

[illegible]

Índex

Índex.....	1
CAPÍTOL I: La Carta de Presentació.....	4
Per a què és útil la carta de presentació?	4
Com fer una Carta de Presentació?	5
Consells Pràctics	5
Exemples de Cartes de Presentació	6
CAPÍTOL II: El Currículum Vitae.....	10
Exemples de Currículum Vitae	11
CAPÍTOL III: La Direcció Electrònica.....	16
Com entrar al Gmail des de Google?	16
Com crear una Direcció de correu electrònic a Gmail?	18
Com adjuntar documents al correu electrònic?	20
CAPÍTOL IV: Recerca de Feina per Internet.....	23
On trobar ofertes de treball a la xarxa?	23
1. Portals webs de Recerca de Feina	23
2. Pàgines web d'empreses	29
3. Intermediaris: Empreses de Treball Temporal	33
4. Intermediaris: Borses de treball	38
5. Serveis públics d'ocupació: El Servei Municipal d'Ocupació	40
Consells Pràctics	41
Links d'Interès	42
1. Col·legis Professionals	42
2. Informàtica i Telecomunicacions	42

3.	Serveis Tècnics	43
4.	Fàbriques	43
5.	Bellesa	43
6.	Agències d'Hostesses i Promotores	43
7.	Superfícies Comercials	43
8.	Turisme, Oci i Hosteleria	44
9.	Empleats/des de la Llar i Cangurs	45
10.	Discapacitat	45
11.	Agrícola	45
12.	Administració Pública	45
13.	Tèxtil	46
14.	Entitats Bancàries	46
15.	Serveis Socials	47
16.	Laboratoris	47
17.	Òptiques	46
18.	Immobiliàries	47
19.	Acció Social i Educació	47
20.	Alimentació	47
21.	Artístic	48
22.	Construcció	48
23.	Neteja i Manteniment	48
24.	Recerca	48
25.	Sanitat	49
26.	Seguretat	49
27.	Transport i mecànica	49
28.	Empreses de treball temporal de Tarragona	49
29.	Varis	49
30.	Webs genèriques d'oferta de treball	50
31.	Webs d'ofertes de treball específiques	50
32.	Cercador d'empreses	51
33.	Webs de publicacions virtuals (Revistes Virtuals)	51
34.	Webs per a publicar el teu anunci	51
35.	Treball i Pràctiques per a l'estudi	51

36. Auto-ocupació	51
37. Beques, Ajudes i Premis	52
38. Concursos i Oposicions	52
39. Tràmits laborals per internet	52
CAPÍTOL V: L'Entrevista de Treball	53
Tipus d'entrevista de treball.....	54
Errors que es solen cometre en una entrevista de treball	56
Fases de l'entrevista de treball	57
Sis consells per a l'entrevista de treball.....	58
Preguntes que poden ser plantejades durant l'entrevista de treball	60
Vídeos d'interès relacionats amb l'entrevista de treball.....	61
Bibliografia	62

CAPÍTOL I:

La Carta de Presentació

La carta de presentació és una eina tan important com el Currículum Vitae.

És la primera impressió que el seleccionador tindrà del candidat i el seu impacte, positiu o negatiu, influirà en la posterior lectura, o no, del currículum.

Una carta de presentació ha de ser molt professional, ben redactada, sense faltes d'ortografia, i el contingut, ha d'anar dirigit a explicar que el candidat reuneix els requisits del lloc, destacant i dirigint l'atenció del seleccionador cap a les habilitats, capacitats i coneixements que el candidat ha demostrat, amb exemples concrets basats en la seva experiència anterior o en la seva experiència no laboral (pot no haver treballat mai o bé haver estat fora del mercat laboral durant un llarg període de temps).

Per a què és útil la carta de presentació?

- Marca la diferència amb la resta de candidats.
- Ha de convèncer al seleccionador, que et convidi a l'entrevista.
- Mostra la teva motivació.
- Reflecteix la teva habilitat de comunicació escrita.

