

RECULL D'INFORMACIÓ I RECURSOS PER A JOVES I PROFESSIONALS

Oficina Jove de la Selva

Passeig Sant Salvador 25-27. 17430 Sta. Coloma de Farners

972 843 608 // joventut@selva.cat



@OJSelva



@ojlaselva



@oficinajovedelaselva



www.laselvajove.cat

SISTEMA REGLAT DE CATALUNYA

QUINS ESTUDIS REGLATS HI HA?

EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA (ESO)

REQUISITS

S'inicia l'any natural en què es compleixen 12 anys i s'acaba als 16. De totes maneres l'alumnat té el dret a romandre en el centre amb règim ordinari fins als 18.

Es pot repetir, però té requisit d'edat, és a dir, un jove nouvingut major de 16 anys no podrà fer ESO a l'INS. Si vols saber les opcions formatives sense l'ESO, clica a [aquí](#).

DURADA

4 anys (de setembre a juny)

A QUINS ESTUDIS PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT?

L'alumnat que obté el títol de graduat o graduada en ESO poden accedir a:

- **Batxillerat**
- Cicle formatiu de **grau mitjà de formació professional** (es té en compte la nota mitjana)
- Prova d'accés a **cicles de graus superior** (majors de 19 anys). Tenir en compte que en els CFA fan el curs per a la preparació de la prova, però també es pot presentar per lliure.
- A un cicle formatiu de **grau superior d'ensenyaments esportius** (si es tenen els requisits d'accés)
- Als **ensenyaments superiors artístics** (un cop superada una prova específica d'accés)

INSTITUTS DE LA COMARCA DE LA SELVA

Públics:

Institut Castell d'Estela: Amer
Institut Rafael Campalans: Anglès
Institut Montsoriu: Arbúcies

Institut Sa Palomera: Blanes

Institut S'Agulla: Blanes

Institut Serrallarga: Blanes

SES Caldes de Malavella: Caldes de Malavella

Institut Vescomtat de Cabrera: Seu a Hostalric i Breda

Institut de Maçanet de la Selva: Maçanet de la Selva

Institut Ramon Coll Rodés: Lloret de Mar

Institut Rocagrossa: Lloret de Mar

SIN el Bruc: Riells i Viabrea

Aula Motor: Sta. Coloma de Farners

Institut de Sta. Coloma de Farners: Sta. Coloma de Farners

Institut Anton Busquets i Punset: St. Hilari de Sacalm

Institut de Sils: Sils

Institut Tossa: Tossa de Mar

Institut Vidreres: Vidreres

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/secundaria/>

BATXILLERAT

REQUISITS

S'inicia l'any natural en què es compleixen 16 anys i no té requisit d'edat màxima. Per tal de poder entrar, s'ha de tenir l'ESO/GESO finalitzada o un CFGM finalitzat.

També es pot accedir si s'ha cursat estudis a l'estranger (homologats com a títol de graduat en educació secundària o el títol de tècnic/a o equivalent) o si s'ha cursat altres estudis de plans anteriors que estiguin homologats als estudis esmentats.

DURADA

2 anys (de setembre a juny)

A QUINS ESTUDIS PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT?

L'alumnat que obté el títol de graduat o graduada en BTX poden accedir a:

- Es pot accedir a la **universitat** (un cop aprovades les proves d'accés PAU). La nota es té en compte: 60% btx + 40% Nota. Les **PAU** té una fase General (obligatòria) i Específica (Voluntària).
- A un cicle Formatiu de **Grau Mitjà de Formació professional** (no cal fer prova, es pot accedir directament).
- A un cicle Formatiu de **Grau Superior de Formació professional** (no cal fer prova, es pot accedir directament. Es té en compte la nota)
- A un cicle formatiu de **Grau Superior d'Ensenyaments Esportius** (si es tenen els requisits d'accés)
- Als **ensenyaments superiors artístics** (un cop superada una prova específica d'accés)

OPCIIONS DE BATXILLERAT

- **Simultaneïtat amb estudis de grau professionals de música i dansa:** L'alumnat de batxillerat que cursi simultàniament estudis de 5è o 6è d'ensenyaments professionals de música o dansa i 1r curs o 2n de batxillerat, s'ha de matricular d'una modalitat de batxillerat i es pot aplicar les convalidacions respectives.
- **Batxibac:** Doble titulació batxiller – baccalauréat. Matèria pròpia del Btx. però amb un 1/3 de l'horari lectiu es farà amb francès (2 matèries específiques + altres, treball de recerca en francès, estada a una empresa a França, exercici de voluntariat a una entitat cultural o social en llengua francesa)
- **BI (Batxillerat Internacional):** Dues titulacions (batxillerat + batxillerat internacional), reconegut per universitat de tot el món. La matèria que es parteix inclou 6 matèries de les quals es realitzen exàmens especials, s'estudia el mateix currículum a totes les escoles del món que pertanyen a la organització IBO.
- **Batxillerat a distància:** Es pot fer a través de la IOC

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/batxillerat/>
<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum>

Organització i gestió de centres: <http://ensenyament.gencat.cat/ca/inici>

COM ES CALCULA LA NOTA DE LES PAU?

En primer lloc recordem que el **batxillerat** té diverses modalitats: Ciències i tecnologia; Humanitats i ciències socials; Arts. I també consta de tres tipus de matèries: Comunes (obligatòries que ha de cursar tot l'alumnat), de modalitat (per profunditzar en la modalitat de batxillerat triada) i específiques (per ampliar els continguts). Un cop finalitzat el batxillerat es fa una mitjana de les qualificacions de les matèries realitzades i es tindrà en compte per la nota d'admissió a les universitats.

Un cop finalitzat el batxillerat es pot optar per fer les PAU, que consta de dues parts:

- **La fase general**, que s'ha de realitzar obligatòriament. En aquesta primera part, l'alumne s'examina de 4 de les assignatures obligatòries de Batxillerat (Llengua Catalana i Literatura, Llengua Castellana i Literatura, Llengua Estrangera i Història) i d'una matèria de modalitat a triar entre les quatre comunes d'opció (Matemàtiques, Matemàtiques aplicades a les Ciències Socials, Llatí i Fonaments de les Arts).
- **La fase específica**, és opcional i està pensada pels i les estudiants que vulguin millorar la nota obtinguda en la fase general de la prova i augmentar les possibilitats d'accedir als estudis desitjats. En aquesta segona fase, els alumnes poden examinar-se d'un màxim de tres exercicis, que corresponen a matèries de modalitat del Batxillerat i que tenen relació als estudis universitaris que es volen cursar. D'aquests tres exercicis, però, només se'ls tenen en compte els dos en què hagin obtingut millors qualificacions. Així doncs, són quatre les matèries que poden ponderar a la fase específica (perquè també es pot ponderar la matèria de modalitat) però s'ha de tenir en compte que només comptaran les dues millors qualificacions un cop ponderades.

La nota d'admissió a les universitats és de mínim de 5 i màxim de 14 i per un determinat estudi de grau es té en compte:

- la mitjana de batxillerat (60%)
- la fase general de la selectivitat (40%)
- les qualificacions de les matèries de la fase específica (ponderades segons el coeficient que li correspongui: 0,1 o 0,2. Aquestes matèries han d'estar vinculades a la branca de coneixement que està adscrit el títol de grau al qual es vol accedir.

La fórmula utilitzada és la següent:

$$\text{Nota d'admissió} = \text{Nota d'accés} + a * M1 + b * M2$$

Nota d'accés: mitjana del Batxillerat (60%) i la fase general de la selectivitat (40%)

M1, M2: dues matèries superades en la fase específica que proporcionin millor nota d'admissió

a, b: paràmetres de ponderació de les matèries de la fase específica (0,1 o 0,2, segons el grau de vinculació amb els estudis a cursar)

Posem un exemple: La Nàdia vol estudiar Enginyeria informàtica a la Universitat de Barcelona. Ha realitzat la fase general de la selectivitat i també l'específica per poder assegurar la plaça ja que la nota de tall és del 9,650.

Les seves notes han estat les següents:

Part general	Nota
Llengua Catalana i Literatura	8,200
Llengua Castellana i Literatura	7,300
Llengua Estrangera (anglès)	6,800
Història	8,050
Matèria de modalitat: Matemàtiques	9,120
Nota mitjana fase general	7,894 (40% = 3,1576)
Nota mitjana del Batxillerat	7,750 (60% = 4,65)
Nota d'accés	9,650

Part específica	Nota	Pond.	Nota Pond.
Dibuix tècnic	8	0,1	0,8
Física	9,5	0,2	1,9
Matemàtiques	7,57	0,2	1,514

Nota d'admissió: (3,1576 + 4,65) + 1,9 + 1,514 = **11,221**



QUINS ESTUDIS REGLATS HI HA?

CICLE FORMATIU DE GRAU MIG (CFGM)

REQUISITS

Per poder accedir a un CFGM s'ha de complir un d'aquests requisits:

- Educació Secundària Obligatoria
- Batxillerat
- Superada la prova d'accés (PACFGM: + de 17 anys)
- Superar el curs CAM (+ de 17 anys)
- PFI amb nota mitjana igual o superior a 5
- Tenir un CFGM
- Haver superat la prova d'accés per a universitat de +25 anys

Per a l'assignació de les places s'ordenen les sol·licituds segons la qualificació mitjana de l'ESO o dels estudis equivalents. Hi ha un **20% de places reservades** per a l'alumnat que accedeix a un cicle mitjançant la **prova d'accés o el curs específic d'accés** (ordenats per nota). Un **60%** per l'alumnat que accedeix a partir d'ESO i un **20%** pels PFI (ordenat per nota).

DURADA

2 anys (de setembre a juny)

A QUINS ESTUDIS PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT?

Els alumnes que obtenen el títol de graduat o graduada amb un CFGM poden accedir a:

- **Batxillerat** (opció poc utilitzada, ja que tindria més sentit anar directe a un CFGS per accedir a la universitat)
- **CFGM** (es té en compte la nota d'accés)
- **CFGS** (no caldria fer cap prova per accedir, tot i que, el cursos com el CAS donen prioritats a l'accés, per tant si es vol accedir a un CFGS amb una nota de tall elevada, pot ser necessari accedir-hi a través del CAS o fer les PACFGS (més de 19 anys) els quals en els CFA hi ha cursos de preparació.

CFGM MÉS DEMANDATS DURANT EL CURS 2019-2020

1. Cures auxiliars d'infermeria
2. Sistemes microinformàtics i xarxes
3. Gestió administrativa
4. Conducció d'activitats físiquesportives en el medi natural
5. Atenció a persones en situació de dependència
6. Electromecànica de vehicles automòbils
7. Activitats comercials
8. Emergències sanitàries
9. Farmàcia i parafarmàcia
10. Instal·lacions elèctriques i automàtiques

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/fp/>

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR (CFGS)

REQUISITS

Per poder accedir a un CFGS s'ha de complir un d'aquests requisits:

- Batxillerat
- Superada la prova d'accés (+ de 19 anys)
- Tenir un CFGM del mateix itinerari del cicle

Per a l'assignació de places, l'alumnat que accedeix per la via del **batxillerat** (o equivalent a efectes acadèmics) hi ha una reserva de places del **60%**. Té prioritats l'alumnat que ha cursat les modalitats de batxillerat prioritàries per al cicle corresponent i la nota.

