

# EL CV (II)

## QUÈ HE DE TENIR EN COMPTE A L'HORA DE DISSENYAR-LO?

Vols confeccionar el teu CV i, tot i haver consultat els anteriors consells al [CV \(part I\)](#), estàs davant del full en blanc i no saps per on començar? Tranquil@! És el més normal del món. Anem a pams: et suggerim algunes idees pels apartats imprescindibles del CV. Però no oblidis que no hi ha una única fórmula vàlida, és cabdal personalitzar-lo i, per tant, adaptar aquests suggeriments al teu cas concret.

### CAPÇALERA

Pot ser un tret diferenciador i que aportï un atractiu al teu disseny. Pots posar-hi una imatge inspirada en el teu sector o ocupació, una fotografia teva mentre treballes, i afegir a més el teu objectiu professional.

### XAVIER GIL ARMENDIA

Cap de Sala  
Xavierga@gmail.com  
666 666 666  
BARCELONA

Carnet de conduir i vehicle propi

Tinc 14 anys d'experiència com a cambrer i cap de sala, i formació en serveis de restauració i en cocteleria. He treballat en establiments de diferents categories i oferta culinària, realitzant funcions de cambrer de menjador i barra, i de cap de sala. Destaco la meua capacitat per liderar equips, orientar-me al client, adaptar-me a canvis i per gestionar situacions d'estrès. Domino el català, castellà i anglès.



### DADES PERSONALS

N'hi ha d'imprescindibles i d'altres que no aporten un plus teu perfil. Posa-hi nom, cognoms, tlf. de contacte i e-mail. Valora si el municipi de residència és una dada rellevant (si la feina es troba al mateix municipi o vius, segurament et beneficiarà com a candidat/a). Valora també si la data de naixement és rellevant. Si tens perfil a LinkedIn o similars, és interessant que ho afegexis aquí. Inclou el carnet de conduir, el vehicle propi i qualsevol altre carnet professional; per la teva professió o per la mateixa oferta de feina poden ser requisits imprescindibles o elements decisius per a ser inclòs/a en la selecció.

### PRESENTACIÓ

Resulta interessant un CV que comença amb una breu presentació: que parli de tu, de la teva trajectòria, els teus reptes actuals i les teves expectatives de futur. Aquest pot ser un primer captador d'atenció per qui llegeix el teu currículum i una forma útil d'avançar-li que, si segueix llegint, li interessarà el que trobarà.

### COMPETÈNCIES

He coordinat i dirigit me càrrec de la seva de tasques. Estil de lideratge se ORC Realitzo la meua supervisió. Perfecte execució de organitzant p INK Estic acostumat a durant i després de celeritat i efecte Al llarg de la meua tr d'horaris, e establiments. Ràpida adaptació a nous entorns.

#### ORIENTACIÓ A LA CLIENTELA

Prioritzo sempre l'atenció i la fidelització del client. Ajusto l'estil d'atenció al protocol de l'establiment. Acostumat a orientar al client d'acord amb el tipus de clientela i demandes, i a satisfer reclamacions.

#### HABILITATS COMUNICATIVES

Adapto sempre el llenguatge a l'interlocutor. M'asseguro de comprendre el missatge practicant l'escolta activa. Em puc comunicar en diferents idiomes (català, castellà i anglès).

#### GESTIÓ DE L'ESTRÈS

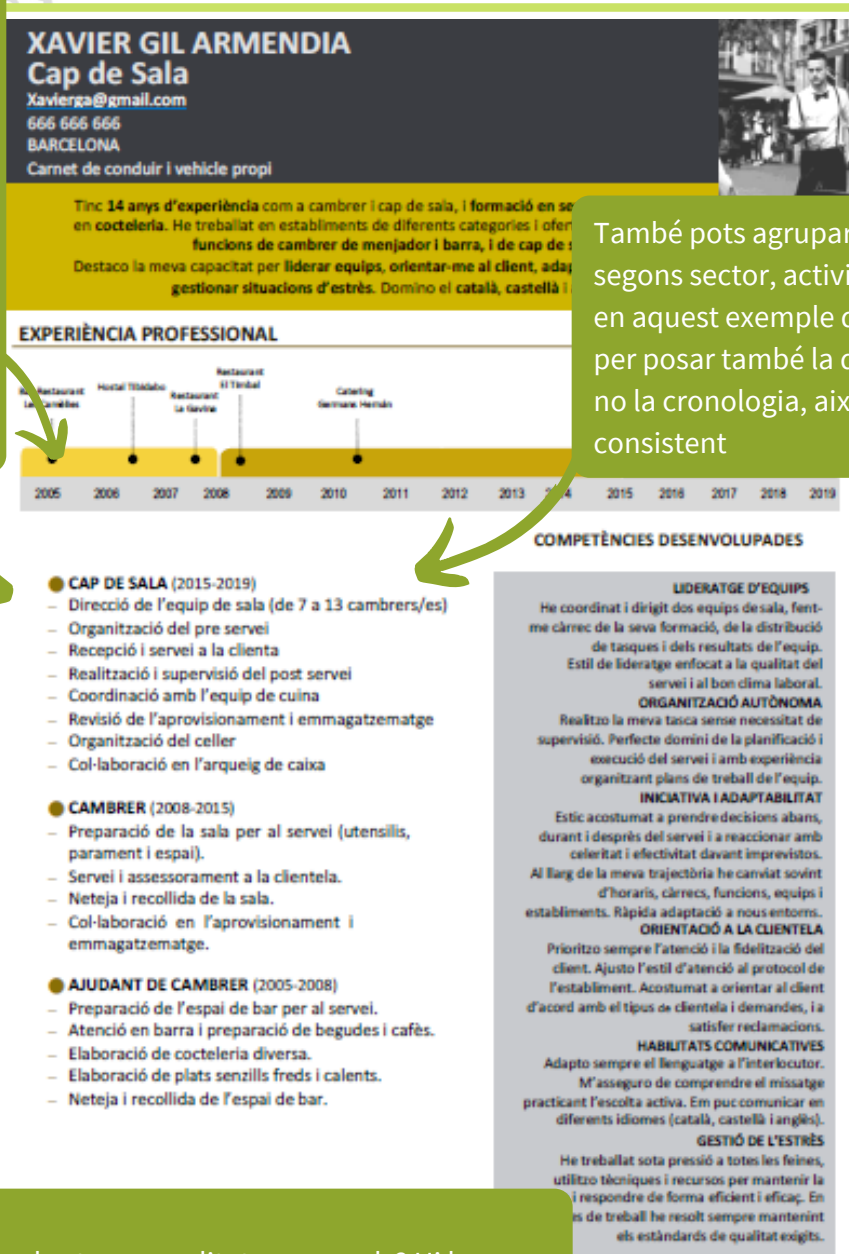
He treballat sota pressió a totes les feines, utilitzo tècniques i recursos per mantenir la calma i respondre de forma eficient i eficaç. En puntes de treball he resolt sempre mantenint els estàndards de qualitat exigits.

