA MARTA (FICTÍCIA)



8 anys de dependenta

Atenia clients a la botiga i per telèfon, gestionava devolucions i anotava incidències en un full de càlcul. Va fer un curs bàsic d'Excel. Parla català i castellà. El seu CV només diu: «Dependenta. Atenció al client. Caixa».

Entendre l'oferta i reescriure el CV

LI DEMANEM A LA IA

Compara aquesta oferta amb aquest perfil: quins requisits compleix i què ho demostra? Després reescriu la seva experiència en 2 línies amb les paraules de l'oferta. No inventis res.

EL QUE RESPON LA IA (EXEMPLE)

Compleix: atenció al públic, fulls de càlcul, català i castellà.

Word: no consta, es pot comprovar.

~~Abans: «Dependentat. Atenció al client. Caixa»~~

«Atenció a clients a la botiga i per telèfon durant 8 anys, gestió de devolucions i registre d'incidències en un full de càlcul.»

Com llegeixen el teu CV els filtres automàtics (ATS)

Moltes empreses fan servir un programa que ordena els CV abans que els llegeixi una persona. Busca les paraules de l'oferta i necessita un format que pugui llegir.

- 1 Fes servir les paraules de l'oferta que corresponguin al que has fet
- 2 Adapta el CV a cada oferta: no enviïs sempre el mateix
- 3 Títols clars: Experiència, Formació, Competències, amb dates a cada lloc
- 4 Format senzill: una columna, sense taules, fotos ni gràfics
- 5 Envia'l en Word o PDF, mai com a foto o imatge



La fortaleza de la Marta i el que la demostra

LI DEMANEM A LA IA

Quina és la fortaleza més clara de la Marta per a aquesta oferta i quin fet de la seva experiència la demostra? Una sola frase.

EL QUE RESPON LA IA (EXEMPLE)

Fortaleza: l'atenció al públic.

Ho demostra: 8 anys atenent clients a la botiga i per telèfon i gestionant devolucions.

La meva fortaleza és X i ho demostra Y

Ara vosaltres, per parelles - 12 minuts



- 1** Gira la cadira cap a la persona del costat
- 2** Pensa en una cosa que feies cada dia (en una feina, estudis, voluntariat o a casa) i converteix-la en una frase de CV amb un fet concret
- 3** Completa en veu alta: «La meva fortalesa és... i ho demostra...»

Amb mòbil (opcional): prova la instrucció de la teva targeta de butxaca

UN EXEMPLE

Frase de CV:

«Atenció de consultes de clients i registre d'incidències en un full de càlcul.»

Fortalesa:

«La meva fortalesa és l'organització i ho demostra el fet que portava l'agenda de cites d'una clínica.»

Quina frase podria defensar la Marta en una entrevista?

Mà amunt: A o B

A · LA IA SENSE REVISAR

«Professional amb àmplia experiència i domini avançat d'Excel, responsable de la gestió administrativa de la botiga.»

B · REVISADA

«Atenció a clients a la botiga i per telèfon durant 8 anys, gestió de devolucions i registre d'incidències en un full de càlcul.»

V Veracitat: és cert?

U Utilitat: serveix per a l'oferta?

P Privacitat: hi ha DNI, telèfon o adreça?

M'emporto

Digues a la teva parella la teva frase i la teva fortalesa amb el que la demostra. A casa, repeteix-ho amb una oferta real.

PER A AQUESTA SETMANA

Tria una oferta real que t'interessi

Adapta el teu CV amb la instrucció de la teva targeta

Revisa-ho amb el filtre VUP abans d'enviar-lo

A la tira: encercla de nou de l'1 al 5 (i ara?), marca si has preparat la teva frase i la teva fortalesa, arrenca-la i deixa-la a la caixa en sortir.

Fes una foto al QR



Guia de recursos gratuïts: Copilot, Gemini, plantilles de CV i 10 instruccions

Vols ajuda d'una persona? Servei d'orientació de Tarragona Impulsa