Un **20%** pels que accedeixen **via prova d'accés (PACFGS)** o que tenen l'exemPCIó total d'aquesta prova, o que tenen altres titulacions que en permeten l'accés. Per l'alumnat que accedeix al **curs de preparació per la PACFGS** s'apliquen les prioritats següents:

1. Alumnes procedents de la mateixa família professional que han cursat l'opció prioritària (assignatures).
2. Alumnes procedents d'una altra família professional que han cursat l'opció prioritària (assignatures).
3. Alumnes procedents de la mateixa família professional que no han cursat l'opció prioritària (assignatures).
4. Alumnes procedents d'una altra família professional que no han cursat l'opció prioritària (assignatures).

Quan el nombre de sol·licituds és superior a l'oferta, les peticions s'ordenen, dins de cada via d'accés i d'acord amb les prioritats que pertoqui, segons la qualificació mitjana dels estudis o la qualificació de la prova que permet l'accés al cicle.

DURADA

2 anys (de setembre a juny)

A QUINS ESTUDIS PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT?

L'alumnat que obté el títol de graduat o graduada amb un CFGM poden accedir a:

- **CFGS** (Tenint en compte la nota)
- **Universitat** (la nota de tall la poden millorar realitzant les proves corresponents als 4 punts extres de la selectivitat). No hi ha reserva de places

CFGS MÉS DEMANDATS DURANT EL CURS 2019-2020

1. Administració i finances
2. Integració social
3. Educació infantil
4. Ensenyament i animació socioesportiva
5. Laboratori clínic i biomèdic
6. Màrqueting i publicitat
7. Higiene bucodental
8. Desenvolupament d'aplicacions multiplataforma
9. Imatge per al diagnòstic i medicina nuclear
10. Automatització i robòtica industrial
11. Automoció

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/fp/>

Accedir a la universitat:

http://universitats.gencat.cat/ca/que_puc_fer/estudiant_cicles/

Carnets Professionals:

<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/professionals/fp/carnets>

ON PUC TROBAR MÉS INFORMACIÓ?

Clica a la imatge per anar directament al web

Sobre els estudis reglats de Catalunya



Sobre l'educació superior



Sobre estudiar a distància



Saló de l'Ensenyament



Sobre les acreditacions



QUINS ALTRES ENSENYAMENTS REGLATS HI HA?

ENSENYAMENTS ESPORTIUS

REQUISITS

Els cicles d'ensenyaments esportius capaciten per exercir professionalment la matèria esportiva en la modalitat i especialitat cursada. S'organitzen en cicles de **grau mitjà** o de **grau superior**.

Per poder accedir al CFGM s'ha de complir un d'aquests requisits:

- Tenir el títol de graduat en **ESO** o equivalent a efectes acadèmics o **haver superat el curs de formació específic** per a l'accés als cicles de grau mitjà de formació professional (o haver superat la prova general d'accés als cicles d'ensenyaments esportius de grau mitjà).
- Superar la **prova específica d'accés** o acreditar els mèrits esportius corresponents de la modalitat o especialitat (en els casos que estan establerts)

Per poder accedir al CFGS s'ha de complir un d'aquests requisits:

- Tenir el **títol de tècnic/a** en la modalitat esportiva corresponent (CFGM)
- Tenir el títol de **batxiller** o un títol equivalent a efectes acadèmics.
 - o Les persones que no compleixen aquest requisit han de superar el curs específic per a l'accés a cicles de grau superior (**CAS**) o una prova general d'accés (**PACFGS**) (cal tenir 19 anys o complir-los l'any en què es fa la prova).

DURADA

Tenen una durada entre 750 i 1.540 hores, repartides en un o dos cursos. Una part d'aquestes hores es destina a la formació en un centre educatiu i una altra, a la pràctica en centres de treball.

ON PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT EL CFGM?

- A un **cicle de grau superior d'ensenyaments esportius** de la mateixa modalitat, si en **superen la prova general d'accés o bé tenen el títol de batxiller**;
- A un **cicle de grau superior de formació professional de la família d'activitats físiques i esportives**, si en **superen la prova d'accés o bé tenen el títol de batxiller**;
- Al **batxillerat** (no cal fer les matèries optatives, ja que queden convalidades)

ON PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT EL CFGS?

- A qualsevol estudi **universitari oficial de grau**

MODALITATS ESPORTIVES

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| - Atletisme | Esports d'hivern |
| - Basquetbol | Piragüisme |
| - Handbol | Futbol i futbol sala |
| - Busseig esportiu | Espeleologia |
| - Esports de vela | Esgrima |
| - Esports eqüestres | Salvament i socorrisme |
| - Esports de combat | Esports de muntanya i escalada |

ENSENYAMENTS ARTÍSTICS SUPERIORS

REQUISITS

Els ensenyaments artístics superiors capaciten per exercir professionalment en una de les especialitats que es concreta més endavant. S'organitzen en cicles de **grau mitjà** o de **grau superior**.

Per poder accedir al CFGM s'ha de complir un d'aquests requisits:

- Cal tenir el títol de batxillerat o ensenyaments equivalents (o haver superat la prova d'accés a la universitat per a majors de 25 anys) i superar una **prova específica d'accés**.
- Les persones que no tenen aquesta titulació també hi poden accedir si, a més de la prova específica, superen una prova en la qual s'acrediti la maduresa en relació amb els objectius del batxillerat. Per poder fer aquesta prova cal tenir 18 anys o complir-los l'any en què es fa la prova.

Per poder accedir al CFGS s'ha de complir un d'aquests requisits:

- Poden accedir directament als ensenyaments artístics superiors de disseny o de conservació i restauració de béns culturals, sense haver de realitzar la prova d'accés, els qui posseeixin el títol de tècnic superior en arts plàstiques i disseny.

ESPECIALITATS I CENTRES EDUCATIUS

Música

- Escola superior de música de Catalunya ESMUC (Barcelona)
- Centre d'ensenyaments artístics superiors de música Liceu (Barcelona)
- Centre d'ensenyaments artístics superiors de música Taller de Músics (Barcelona)
- Centre d'ensenyaments artístics superiors de música Jam Session (Barcelona)

Dansa

- Conservatori superior de dansa de l'Institut del Teatre (Barcelona)

Art dramàtic

- Escola superior d'art dramàtic de l'Institut del Teatre (Barcelona)
- Centre autoritzat d'ensenyaments artístics superiors d'art dramàtic Eòlia (Barcelona)

Conservació i restauració de béns culturals

- Escola superior de conservació i restauració de béns culturals de Catalunya (Barcelona)

Disseny

- Escola superior de disseny i arts plàstiques - ESDAP (Barcelona)
- Centre autoritzat d'ensenyaments artístics superiors de disseny Felicidad Duce, LCI (Barcelona)
- Centre autoritzat d'ensenyaments artístics superiors de disseny IED (Barcelona)

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/esportius/>

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/esportius/>

QUINS ALTRES ESTUDIS REGLATS HI HA?

ESTUDIS UNIVERSITARIS

REQUISITS

Els ensenyaments universitaris són ensenyaments oficials superiors **de caràcter voluntari** que preparen per a l'exercici d'activitats professionals.

Per poder accedir als estudis universitaris s'han de complir un d'aquests requisits:

- Per l'alumnat de batxillerat superar la prova d'accés (selectivitat). Es poden consultar les notes de tall a [aquí](#)
 - Tenir el títol de tècnic superior, tècnic esportiu superior i tècnic superior d'arts plàstiques i disseny
 - Superar la prova d'accés a la universitat per a majors de 25 anys
 - Superar la prova d'accés a la universitat per a majors de 45 anys
 - Superar la prova d'accés a la universitat per a majors de 40 anys mitjançant acreditació d'experiència laboral o professional
- Si estàs en possessió d'un títol universitari

DURADA

La durada dels ensenyaments universitaris varien segons l'especialitat escollida. Poden ser de 4 fins a 6 anys en alguns casos.

QUINES UNIVERSITATS HI HA A CATALUNYA?

El sistema universitari de Catalunya està integrat per **12 universitats** de les quals set són públiques:

- Universitat de Barcelona
- Universitat Autònoma de Barcelona
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat Pompeu Fabra
- Universitat de Lleida
- Universitat de Girona
- Universitat Rovira i Virgili

Quatre són privades:

- Universitat Ramon Llull
- Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya
- Universitat Internacional de Catalunya
- Universitat Abat Oliba CEU

Finalment, una és no presencial:

- Universitat Oberta de Catalunya (és una universitat que presta un servei públic i s'organitza mitjançant gestió privada)

A QUINS ESTUDIS PUC ACCEDIR UN COP FINALITZAT?