- Neteja i recollida de l'espai de bar.

## EXPERIÈNCIA

Hi ha moltes possibilitats. Posa-hi sempre els anys en que has realitzat aquella feina o bé la durada, segons et convingui. Descric les funcions i tasques que has assumit i, fins i tot, els èxits assolits, si s'escau. Vigila no ser repetitiu/va! Valora si et convé agrupar les experiències segons sector o tipus d'ocupació.

Pots presentar l'experiència laboral amb una infografia; visualment es crea una línia en el temps, per posteriorment fer una descripció de les tasques desenvolupades de manera global.



També pots agrupar les tasques segons sector, activitat o ocupació; en aquest exemple de CV s'ha optat per posar també la durada en anys i no la cronologia, això el fa més consistent

## COMPETÈNCIES

Com i on pots explicar les teves qualitats personals? Hi ha diferents maneres d'afegir les teves competències més destacables, sigui quina sigui la que triis és important que les posis! Recorda que es tracta de mostrar a l'empresa un perfil únic, el teu. Pots dedicar-li un apartat, afegir un annex al curriculum, o bé explicar-les a l'apartat de l'experiència o mencionar-les a la presentació de la capçalera.

## FORMACIÓ

Inclou el teu nivell acadèmic i oficial màxim assolit (Graduat Escolar, Batxillerat/COU, formacions professionals, graus universitaris), l'any d'obtenció i el nom del centre.

### FORMACIÓ

2004 **Cicle Formatiu de Grau Mig: Servels de Restauració**  
Escola Hoteleria i Turisme de Barcelona  
<http://www.insehtb.cat/>

▶ Pràctiques al restaurant de l'hotel "Z", a on proposo (i la cap de bar i sala ho accepta) crear una carta de cocteleria.

De la formació no reglada i complementària, escull només aquells cursos que tinguin a veure amb el teu objectiu professional. Recorda que cal focalitzar bé la informació per a cada curriculum i cada objectiu.

2014 Tècniques d'atenció a la clientela CETT (Barcelona)  
2008 Cocteleria creativa Escola de cocteleria (Mataró)  
2005 Cuina japonesa Escola de cuina japonesa (Barcelona)  
2003 Cocteleria Clàssica Internacional Bculinary (Bilbao)

	CATALÀ Usuari competent	CASTELLÀ Usuari competent	ANGLÈS Usuari independent	FRANCÈS Usuari bàsic
Comprensió	C1	C1	B2	A2
Expressió oral	C1	C1	B2	A1
Escriptura	C1	C1	B1	A1
Lectura	C1	C1	B2	A2

<http://europass.cedefop.europa.eu/sites/default/files/cvfr-es.pdf>

▶ Realitzant formació de FRANCÈS actualment a l'Escola Oficial d'Idiomes.

### APLICACIONS INFORMÀTIQUES

Processadors de text	Usuari avançat
Excel	Usuari avançat
Internet i correu electrònic	Usuari avançat
Programes de gestió, aplicacions i tecnologia pròpia de la feina	Usuari avançat

▶ He realitzat i posteriorment he donat formació per a l'ús de programes de gestió: per al control de mercaderies, de comandes, ús de la PDA i de caixes enregistradores informatitzades.



En el meu temps lliure practico Chi Kung  
entrenar la capacitat de concentració,  
respiració, i realitzar exercici físic.



## ALTRES CONEIXEMENTS

Principalment idiomes i informàtica. Inclou-hi els idiomes que domines, les llengües maternes i aquelles amb les que has treballat i interactuat amb freqüència. Fes el mateix amb els programes informàtics i inclou també el teu domini de xarxes socials. Aquí també pots emprar recursos visuals, com icones o símbols, per optimitzar l'espai.