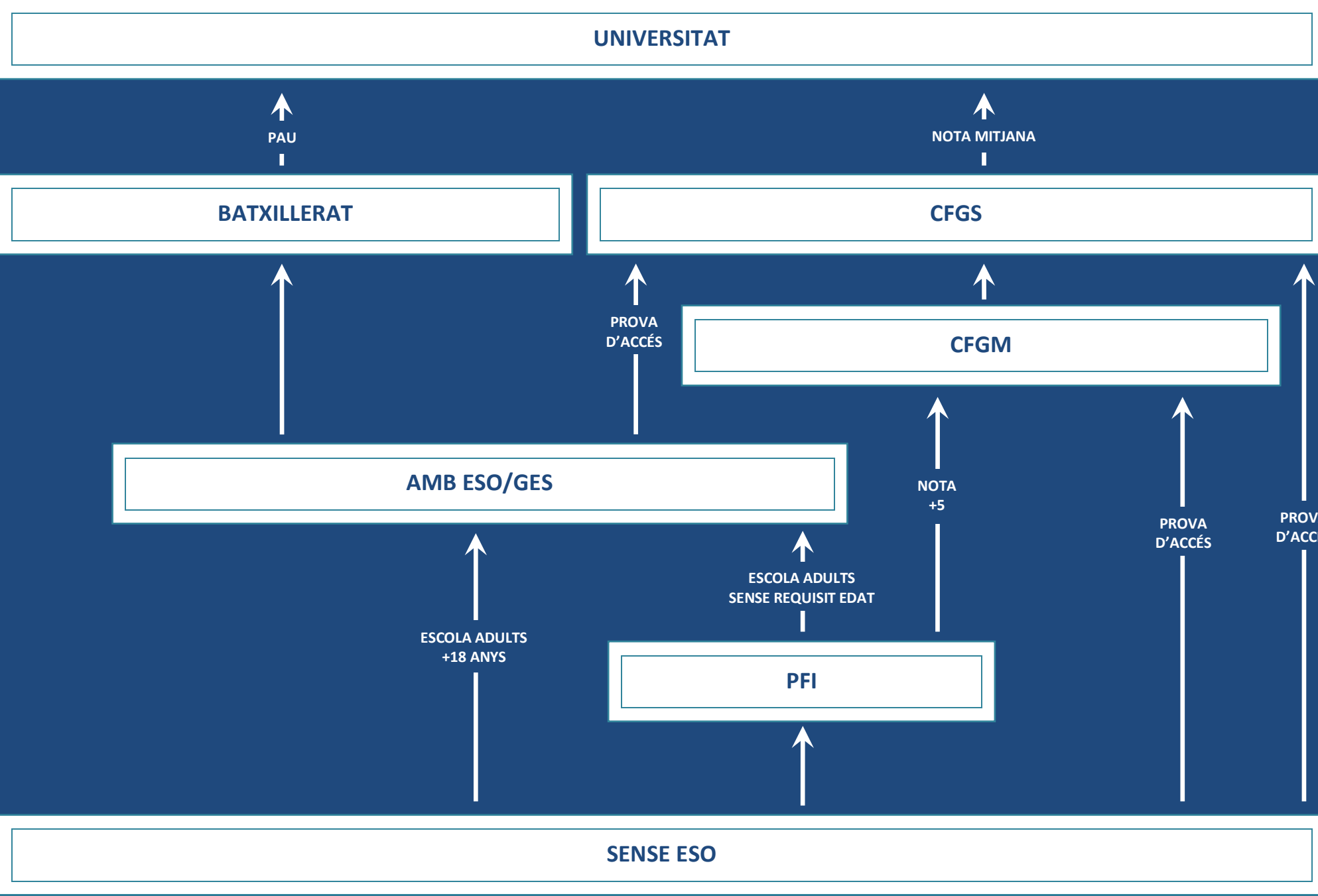
- Grau universitari
- Màster universitari
- Doctorat

MÉS INFORMACIÓ: <https://web.gencat.cat/ca/temes/universitat/>

I SI NO SÉ QUÈ VULL ESTUDIAR?

Si no saps què vols estudiar et recomanem que comencis a definir el teu objectiu professional, T'ho expliquem a [aquí](#)





OPCIONES SENSE ESO

oficina **Jove**
de la Selva

SI NO TINC L'ESO, QUINES OPCIONS TINC?

GRADUAT EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA

En els centres de Formació d'Adults (CFA) es permet cursar els estudis per tal de completar els ensenyaments bàsics per obtenir el títol d'ESO.

REQUISITS

Generalment cal tenir mínim 18 anys per poder accedir, o complir-los durant l'any natural

Es pot accedir si es té 16 anys en el cas que:

- Haver cursat i superat un programa de formació i inserció (PFI)
- Voler cursar la formació per a les proves d'accés als cicles formatius de grau mitjà
- Tenir un contracte laboral que impedeix assistir als centres educatius en règim ordinari
- Trobar-se en procés d'obtenir un permís de treball
- Ser esportista d'alt rendiment

A LA COMARCA DE LA SELVA HI HA ELS SEGÜENTS CFA:

- Centre de formació d'Adults de Sta. Coloma de Farners
- Centre de formació d'Adults Els Piteus (Blanes)
- Centre de formació d'Adults de Lloret de Mar
- Centre de formació d'Adults M^a Dolors Ponts Esteve (Arbúcies)
- Centre de formació d'Adults Francesc Llobet (Vidreres)

Un cop es té el graduat es pot accedir els estudis abans comentats i que podeu veure clicant [aquí](#)

PREPARACIÓ DE LA PROVA O CURS D'ACCÉS A UN CICLE FORMATIU DE GRAU MIG

Preparació i accés al curs per entrar a un CFGM. Es pot preparar la prova per un mateix/a o es pot accedir a un curs de preparació en un Centre de Formació d'Adults.

Superada la prova, es pot accedir a un CFGM

REQUISITS

Tenir més de 16 anys o complir-los durant l'any que s'inicia la formació. Cal tenir en compte que per realitzar les proves d'accés als CFGM s'han de tenir 17 anys o complir-los l'any natural en què es realitza la prova.

A LA COMARCA DE LA SELVA ES FA AQUEST EN ELS SEGÜENTS CFA:

- Centre de formació d'Adults de Sta. Coloma de Farners
- Centre de formació d'Adults Els Piteus (Blanes)
- Centre de formació d'Adults Francesc Llobet (Vidreres)

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/acces-cicles/>

Escoles d'adults: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/adults/>

PROGRAMA DE FORMACIÓ I INSERCIÓ

Els PFI's donen la possibilitat d'incorporar-se al sistema educatiu per continuar amb els estudis de formació professional. Si la nota del PFI és 8 o superior es pot accedir a un CFGM. Per altra banda el PFI també permet l'aprenentatge per accedir al mercat de treball amb millors possibilitats d'obtenir una ocupació.

REQUISITS

- Tenir entre 16 - 21 anys en l'any d'inici
- No tenir el títol de l'ESO

A LA COMARCA DE LA SELVA HI HA ELS SEGÜENTS PFI:

- Institut Serrallarga de Blanes
 - o Aux. de muntatges d'instal·lacions elèctriques de gas i aigua
 - o Aux. De pintura
- PTT de Lloret de Mar
 - o Aux. de vendes, oficina i atenció al públic
 - o Aux. d'hoteleria, cuina i serveis de restauració
- Institut de Sta. Coloma de Farners
 - o Aux. de pintura
- Aula Motor de Sta. Coloma de Farners
 - o Mecànica
- Institut Vescomtat de Cabrera d'Hostalric
 - o Forneria i pastisseria
- Centre de Formació d'Adults d'Arbúcies
 - o És un PFI no reglat i no té una especialitat concreta. Adreçat a joves de 15 a 22 anys que no tenen l'ESO

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/pfi/>

PREPARACIÓ DE LA PROVA O CURS D'ACCÉS A UN CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR

Preparació i accés al curs per entrar a un CFGS. Es pot preparar la prova per un mateix/a o es pot accedir a un curs de preparació en un Centre de Formació d'Adults.

Superada la prova, es pot accedir a un CFGS

REQUISITS

Tenir més de 18 anys o els compleixen durant l'any natural en què s'inicia la formació. Cal tenir en compte que per realitzar les proves d'accés als CFGS s'han de tenir més de 19 anys o complir-los l'any natural en què es realitza la prova.

A LA COMARCA DE LA SELVA ES FA AQUEST EN ELS SEGÜENTS CFA:

- Centre de formació d'Adults de Sta. Coloma de Farners
- Centre de formació d'Adults Els Piteus (Blanes)
- Centre de formació d'Adults de Lloret de Mar

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/acces-cicles/prova-acces-gs/>

QUINES ALTRES OPCIONS TINC?

ESTUDIAR A DISTÀNCIA

L'Institut Obert de Catalunya permet estudiar a distància. Forma part del Departament d'Ensenyament i hi ha una àmplia oferta formativa:

- GES
- Batxillerat
- Cicles de formació professional (CFGM i CFGS)
- Escola d'idiomes
- Accés als Cicles de Grau Superior
- Preparació de les PAU
- Català
- Altres formacions

MÉS INFORMACIÓ: <https://ioc.xtec.cat/educacio/#estudis>

ESTUDIAR IDIOMES

Es pot optar també per estudiar idiomes. A part de les acadèmies privades, també es pot optar per accedir a l'Escola Oficial d'Idiomes (EOI) on hi ha àmplia oferta.

Finalment també es pot accedir a aquests estudis, com s'ha vist anteriorment a través de l'IOC (a distància).

MÉS INFORMACIÓ: <http://queestudiar.gencat.cat/ca/estudis/idiomes/>

ESTUDIAR A L'ESTRANGER

Per estudiar a l'estranger es pot fer a través de dues vies: pots decidir anar pel teu compte a títol individual o participar en el marc d'un programa d'estudis o d'intercanvi que organitzen diferents institucions públiques i privades.

Hi ha diversos programes de mobilitat internacional. L'Oficina Jove de la Selva ofereix un servei d'informació i acompanyament. Pots demanar més informació trucant al 972 84 36 08

La web ENIC-NARIC obté informació sobre estudis d'arreu de la UE: <https://www.enic-naric.net/>

ALTRA FORMACIÓ NO REGLADA

Hi ha altres opcions de formació no reglada:

- Les [escoles d'adults](#) ofereixen formacions variades, algunes de les quals són gratuïtes
- Existeixen també Programes Ocupacionals els quals s'ha de complir un seguit de requisits per formar-ne part. La majoria d'aquests programes estan vinculats a la [Garantia Juvenil](#).
- Tenir en compte que també hi ha acadèmies privades on s'ofereix tot tipus de formacions.

CURSOS OCUPACIONALS

Els cursos ocupacionals són formacions de diverses matèries per tal d'ampliar el coneixement. Les realitzen diverses entitats i empreses, entre altres hi ha:

- El servei d'Ocupació de Catalunya ofereix un seguit de formacions variades, totes elles gratuïtes. Els requisit d'accés és està apuntant a l'Oficina de Treball de referència com a persona aturada o demandant d'ocupació.

MÉS INFORMACIÓ:

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosSimple.do?idiomaNavegacio=ca>

- Els Centres d'Informació i Formació Professional ofereixen tot un seguit de formacions. A la província de Girona hi ha un CIFO a Salt.

MÉS INFORMACIÓ:

<https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/centres-dinnovacio-i-formacio-ocupacional-cifo/CIFO-de-Salt/Oferta-formativa/>

- L'Institut per al Desenvolupament de la Formació i Ocupació (IDFO) també ofereix formacions, algunes d'elles gratuïtes.

MÉS INFORMACIÓ: <https://www.idfo.com/cursos>

- La Universitat Nacional Espanyola (UNED) i la Universitat Oberta de Catalunya ofereixen un seguit de formacions, algunes d'elles gratuïtes.

MÉS INFORMACIÓ:

<https://iedra.uned.es/> i <https://estudis.uoc.edu/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Els certificats de professionalitat atorguen a la persona una titulació de la matèria cursada. Aquestes formacions les ofereixen diverses entitats i empreses. Entre elles hi ha:

- SOC: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/millorar-el-perfil/formacio-professional-per-a-locupacio/>
- CIFO: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/centres-dinnovacio-i-formacio-ocupacional-cifo/CIFO-de-Salt/Oferta-formativa/>
- Fundació Gentis: <https://www.gentis.org/serveis/formacio-gentis/>
- IDFO: <https://www.idfo.com/cursos/certificats-de-professionalitat/3>
- Autoocupació: <http://www.autoocupacio.org/certificats-professionalitat/>
- Grup cooperatiu SERSA: <https://www.sersaonline.com/ca/formacio/formacio-ocupacional-per-a-persones-en-aturnat/>
- CIS formació: <https://www.cisformacio.org/certificat-de-professionalitat>

MÉS INFORMACIÓ: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/millorar-el-perfil/certificats-de-professionalitat/>

QUÈ ÉS LA GARANTIA JUVENIL?

La Garantia Juvenil és una iniciativa europea d'ocupació per reduir l'atur juvenil. Aquest programa va sorgir amb la idea de crear línies d'acció per tal de reduir la taxa d'atur en la població juvenil. Les línies d'acció s'engloben en tres sectors:

- [Formació](#) per a desenvolupar competències professionals
- [Inserció](#) en el mercat laboral: pràctiques o contractes laborals
- [Emprenedoria](#) i autoocupació

Per tal d'accedir al programa de Garantia Juvenil cal complir els següents requisits:

- Tenir nacionalitat espanyola o ser ciutadà de la UE o tenir NIE amb permís de treball
- Estar empadronat a qualsevol municipi de Catalunya
- Tenir més de 16 anys i menys de 30 anys
- No haver treballat en el dia natural anterior a la data de presentació de la sol·licitud
- No haver rebut accions educatives ni formatives en el dia natural anterior a la data de presentació de la sol·licitud.

Quines són els programes de la GJ que hi ha actualment?

Hi ha diversos programes actius però alguns d'ells tenen un termini d'inscripció concret:

- **Joves en pràctiques:** És un programa anual, els quals es contracta a una persona per treballar en pràctiques en un àmbit concret. Aquest programa afegeix un requisit més a part dels esmentats anteriorment: tenir formació superior acabada.
- **Programa Singlars:** és un programa anual, els quals cada entitat opta per definir la seva especialitat. En general el programa consisteix en una formació i és endavant la possibilitat de fer pràctiques a una empresa.
- **Noves Oportunitats:** És un programa que té com a requisit tenir entre 16 i 24 anys i no tenir cap titulació. En aquest programa es treballa les competències bàsiques en un entorn tutoritzat.
- **PICE:** És un programa de la Cambra de Comerç on ofereix diverses formacions de temàtiques diferents. Són gratuïts i el requisit és està inscrit a la Garantia Juvenil.

Com puc rebre assessorament?

El programa de Garantia Juvenil inclou també un assessorament personalitzat on, entre altres funcions, dóna suport al procés d'inscripció al registre, informa sobre el programa i sobre les formacions actives.

A l'Oficina Jove de la Selva, pots contactar amb la persona referent trucant al **972 843 608**

MÉS INFORMACIÓ: <http://garantiajuvenil.gencat.cat/ca/inici/>

ESTAR UN ANY ENTRE ETAPES

oficina **Jove**
de la Selva

QUINES OPCIONS TINC SI ESTIC UN ANY ENTRE ETAPES?

ESTUDIAR

ESTUDIAR A DISTÀNCIA

L'IOC permet estudiar a distància. Forma part del Dptt. d'Ensenyament i hi ha una àmplia oferta formativa

ESTUDIAR IDIOMES

A part de les acadèmies privades, també es pot optar per accedir a l'EOI on hi ha àmplia oferta. També es pot accedir a aquests estudis a través de l'IOC (a distància).

ESTUDIAR A L'ESTRANGER

Per estudiar a l'estranger es pot fer a través de dues vies: pots decidir anar pel teu compte a títol individual o participar en el marc d'un programa d'estudis o d'intercanvi que organitzen diferents institucions públiques i privades.

CURSOS OCUPACIONALS

Els cursos ocupacionals són formacions de diverses matèries per tal d'ampliar el coneixement. Les realitzen diverses entitats i empreses, entre altres hi ha:

- SOC: <https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosSimple.do?idiomaNavegacio=ca>
- CIFO: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/centres-dinnovacio-i-formacio-ocupacional-cifo/CIFO-de-Salt/Oferta-formativa/>
- IDFO: <https://www.idfo.com/cursos>
- UNED: <https://iedra.uned.es/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Els certificats de professionalitat atorguen a la persona una titulació de la matèria cursada. Aquestes formacions les ofereixen diverses entitats i empreses. Entre elles hi ha:

- SOC: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/millorar-el-perfil/formacio-professional-per-a-locupacio/>
- CIFO: <https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/centres-dinnovacio-i-formacio-ocupacional-cifo/CIFO-de-Salt/Oferta-formativa/>
- Fundació Gentis: <https://www.gentis.org/serveis/formacio-gentis/>
- IDFO: <https://www.idfo.com/cursos/certificats-de-professionalitat/3>
- Autoocupació: <http://www.autoocupacio.org/certificats-professionalitat/>
- Grup corporatiu SERSA: <https://www.sersaonline.com/ca/formacio/formacio-ocupacional-per-a-persones-en-aturn/>
- CIS formació: <https://www.cisformacio.org/certificat-de-professionalitat>

ALTRA FORMACIÓ NO REGLADA

- Les [Escoles d'Adults](#) ofereixen formacions variades, algunes de les quals són gratuïtes
- Els Programes Ocupacionals. La majoria d'aquests programes estan vinculats a la [Garantia Juvenil](#).
- Tenir en compte que també hi ha acadèmies privades on s'ofereix tot tipus de formacions.

TREBALLAR

DEFINIR L'OBJECTIU PROFESSIONAL

Si vols treballar però no tens clar de què, és necessari que identifiquis el teu objectiu professional. Què és l'**objectiu professional**? Doncs és la meta on vols arribar professionalment i marca el teu camí cap al teu futur professional i personal. Fixar-se un objectiu ajuda a trobar la professió que millor s'adapta als interessos i aptituds de cadascú, i també, en **planificar la trajectòria formativa i laboral** per poder aconseguir-ho.

L'objectiu professional t'ajuda a fer una recerca més acurada dels llocs on buscar feina i a més, l'exercici intern realitzat t'ajudarà també en els processos de selecció, exposant allò que t'és important.

Et deixen tot un seguit d'exercicis per tal de definir el teu objectiu professional a [aquí](#)

FER EL CURRÍCULUM VITAE

El currículum és la **nostra carta de presentació** i és el que ens ha de permetre poder arribar a les següents fases del procés de selecció.

Hem de tenir clar què és necessari posar i què no i de quina manera ho volem expressar. Cal tenir en compte que no només hi consta tot allò referent a l'àmbit formatiu i professional sinó també cal deixar constància de **com som i quines capacitats tenim**.

Una altre aspecte rellevant és la importància en la **presentació del currículum**. Aquest ha de ser net i polit, sense faltes d'ortografia, amb els apartats clars, amb ordre a l'hora d'exposar tota la informació i, adaptat a l'oferta on es presenta. Tots aquests elements ajuden a tenir més possibilitats en el moment de seleccionar als i les candidates.

Per a més informació sobre com fer un CV cliqueu a [aquí](#)

COM BUSCAR FEINA

Hi ha diverses maneres de buscar feina i no hi ha una manera millor que una altra, sinó que la combinació d'aquestes fa que augmentin les probabilitats de trobar feina. Algunes opcions són:

- [A través de pàgines web i aplicacions mòbil](#)
- [A través de borses de treball públiques i serveis d'orientació laboral](#)
- [Utilitzant les xarxes socials](#)
- [Establir contactes personals](#)
- [Portant el CV presencialment als llocs de feina que coneixes](#)

COM SUPERAR L'ENTREVISTA

L'entrevista de feina és més que una conversa formal sobre la pròpia formació i experiència. És una **eina per fer-se conèixer**, i les habilitats socials i aptituds personals juguen un paper fonamental.

Per superar una entrevista de feina cal haver fet un treball previ els quals inclou repassar el CV, practicar el discurs que volem exposar, conèixer l'empresa i les característiques del lloc de treball...

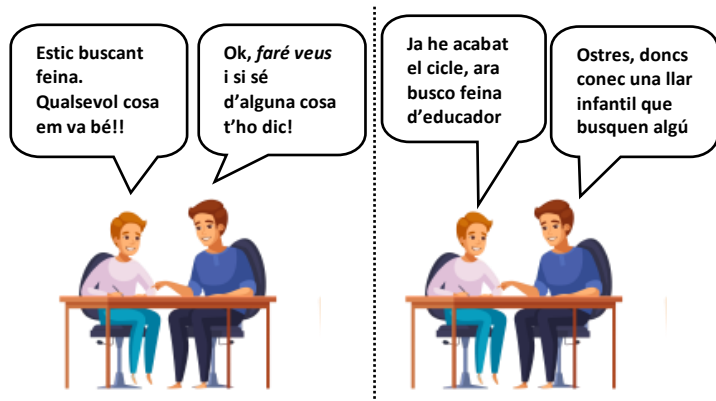
També s'ha de conèixer els diferents tipus d'entrevistes de feina i què es pot fer abans, durant i després de l'entrevista. Tota aquesta informació la podeu trobar clicant a [aquí](#)

COMENÇAR A TREBALLAR

oficina **Jove**
de la Selva

PER ON COMENÇO?

Si vols treballar però no tens clar de què és necessari que identifiquis el teu objectiu professional. Què és l'**objectiu professional**? Doncs és la meta on vols arribar professionalment i marca el teu camí cap al teu futur professional i personal. Fixar-se un objectiu ajuda a trobar la professió que millor s'adapta als interessos i aptituds de cadascú, i també, en **planificar la trajectòria formativa i laboral** per poder aconseguir-ho.



L'objectiu professional t'ajuda a fer una recerca més acurada dels llocs on buscar feina i a més, l'exercici intern realitzat t'ajudarà també en els processos de selecció, exposant allò que t'és important.

Per poder trobar el teu objectiu professional cal fer un exercici intern (fer un anàlisi personal) i extern (analitzar l'entorn que t'envolta).

RECOMANEM QUE FACIS ELS 4 PASSOS SEGÜENTS.

1. AUTOCONEIXEMENT

En primer lloc, cal conèixer **les teves habilitats i competències** ja que permetrà identificar quines competències professionals tens i què pots fer. Les habilitats les pots adquirir a través de:

- Els estudis
- Experiència professional
- Experiència personal

Hi ha tot un seguit de preguntes que et pots fer, com per exemple: *Quins adjectius em defineixes? Com em relaciono amb la resta de persones el meu voltant? Quines curiositats tinc?...*

Les respostes a aquestes preguntes ajuden a conèixer-te millor i a pensar en quin lloc de feina et veus i com seria possible aplicar aquestes competències adquirides.

Les aficions i activitats fora dels estudis i de la feina són importants i també cal tenir-les en compte. Saber què t'han aportat per tal que el que busques a una feina, pot està relacionat amb allò que t'aporten les teves pròpies aficions.

Una vegada coneguis els teus coneixements i habilitats, et serà més fàcil triar les habilitats sobre les quals construir el teu objectiu professional.

Et deixem exercicis per tal que t'ajudin a conèixer les teves habilitats. Els pots trobar a [aquí](#).

2. VALORS PROFESSIONALS

Un cop has fet un exercici intern sobre com ets i què t'agrada, cal buscar la motivació. És a dir, què busques a una feina? Què vols que t'aporti?

Cada persona pot definir la feina d'una manera diferent. És per això que cal que cadascú faci un anàlisi intern de les seves expectatives laborals i els seus valors professionals.

El tipus de feina, la mobilitat, l'horari, el salari, el contracte, està a una oficina o a l'aire lliure, treballar en equip o sol/a, possibilitat d'ascendir o de rebre formació... són aspectes a valorar abans de decidir quin objectiu professional tenim ja que, cada sector productiu té unes característiques que cal conèixer i abans de fer-ho hem de saber què busquem nosaltres a una feina.

Els valors professionals es divideixen en:

- Relacionats amb la **creativitat i el desenvolupament professional**
- Relacionats amb el **treball i les seves característiques**
- Relacionats amb l'**empresa**
- Relacionats amb l'**ambient i la gestió en el lloc de treball**

Et deixem exercicis per tal que t'ajudin a conèixer els teus valors professionals. Els pots trobar a [aquí](#).

3. ELS TEUS INTERESSOS

Els interessos són tot aquell conjunt d'activitat que a una persona li agrada fer. En aquest punt és on t'has de plantejar què és allò que més t'agrada i que estàs disposat/da a realitzar esforços.

Decidir quin objectiu professional tens no només s'ha de centrar exclusivament en la formació i l'experiència, sinó també en l'anàlisi de les capacitats i els interessos propis.

Algunes preguntes que et pots respondre són: *què t'agrada fer? què no t'agrada fer? quines aficions tens? Què m'aporten aquestes aficions...*

Els interessos són subjectius. I cadascú en té de diferents. A una persona li pot agradar molt la manejar maquinària, a una altra l'esport o endinsar-se en el món de l'espectacle, a una altre fer una activitat on impliqui relació social...

Amb els interessos identificats serà més fàcil definir el teu objectiu professional. Deixem alguns [exercicis](#) per tal d'identificar-los.

4. CONEIX EL MÓN LABORAL

És important informar-te sobre el món laboral i conèixer més a fons el o els sectors on vols treballar.

Tenint en compte que actualment el mercat de treball es caracteritza pel dinamisme, cal estar al dia de les situacions que poden tenir lloc als diversos sectors laborals que t'interessen.

A més, totes les professions tenen unes competències tècniques i unes transversals. Per tant has de conèixer les competències del teu objectiu professional. Quan busques feina d'un perfil concret, què demanen?

Així com també cal fer una cerca per tal de conèixer les empreses del sector. Quines conec? Quina manera de treballar tenen? Quin perfil de professionals tenen?

Deixem alguns [exercicis](#) que et poden ajudar.

EXERCICIS D'AUTOCONEIXEMENT

DEFINEIX-TE!

Busca 4 o 5 adjectius que et defineixen. Aquells que creus que més t'identifiquen. En posem alguns exemples:

intel·ligent	obedient	optimista
xerraire	tendre/a	actiu/va
amigable	impacient	simpàtic/a
impertinent	dinàmic/a	agressiu/va
amb força de voluntat	inquiet/a	previsor/a
amb sentit de l'humor	comunicatiu/va	feble
amb capacitat per escoltar	intransigent	alegre
tossut/da	influenciable	perfeccionista
organitzat/da	dependent	generós/osa
rígid/a	adaptable	crític/a
honest/a	obstinat/da	treballador/a
desconfiat/da	creatiu/a	impulsiu/va
solidari/ària	tímid/a	pràctic/a
dominant	entusiasta	valent/a
rebel	segur/a	pacient
sensible	insegur/a	comprensiu/va
fiable	responsable	expressiu/va
bo/bona	cordial	autèntic/a
afectuos/osa	independent	original
madur/a	empàtic/a	fort/a

D'aquests adjectius, perquè has triat aquests 4 o 5?

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Dels adjectius que hi ha, algun t'agradaria ser i no ets?

Si és que sí, t'has plantejat mai, de què depèn poder identificar-te amb aquest o aquests adjectius?

Independentment dels factors externs, ser d'una forma o d'una altra depèn d'un/a mateix/a. Si es vol ser més organitzat/da, és clar que, si un/a s'ho proposa ho serà. Normalment, ens esforcem més a ser d'una determinada manera quan hi ha quelcom que volem aconseguir. Per exemple, la Núria sempre s'ha definit com una persona desorganitzada. Ella sempre diu que en el desordre hi troba l'ordre. Ara ha començat a estudiar solfeig i aprendre a tocar la guitarra, una afició que li encanta. Ha de practicar sovint a casa perquè sap que avançarà més si fa practica cada dia. Així doncs, s'ha comprat una carpeta per guardar totes les partitures i ordenar-les. També ha decidit tenir un lloc fix a la seva habitació per la guitarra. Quan ho ha necessitat, ha posat ordre. Això passa amb tot. Les circumstàncies ens fan canviar. Així doncs, si hi ha algun adjectiu que t'agradaria sentir-te identificat/da i no t'hi sents, l'esforç de ser-ho comença per tu mateix/a.

Ara, analitza les teves competències i habilitats. Tenint en compte tots els àmbits: formació, experiència, coneixements, hobbies,... i completa:

Punts Forts	Punt febles
En què destaco?	Quins punts em causen més problemes?
Què faig millor que moltes persones?	Quins factors interns em dificultes la meva evolució
Quins avantatges tinc enfront la resta?	Quines són les meves debilitats?
Quines són les meves forteses?	Què hauria de millorar?
Quines capacitats tinc?	

Finalment, **quines habilitats tinc?** Tenint en compte el que has respòs en els exercicis anteriors, identifica les habilitats que tens. Et presentem algunes, marca les que creus que tens:

Aprentatge i utilització de coneixements	Utilització d'eines informàtiques
Autoconfiança	Flexibilitat i gestió del canvi
Autocontrol	Iniciativa
Compromís amb l'organització	Lideratge
Comunicació	Negociació
Creativitat	Networking
Direcció de persones	Orientació a l'assoliment
Empatia	Orientació al client
Pensament analític	Orientació estratègica
Planificació i organització	Coordinació d'activitats
Preocupació per l'ordre i la qualitat	Detecció de noves oportunitats.
Treball en equip i cooperació	Realització de tasques sota pressió
Capacitat d'escriure informes o documents	Utilització del temps amb eficàcia
Capacitat d'escriure i parlar en llengües estrangeres	Capacitat per trobar noves idees i solucions
Capacitat per mobilitzar les habilitats dels altres	Predisposició per qüestionar les pròpies idees i les d'altres
Habilitat per presentar productes, idees o informes en públic	Altres:

Identificar les teves habilitats no només et serviran per trobar les feines que més encaixin a tu sinó que també seran importants per a exposar-les a [l'entrevista de feina](#).



Finalment, completa la següent taula amb les informació que creguis rellevant sobre tu:

COM SÓC? Ex: Sóc una persona molt curiosa Ex: Em considero una persona amb capacitat de saber escoltar i entendre la resta
COM NO SÓC? Ex: Una persona tímida Ex: Amb capacitat de lideratge (de moment)

EXERCICIS DE VALORS PROFESSIONALS

QUÈ ESPERO DE LA FEINA? QUINES EXPECTATIVES TINC?

Hi ha diversos aspectes a valorar, deixem alguns exemples, marca el que creus que s'adequa a tu i afegeix els que creguis convenients:

Poder desenvolupar-me professionalment	Estar a l'aire lliure	
Aprendre coses noves	Estar a una oficina	
Obtenir un salari	Poder combinar feina amb temps lliure	
Formar-me en nous àmbits o reciclar-me en els àmbits que ja conec	Poder combinar feina amb estudis i/o altres activitats	
Que m'agradi el que faig	Tenir un bon horari (quin horari és bo per tu?)	
Fer de la meva afició una professió	Possibilitat de mobilitat nacional i internacional	
Treballar amb altres persones	No haver de conduir	
Treballar sol/a	Bon ambient de treball	
Reconeixement social	Compromís social	
Altres:		

QUÈ VALORO A UNA FEINA? Marca allò que valores d'una feina:

	GENS	UNA MICA	ESSENCIAL
Tipus de feina. Escribeu quin tipus de feina és prioritari per tu, si encara no ho tens clar, identifica el sector (social, mecànic, industrial...)			
Tipus d'empresa: - Privada - Pública - Entitats sense ànims de lucre - Associacions - Altres (escriu quines):			
Horari (escriu quin horari és prioritari per tu)			
Tipus de jornada: - Parcial - Completa - Partida - Nits - Altres (escriu quines):			
Estabilitat			
Salari (si ho tens clar, posar les teves expectatives de salari)			
Ubicació del lloc de treball (escriure on prioritizes trobar feina)			

Mobilitat (treballar fora de lloc de residència)			
Mobilitat (feina que permet moure's arreu del territori i/o a l'estranger)			
Lloc de feina (escriure quin lloc de feina és ideal per tu, oficina, aire lliure, despatx obert...)			
Possibilitat d'aprenentatge			
Oportunitats de créixer			
Treball en equip			
Bon ambient de treball			
Empresa amb compromís social			
Altres:			

Un cop definides les expectatives, és a dir, què espero que m'aporti una feina i analitzat el què valoro a una feina, cal fer un anàlisi concís sobre allò contestat.

- **Tinc clares quines són les meves expectatives?**
- **He remarcat tot allò que trobo essencial a una feina?**

Una de les tasques a realitzar és identificar si **allò que espero és realista?** S'adequa a la realitat actual? Més endavant es demanarà que també es faci un exercici de [coneixement del món laboral](#) però en aquests moments, ja es pot fer una revisió d'allò que esperem a una feina si realment és possible o cal revisar algun ítem.

Finalment, ara és el moment de **connectar** allò que esperem d'una feina amb les nostres habilitats i competències. Així doncs ara cal fer una revisió del que s'ha treballat fins ara:

TENIM LES HABILITATS I COMPETÈNCIES ADIENTS PER ASSOLIR LES NOSTRES EXPECTATIVES?

Tenint en compte el quadre anteriorment fet a l'apartat de conèixer-te , completa ara amb el treballat en aquest apartat:

COM SÓC? Ex: Sóc una persona molt curiosa Ex: Em considero una persona amb capacitat de saber escoltar i entendre la resta	QUÈ VULL D'UNA FEINA? Ex: Que em permeti aprendre noves coses Ex: Sentir-me útil
COM NO SÓC? Ex: Una persona tímida Ex: Amb capacitat de lideratge (de moment)	QUÈ NO VULL D'UNA FEINA? Ex. Treballar sense un equip, és a dir sol/a Ex: Estar al cap davant d'un equip

EXERCICIS DELS INTERESSOS

IDENTIFICAR ELS INTERESSOS

Quines assignatures m'agraden?



Per què m'agraden aquestes assignatures? Què m'aporten?

Quines assignatures no m'agraden?



Què és el que no m'agrada d'aquestes assignatures?

Si alguna vegada has treballat, quins aspectes m'agradaven de la feina?

Quins no m'agradaven?

Què faig en el meu temps lliure? Quines aficions tinc? Què m'agrada fer? (pintar, sèries, esport, socialitzar-se, pintar...)

Què m'aporten aquestes aficions? Què és el que m'agrada d'elles? (estar a l'aire lliure, estar amb els companys/es, potenciar la creativitat,...)



Com em relaciono amb la resta de persones del meu voltant? (amb els amics/es, amb els companys/es, amb persones desconegudes, amb la família...)

Sento curiositat per alguna cosa? Per a quina? Què és allò que em motiva?

Aquests exercicis et poden ajudar a conèixer-te una mica més. Un cop realitzats i tenint en compte el què has contestat a l'exercici anterior sobre conèixer-te a un mateix, **pots completar la següent llista** (és important, fer la reflexió de què m'aporta allò que m'agrada per tal de poder-ho constatar a la taula):

COM SÓC? Ex: Sóc una persona molt curiosa Ex: Em considero una persona amb capacitat de saber escoltar i entendre la resta	QUÈ VULL D'UNA FEINA? Ex: Que em permeti aprendre noves coses Ex: Sentir-me útil	QUÈ MAGRADA Ex: Explorar i descobrir nous llocs i conèixer gent Ex: Aportar el meu granet de sorra a la societat
COM NO SÓC? Ex: Una persona tímida Ex: Amb capacitat de lideratge (de moment)	QUÈ NO VULL D'UNA FEINA? Ex. Treballar sense un equip, és a dir sol/a Ex: Estar al cap davant d'un equip	QUÈ NO M'AGRADA Ex: Sentir-me infravalorada Ex: Mal ambient al meu voltant



EXERCICIS DE CONEIX EL MÓN LABORAL

Com s'ha dit és important conèixer el mercat laboral. Completa la següent taula:

Situació actual	Procés de recerca de feina	Lloc de feina	Competències i habilitats
Què conec del món laboral? Quina taxa d'atur hi ha actualment? Situació local i comarcal. Què sé del món laboral de la comarca? Quines empreses hi ha?	On es pot buscar feina? Conec tots els canals? Els utilitzo? Quins passos has de seguir quan estàs seleccionat/da?	Quines empreses conec del sector? I quin perfil de professionals tenen? Hi ha altres llocs que m'interessa treballar? Quin tipus d'empreses són? Pública, privada, sense ànim de lucre...	Quines competències i habilitats demanen les empreses del sector? Quines tasques concretes demanen fer en les ofertes de feina? Quines titulacions i/ formacions demanen? Quant temps d'experiència demanen?

Respondre totes aquestes preguntes t'ajuda a investigar i conèixer el funcionament del món laboral i analitzar específicament el sector on vols treballar. Un cop investigat, cal enllaçar tota la informació obtinguda amb la resta d'aspectes que hem treballat anteriorment:

COM SÓC?	QUÈ VULL D'UNA FEINA?	QUÈ MAGRADA	QUÈ CONEC DEL MÓN LABORAL
Ex: Sóc una persona molt curiosa Ex: Em considero una persona amb capacitat de saber escoltar i entendre la resta	Ex: Que em permeti aprendre noves coses Ex: Sentir-me útil	Ex: Explorar i descobrir nous llocs i conèixer gent Ex: Aportar el meu granet de sorra a la societat	Ex: En el sector social, hi ha feines que m'agraden les tasques Ex: Per treballar en el sector social, cal tenir una formació concreta

La persona de l'exemple, podria ara plantejar-se estudiar alguna formació que tingui a veure amb el sector social. Com per exemple, educadora social. Per què? Perquè li agrada estar amb persones i té empatia i vol una feina que la satisfaci. Ha vist que per ser educadora, cal fer un grau universitari i tenir un seguit d'habilitats i competències que haurà de treballar.

RESUM DE L'OBJECTIU PROFESSIONAL

Així doncs, aquests exercicis t'han d'ajudar a descobrir què és allò que et mou. En clau de resum, per identificar el perfil professional, s'ha de treballar:

Personalitat	Identificar aquells adjectius que et defineixen	És important identificar tant els trets positius com els que semblin negatius. Aquesta identificació permet ser conscients del que cal canviar.
Valors	Allò que és important per a cada persona i que fonamenta la seva personalitat.	Els valors són aquells aspectes que la persona considera rellevants: creativitat, responsabilitat, compromís, iniciativa...
Habilitats	El que sabem fer i allò que no.	Les habilitats es desenvolupen amb pràctica, esforç, dedicació i compromís. Les habilitats poden vincular-se a matèries escolar o bé a activitats que es fan fora de l'entorn acadèmic o professional i que aporten un valor afegit en la definició del perfil.
Competències	El que ens permet afrontar d'una manera o una altra una situació.	Aquells coneixements, habilitats i actituds que les persones posen en joc a l'hora d'afrontar diverses situacions.
Interessos	Les preferències, allò que ens agrada fer i hi dediquem més temps.	Els interessos poden ser diversos, fins i tot no complementaris entre ells. A més, cal tenir en compte que amb el pas del temps poden canviar les prioritats i es poden descobrir nous interessos
Valors a l'hora de buscar feina	Què es valora d'una feina	Cal fer un anàlisi intern de les seves expectatives laborals i els seus valors professionals. Cada sector productiu té unes característiques que cal conèixer i abans de fer-ho hem de saber què busquem nosaltres a una feina.
Coneixement del món laboral	Allò que coneixement sobre la situació actual	Cal tenir coneixement del funcionament del món laboral i de les competències tècniques i unes transversals més demandades. Així com també cal fer una cerca per tal de conèixer les empreses del sector.



Finalment, és important que a l'hora de definir l'objectiu professional es tingui en compte que:

És dinàmic!! Per tant, s'haurà d'anar adaptant no només segons el mercat de treball sinó també segons les teves motivacions. Aniràs canviant, aprendràs coses noves, tindràs nous coneixements i per tant, el teu objectiu professional anirà variant. I és per això que l'hauràs d'anar adaptant.

És important **fixar el teu objectiu professional** no només quan busques la teva primera feina sinó també després d'un període d'inactivitat laboral o davant la insatisfacció respecte al teu lloc de treball actual o fins i tot quan et proposes un canvi de feina.

Planteja't un **objectiu realista**, que puguis assumir en funció de la teva situació actual. Analitza tots els aspectes i sigues conscient que ha de ser quelcom que puguis arribar a aconseguir.

En el procés, no t'oblidis de que **les persones del teu voltant et poden ajudar**. Pregunta a les altres persones com et veuen i de què et veure treballant. Potser et descobriran coses sobre tu a les quals no havies parat atenció.

ALTRES RECURSOS I DINÀMIQUES

A més a més dels exercicis proposats, també es poden utilitzar altres recursos per a treballar com definir l'objectiu professional de cadascú.

L'Oficina Jove de la Selva disposa de diversos recursos. Alguns d'ells són:



- Dinàmiques i xerrades a l'aula i/o espais joves en relació al món laboral.
- Un *Scape room* sobre al món laboral per a treballar les competències i habilitats.
- El *Joc de les habilitats per la vida* que ofereix una introspecció interna de cadascú i ajuda conèixer la potencialitat de les seves habilitats.
- El projecte *Trajectòries* que parla sobre la diversitat a l'hora d'escollir una trajectòria formativa.
- El projecte *El teu recorregut*, on s'aprofundeix en les possibilitats i els entrebancs durant la trajectòria formativa escollida.

També existeixen altres mètodes i material útils per a treballar amb joves, com per exemple:

- Recursos online: com el kahoot. L'Oficina Jove de la Selva disposa de diversos kahoots per a realitzar amb joves sobre el CV, els recursos a l'hora de buscar feina i l'entrevista.
- Creació de dinàmiques a través de les apps utilitzades pels i les joves: instagram, tiktok, ...
- Aprendre a través del joc amb recursos com el llapis cooperatiu, l'illa perduda, l'Ikonikus, ...
- Testos per a detectar les competències més o menys treballades de cadascú: Barcelona Activa, i SOC són algunes dels webs amb textos online.
- A través d'imatges i audiovisuals.



Finalment recordar que l'Oficina Jove de la Selva duu a terme tot un seguit de dinàmiques i xerrades per a treballar amb profunditat aquest àmbit.



Per a més informació, contacta amb nosaltres:



972 843 608



joventut@selva.cat

COM FER EL CURRÍCULUM?

CONCEPTES BÀSICS

El currículum és la **nostra carta de presentació** i és el que ens ha de permetre poder arribar a la següents fases del procés de selecció.

Per tant, no només hi ha de constar tot allò que hem fet en l'àmbit professional sinó també deixar constància de **com som i quines capacitats tenim**.

Les aficions, els voluntariats, les nostres habilitats,... és informació rellevant perquè es facin una imatge de nosaltres i què som capaços de fer. També és important **com es presenta el currículum**: net i pulit, sense faltes d'ortografia, amb els apartats clars, amb ordre a l'hora d'exposar tota la informació i, adaptat a l'oferta on es presenta. Tots aquests elements ajuden a tenir més possibilitats en el moment de seleccionar als i les candidates.

El currículum **ha de ser perfecte**, per tant revisar-lo és essencial.

PER COMENÇAR

Hem de tenir clar com volem que sigui el nostre currículum, és per això que en primer lloc **cal fer un esbós del disseny** que utilitzarem. Si fem servir plantilla cal tenir en compte que moltes altres persones també n'utilitzen, per tant, aconsellem que la modifiquem per a què us representi de la millor manera possible. Us deixem **alguns consells** sobre el disseny:

- Escriure'l en ordinador en un foli A4, de fons blanc o un fons que es pugui llegir bé i triar un font de lletra entenedora
- Tenir espais diferenciats entre línies i els diferents apartats
- Destacar allò important, utilitzar les negretes
- Repassar que no hi hagi faltes d'ortografia
- Posar una fotografia recent i que mostri naturalitat
- Ser honest/a i no posar mentides
- No adornar-lo en excés ni abusar de l'ús de colors/imatges
- Recomanable que ocupi un foli o dos

QUÈ HA DE TENIR UN CV?

No posar el títol "Currículum Vitae" sinó directament el nom i cognoms, amb gran

Fotografia: que sigui recent i que mostri naturalitat. No posar selfies, ni fer gestos ni complements (ex: gorra)

Sobre mi: Es recomana que hi hagi un apartat de 2-4 línies on s'expliqui breument les qualitats, competències i habilitats que teniu. Allò que us defineix i també allò que heu après durant la vostra trajectòria laboral i/o formativa

Dades personals:

- Núm. de telèfon: Separat entre dígits de 2 o 3 i destacar-ho
- Correu electrònic: Que sigui un correu amb nom seriós i destacar-ho

*Si posem el correu i el telèfon, ser conscients d'estar disponibles

- Municipi: recomanable posar el municipi on vius
- Altres dades d'interès que es vulguis remarcar com: Perfil professional, carnet de cotxe i vehicle propi, altres títols de carnets...



Altra informació: Analitzar quin altra tipus d'informació hi pot anar que sigui d'interès i aporti un valor afegit. Per exemple: les aficions, membres d'algun club, activitats on s'ha participat... sempre i quan es consideri rellevant pel tipus de feina que es busca.

Formació acadèmica: Titulació, nom de la institució (si s'escau municipi) i any de finalització

*Si s'escau també es pot detallar alguns aspectes rellevant de la formació

Experiència laboral: Càrrec emprat, nom de l'empresa, municipi, dates i breu descripció de les tasques

*Es pot posar també activitats de voluntariat, pràctiques i altres experiències que considereu que us han aportat quelcom professionalment

Idiomes: A cada idioma definir el nivell de l'idioma, es pot fer de manera escrita Per exemple:

- Anglès: Nivell Alt de parlat i entès i nivell mig d'escriure.
- també mitjançant imatges com:

Competències digitals: Posar el nivell de cada competència, sent nivell usuari si és una eina que utilitzem de manera quotidiana o nivell professional/expert si és una eina que en som experts.

REVISAR EL CV

Un cop finalitzat el currículum, cal que fem **una avaluació de tota la informació** que hem posat (veure si falta alguna cosa) i sobre el disseny (analitzar si ha quedat prou clar i si estem destacant allò rellevant). Ens podem respondre les següents preguntes:

- És clar i concís? Queda net i ordenat?
- Hi ha espais entre els diferents apartats? Es llegeix bé?
- Hi ha el mateix format en tots els apartats (tipus de lletra, mateixos títols, mateix ordre d'informació...)
- Hi ha faltes d'ortografia?
- Les frases són curtes i concises? També senzilles i concretes?
- Les dates s'expressen de la mateixa manera en tot el currículum?
- Hi ha tota la informació que volíem posar? Alguna informació es pot malinterpretar? Si és que sí, es pot reformular?
- Es poden fer una idea de qui som i com som? Hi ha informació extraprofessional i sobre les nostres qualitats personals?
- Està adaptat a l'oferta de feina?

UN ÚLTIM COP D'ULL

Per últim, per estar-ne segurs/es podem seguir els següents consells:

- Deixem que passin un o dos dies per tornar a fer-hi un cop d'ull. **Ens tornem a fer les preguntes de l'avaluació.** Si hi ha algun error, ens l'apuntem per tal que quan ho anem a modificar no ens oblidem de res.
- **L'imprimim amb paper i mirem que es vegi tot clar.** El mirem de prop i de lluny i ens fixem bé en el què ressaltem, si està ordenat i si es llegeix en claretat.
- **Ensenyem el nostre currículum** a alguna altra persona perquè opini què li sembla. Potser algú que coneixem (amics o familiars) o podem anar a algun servei d'assessorament laboral.

L'Oficina Jove de la Selva us pot ajudar a redactar i revisar el vostre CV. Us convidem a venir! Truca al **972 843 608** o envia un correu a selva@oficinajove.cat

COM FER UNA CARTA DE PRESENTACIÓ?

La carta de presentació no és obligatòria, però és recomanable que s'envii juntament amb el currículum. De fet, es pot enviar com a document adjunt (com el CV) o pot ser el cos del missatge.

Quina és la seva funció?

És un document que té la funció de donar un valor afegit al currículum. La carta de presentació ha de posar en valor les motivacions, els punts forts i les habilitats i coneixements de la persona. L'objectiu de la carta de presentació és captar l'atenció de la persona seleccionadora.

Com ha de ser?

- No ha de ser gaire llarga, mitja plana d'un foli A4
- Ha de ser personalitzada cap a la persona seleccionadora, per tant, cal fer-ne una per cada oferta presentada
- Ha de ser pulcra i ben escrita. Recomana escriure-la amb PC
- Ha de tenir un to cordial i formal
- Ha de transmetre optimisme
- Es recomana que vagi signada

Quines parts ha de tenir?

- **Salutació:** a la persona a qui la dirigim (si en tenim dades, o si no a l'empresa).
- **Introducció:** presentació de qui sóc, què he fet i per què li pot interessar a l'empresa entrevistar-me. Fer referències si teniu coneixements sobre l'empresa o el sector, o bé si hi ha una oferta de treball de l'empresa.
- **Cos:** explicar i vendre'ns en relació amb l'encaix a l'empresa i amb l'oferta de treball, les funcions del lloc, fites assolides, habilitats adquirides...
- **Tancament:** demanar una entrevista de forma propositiva, posant el telèfon mòbil i amb un to amable.



QUÈ HAIG DE SABER QUAN BUSCO FEINA?

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE QUAN BUSCO FEINA?

Hi ha diverses maneres de buscar feina i cap d'aquestes és millor que una altra. Sinó que la combinació entre elles fa que la probabilitat de trobar una feina sigui més elevada, dit en altres paraules: la millor forma de buscar una ocupació és **intentar-ho per tots els camins possibles**

Primer de tot, cal tenir definit el **nostre objectiu professional i quina és la nostra marca personal**. Com? Doncs coneixent els sectors en els quals volem treballar. És a dir qui és qui i quina és la situació de les companyies que operen en un sector determinat. Convé fer un treball previ de recerca sobre la metodologia que utilitzen les empreses per reclutar persones i quin perfil de treballador/a busquen. A més, cal tenir clar quins són els nostres objectius a curt i llarg termini per tal que la cerca sigui el més acotada possible.

Per a més informació sobre l'objectiu professional clica a [aquí](#).

En segon lloc cal tenir present que el **CV** s'ha d'adaptar a l'oferta de feina adient. I no només això sinó que també s'ha **d'adaptar el perfil professional** tenint en compte les noves cerques. És a dir, s'ha de conèixer les capacitats professionals que les empreses del sector corresponent exigeixen i si cal, millorar el teu perfil professional (fent alguna formació, vivint una experiència...).

En tercer lloc, utilitzar el boca – orella com una eina més de recerca de feina. Com ve se sap a l'actualitat cada vegada és més important donar a conèixer la nostra situació en els nostres **contactes personals** per tal que aquests facin d'altaveu i poder augmentar les probabilitats i que el nostre CV tingui una rotatòria més global.

Finalment, un altre aspecte a tenir en compte és **el pes de les xarxes socials** ja que és una font on moltes empreses utilitzen per buscar a treballadors/es. I no només això sinó que les persones encarregades de contractar personal una de les primeres accions que faran quan rebin el CV dels i les candidates serà buscar els perfils personals de les xarxes socials de cadascú. Estem parlant de Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn... . Per això és important ser conscient que si tenim un perfil públic, aquest ens pot beneficiar o perjudicar a l'hora de buscar feina.

Així doncs, en la majoria de casos ja no n'hi ha prou amb l'avaluació d'un CV per valorar a un professional. Cal tenir en compte també l'empremta digital. Tot i així, el CV segueix sent una eina essencial per la recerca de feina.

COM SÓN ELS PROCESSOS DE SELECCIÓ?

Els processos de selecció poden ser diferents depenent de l'empresa. Alguns exemples són:

- **Realitzar una o varies entrevistes de manera individual:** A vegades, no es realitzarà una sola entrevista sinó que es faran varies, per tal de seleccionar al millor candidat/a possible.
- **Realitzar una o varies entrevistes de manera col·lectiva:** En alguns casos les entrevistes no seran amb un sol candidat/da sinó que hi haurà altres candidats/es. Normalment, aquest tipus d'entrevistes es fan a l'inici del procés i un cop queden menys candidats/es s'acaba fent l'entrevista individual.
- **Testos i/o proves:** En un procés de selecció, també és possible que, abans d'arribar a l'entrevista, es facin tot un seguit de proves. Es poden fer textos (psicotècnics), proves pràctiques i/o proves escrites amb preguntes relacionades amb el lloc de feina a ocupar.

QUINES OPCIONS TINC PER BUSCAR FEINA?

- **Anar a les Oficines d'ocupació i serveis d'intermediació laboral:** Existeixen serveis on s'ofereix assessorament en la recerca de feina i fins i tot en alguns casos, aquests inclouen prospecció en empreses, és a dir, que fan d'intermediaris entre la persona candidata i l'empresa.
- **Mitjançant internet:** Hi ha diverses pàgines web, ja siguin genèriques o especialitzades on es publiquen ofertes de feina de tot tipus.
- **Empreses de treball temporal:** Les ETTs són consultores de recursos humans especialitzades en feines d'una durada determinada. Quan una empresa gestiona les seves ofertes amb una ETT, és aquesta última qui publica i gestiona l'oferta de feina.
- **Borses laborals de grans empreses i institucions:** Hi ha empreses que tenen en el seu web una apartat específic on es pot enviar el CV i/o es pot consultar les ofertes de feina actives.
- **Entitats de col·locació:** Les agències de col·locació són entitats públiques o privades, amb ànim de lucre o sense que en coordinació i, si escau, col·laboració amb el servei públic d'ocupació corresponent, porten a terme activitats d'intermediació laboral. Presentem les agències de col·locació de la província de Girona:
 - [Fundació privada DRISSA](#)
 - [Fundació privada MIFAS](#)
 - [Servei d'inserció a la comunitat SIC](#)
 - [Fundació ADECCO](#)
 - [Fundació Intermedia](#)
 - [Fundació MAP](#)
 - [Baix Empordà. Assistència a domicili](#)
 - [ECOSOL. Economia Solidària](#)
 - [Fundació Gentis](#)
 - [Acadèmia Adams](#)
 - [La porta de servei](#)
 - [Càrites](#)
- **Empreses i consultories especialitzades en selecció de personal:** Són empreses dedicades a la selecció de personal, amb l'objectiu d'escollir una persona candidata per a cobrir un lloc de treball determinat per a l'empresa que ho sol·liciti. Algunes d'aquestes són:
 - [Hays](#)
 - [Page Personnel](#)
 - [Michael Page](#)
 - [Axxon](#)
- **Autocandidatura a empreses:** Una altra manera de buscar feina és mitjançant l'autocandidatura. És a dir, presentar el teu CV sense estar vinculat a una oferta de feina concreta. Hi ha varies maneres de fer arribar el teu CV a una empresa:
 - **Enviament de sol·licituds via correu electrònic o correspondència.** En aquests casos, es recomana que el CV vagi acompanyat per una carta de presentació on s'especifiqui quins són els motius els quals et poses en contacte amb ells/es i perquè vols treballar en aquest empresa.
 - **Presentar-se personalment a les pròpies empreses.** També es pot anar presencialment a l'empresa en qüestió i demanar si és possible deixar el CV en paper (també es recomana acompanyar-lo amb una carta de presentació). Si no és possible (per un tema de protecció de dades) el que sí pot servir és per demanar el correu electrònic del departament de RRHH i/o demanar on penguin les ofertes de feina.

ON PUC BUSCAR FEINA PER INTERNET?

OFICINES DE TREBALL

Anar a l'Oficina de Treball de referència i apuntar-se com a demandant/da d'ocupació per tal que et tinguin en compte en processos de selecció. A la comarca hi ha 4 oficines de treball:

- [OT Girona](#)
- [OT Blanes](#)
- [OT Salt](#)
- [OT Alt Maresme](#)

SERVEIS MUNICIPALS D'ORIENTACIÓ LABORAL I BORSES DE TREBALL PÚBLIQUES

Algunes entitats públiques tenen serveis d'orientació laboral i/o prospecció amb empreses:

- [Oficina Jove de la Selva](#)
- [Consell Comarcal de la Selva](#)
- [Agència Catalana de Joventut. Gencat.cat](#)
- [Ajuntament d'Arbúcies](#)
- [Ajuntament de Blanes](#)
- [Ajuntament de Caldes de Malavella](#)
- [Ajuntament d'Hostalric](#)
- [Ajuntament de Maçanet de la Selva](#)
- [Ajuntament de Lloret de Mar](#)
- [Ajuntament de St. Hilari de Sacalm](#)
- [Ajuntament de Sils](#)
- [Ajuntament de Vidreres](#)

TREBALLAR A L'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

Les ofertes de feina de l'Administració pública es publiquen a les webs següents:

- [DOGC](#)
- [CIDO. Diputació de Barcelona](#)

EXEMPLES D'EMPRESES ON ENVIAR EL CV

Algunes empreses tenen la seva pròpia borsa de treball on et pots apuntar i/o consultar les ofertes de feina actives. Es pot buscar directament entrant als websites de les empreses o buscar al Google la cerca "nom de l'empresa treballa amb nosaltres". Alguns exemples són:



WEBS GENÈRIQUES

Hi ha pàgines web on pengen ofertes de feina de tot tipus de perfils. Algunes d'elles són:

- [Joventut. Gencat.cat](#)
- [Feina Activa. Servei d'Ocupació de Catalunya](#)
- [Infofeina](#)
- [Universitat de Girona. Borsa de treball](#)
- [Trobaré feina](#)
- [Indeed](#)
- [Infoempleo](#)
- [Trovit](#)

WEBS PER SECTOR

Existeixen pàgines webs especialitzades en determinats sectors i webs amb un llistat d'empreses on enviar el CV. Alguns exemples són:

- [Sector de turisme i hostaleria](#)
- [Sector social i educatiu](#)
- [Sector de la construcció](#)
- [Sector sanitari](#)
- [Sector del medi ambient](#)
- [Titulats/des i pràctiques](#)
- [Studentjob](#)
- [Universia](#)

EMPRESSES DE TREBALL TEMPORAL

Les ETTs són consultores de recursos humans especialitzades en feines d'una durada determinada. Quan una empresa gestiona les seves ofertes amb una ETT, és aquesta última qui publica i gestiona l'oferta de feina. Cal tenir en compte que són ofertes de treball temporal, és a dir amb una data de fi de contracte. Per apuntar-se a una ETT cal primer lloc presencialment anar presencialment a les oficines i després anar consultant les ofertes a través del seu lloc web corresponent. Algunes ETTs són:

- [Synergie](#)
- [Eurofirms](#)
- [Manpower](#)
- [Adecco](#)
- [Randstad](#)
- [Grupo Eulen](#)

APLICACIONS MÒBIL

També es pot fer recerca de feina a través d'aplicacions de mòbil. Cal tenir en compte però, que si s'adjunta el CV, aquest ha d'estar actualitzat i si cal, s'ha d'adaptar a l'oferta de feina. Per tant, si es busca feina a través d'apps s'ha d'estar atent/a que el CV guardat al mòbil és l'adient per l'oferta de feina que s'aplicarà. Algunes apps són:



A UNA ENTREVISTA DE FEINA, QUÈ HAIG DE SABER?

CONCEPTES BÀSICS

L'entrevista de feina és en la majoria dels casos l'últim pas del procés de selecció i té com a objectius principals:

- **Aprofundir en la trajectòria formativa i laboral** de la persona candidata així com també altres experiències rellevants.
- Conèixer **l'estil personal de la persona candidata** (actitud, motivacions, personalitat, habilitats, competències, etc.) i comprovar que encaixa amb el que l'empresa busca.
- Conèixer **les característiques del lloc de treball** per part de la persona candidata i valorar si li interessa.

L'entrevista de feina és més que una conversa formal sobre la pròpia formació i experiència. No s'ha d'oblidar que és una **eina per fer-se conèixer**, i les habilitats socials i aptituds personals juguen un paper fonamental.

Així la persona candidata que accedeixi a una entrevista de feina ha de tenir en compte que no només és important exposar la seva trajectòria laboral i formativa sinó que també ha de fer èmfasi de la **seves qualitats personals** per demostrar que és el perfil adequat per l'empresa.

TIPUS D'ENTREVISTES

Hi ha diferents tipus d'entrevista de feina, així que abans d'accedir a una, cal informar-se bé per evitar sorpreses.

- **Entrevista dirigida.** On es fan preguntes concretes i molt específiques
- **Entrevista semidirigida.** On es fan preguntes concretes però deixant-ne algunes obertes per tal que puguis exposar el tema de manera lliure i espontània.
- **Entrevista grupal.** Es convoquen entre sis i deu candidats/es i es fa una simulació de situació grupal en la qual s'ha de debatre un tema per arribar a unes conclusions.

També tenir en compte l'estructura general d'una entrevista que és:

- **Presentació.** És el moment inicial, en el que et presentes.
- **Desenvolupament.** És el moment en què et dones a conèixer i exposes la trajectòria i capacitats personals.
- **Tancament.** És quan podràs preguntar alguns dubtes respecte a la feina (horari, tipus de contracte, sou, etc.) o aclarir algun punt que no hagis entès.

ALGUNS CONSELLS

Alguns consells per fer una bona entrevista:

- Estar atent/a i simpàtic/a
- Respondre de manera clara i breu
- Dir sempre la veritat
- Mostrar entusiasme pel lloc de treball
- Tenir una actitud positiva
- Mostrar capacitat d'organització i planificació
- Tenir capacitat d'adaptació
- Tenir capacitat de treball en equip

Aspectes a evitar:

- Semblar poc responsable
- Mostrar poca atenció o desinterès
- Ser impuntual
- Mostrar problemes de disponibilitat o de mobilitat
- Donar mostres de rigidesa o de poca adaptabilitat
- Semblar que no tens confiança en tu mateix
- Expressar de manera poc clara

ABANS DE L'ENTREVISTA DE FEINA

T'aconselem que abans d'anar a una entrevista:

- **T'informis** bé sobre l'empresa (entra a la seva web, coneix la seva filosofia de treball, etc.) i també el seu sector
- Revisis els **requisits i els aspectes valorables** de la publicació de l'oferta del lloc de treball
- Coneix bé **el teu currículum**, pensa que serà la base de l'entrevista
- **Prepara't** algunes respostes de possibles preguntes i estudia com exposar les teves aptituds i la teva trajectòria laboral i formativa. És important preparar la forma d'explicar per tal que sigui coherent i positiva. Cal preparar amb atenció les respostes a preguntes personals perquè poden ser de difícil improvisació (per exemple: motivacions, interessos, actituds, etc). Per fer-ho, cal tenir **molt clares quines són les competències adequades al lloc de treball**.
- Prepara't per tenir un **bon discurs** a l'hora de dir els teus punts forts i febles. Prepara arguments per defensar els punts febles i redefinir-los com quelcom positiu
- Comprova la teva aparença, **busca l'outfit més adequat** i tingues cura de la higiene personal
- Sigues **puntual**, arriba sempre més aviat de l'hora acordada i porta la **documentació necessària**

DURANT L'ENTREVISTA

Alguns aspectes a tenir en compte durant l'entrevista:

- Presenta't a l'entrevista amb **confiança i seguretat**
- Presta atenció a **totes les fases de l'entrevista**: salutació, conversa, acomiadament... Practica l'escolta activa.
- Deixa que l'entrevistador/a porti la **iniciativa de la conversa**
- Adopta una actitud **positiva i coherent** cap a les preguntes de l'entrevista.
- Mostra **confiança amb tu mateix/a**
- **Argumenta** les teves respostes
- Aporta **optimisme** en les teves respostes, encara que parlis de febleses o mancances demostra la intenció de millorar o d'aprendre.
- Utilitza un **llenguatge adequat**
- Para atenció a la **comunicació no verbal** (posició de les mans, manera de seure, mirada atenta...)
- **Demostra interès** pel lloc de treball, pots fer preguntes sobre l'empresa, el funcionament o l'equip de treball.
- Deixa les qüestions més concretes en relació al lloc de treball **pel final** (sou, horaris...)
- Destaca sempre els **aspectes positius** de les empreses on has treballat, mai els negatius

DESPRÈS DE L'ENTREVISTA

Un cop finalitza l'entrevista què pots fer?

- **Analitza els resultats**, anota punts forts i dèbils, recorda les preguntes realitzades... Pot servir-te per a una segona entrevista o per a pròximes entrevistes en altres empreses.
- Acomiada't de totes les persones que t'han atès a l'empresa.
- Si aconsegueixes la feina, recorda que:
 - Normalment tens alguns dies (1 o 2) per consultar abans de dir que sí.
 - Pots demanar un pre-contracte per escrit, sobretot si deixes una feina per una altra.

L'OFICINA JOVE DE LA SELVA T'ACOMPANYA!

L'Oficina Jove de la Selva disposa d'un Servei d'Informació Juvenil d'atenció personalitzada on t'informem i t'orientem sobre aquells àmbits que et poden interessar (treball, educació, mobilitat, lleure, habitatge...).

També disposem d'un servei d'assessorament i acompanyament individualitzat en els àmbits d'educació i formació, garantia juvenil, treball, mobilitat internacional, salut...

No dubtis en contactar amb nosaltres!

Oficina Jove de la Selva

Passeig Sant Salvador 25-27. 17430 Sta. Coloma de Farners

972 843 608 // joventut@selva.cat



@OJSelva



@ojlaselva



@oficinajovedelaselva



www.laselvajove.cat