Com fer una Carta de Presentació?

- **Paràgraf 1:** Presenta't i explica l'objectiu de la carta.
- **Paràgraf 2:** Per què t'interessa l'empresa a la què escrius, el sector i el lloc en particular.
- **Paràgraf 3:** Què aportes (èxits , experiència); habilitats i capacitats que utilitzaràs per desenvolupar les funcions del lloc. L'ordre dels paràgrafs dos i tres, pot variar en funció de com tu vulguis escriure la carta.
- **Paràgraf 4:** Invitació per a l'entrevista. Sigues creatiu, en finalitzar la carta, no usis el tòpic "espero la seva trucada". Esmenta que pots trucar per concertar una cita o reunió, no una entrevista.
- **Comiat cordial**, nom i cognoms i signa la carta.

Consells Pràctics

- Ha d'anar dirigida a algú en particular (no a la att. Responsable Dept. / selecció).
- Considera- la com una carta de negocis, professional.
- No escriguis més d'una pàgina.
- Paper de qualitat, blanc o molt clar (mateix tipus i color de paper que l'usat per imprimir el currículum).
- Explicació breu del què ofereixes i vols, sense oblidar que ha d'estar en concordança amb el que l'empresa necessita.
- Destaca, del teu currículum, només aspectes molt rellevants per al lloc. (Habilitats, capacitats, èxits). No es tracta de fer un nou resum del currículum vitae a la carta de presentació.
- Ha de convèncer, persuadir a qui la llegeix, que ets el candidat adequat per al lloc, que pots exercir les funcions.
- Mostra entusiasme i interès per l'empresa.
- Revisa la teva ortografia i expressions abans de donar el vist i plau a la carta.
- Frases curtes, concises però amb riquesa de vocabulari. No més de quatre o cinc paràgrafs.
- Evita expressions molt formals i fetes. La carta és a mida del què vols aconseguir.

- Utilitza verbs d'acció. Mai "tutegis". Sempre utilitza el "vostè". - No abuis del "jo", pot donar una imatge egocèntrica del candidat. No comencis els paràgrafs usant el "jo".
- No copiïs cartes o paràgrafs utilitzats anteriorment per a altres processos de selecció.
- Escriu la carta de presentació de forma creativa, orientada al client (l'empresa), sigues flexible i disposat, sempre, a treballar en equip i aprendre.

Exemples de Cartes de Presentació

Exemple #1: Comunicador social, periodista i informàtic

<p style="text-align: right;">Barcelona, novembre de 2010.</p> <p>Senyores i/o senyors Punt Òmia,</p> <p>Em dic Ulisses López, sóc comunicador social, periodista i informàtic i vull aprofitar aquesta oportunitat per expressar la meua total concordança amb el projecte d'alfabetització digital que la vostra xarxa realitza per Catalunya i altres territoris. Un projecte en el què, des de fa molt temps em fa molta il·lusió poder participar.</p> <p>Per això, voldria que consideréssiu la possibilitat de sumar-me a la vostra tasca i prestar els meus serveis o incorporar-me a la vostra borsa de treball. Tinc experiències en administració i docència en aules d'informàtica destinades a diverses edats: des de nens fins a gent gran i generalment amb risc d'exclusió social.</p> <p>Com a comunicador també podria aportar a la producció de missatges a nivell de ràdio, vídeo i comunicació escrita, amb reconeixements en fotografia i vídeo.</p> <p>Sóc una persona que creu en el què fa, per això garanteixo responsabilitat, eficàcia i exigència en les meves funcions. A més, puc adaptar-me a treballar en equip i també puc fer-ho individualment quan l'activitat únicament depengui de mi. Sóc capaç de reconèixer errors i esmenar-los, encara que, evitar-los, forma part de la meua manera d'actuar.</p> <p>Moltes gràcies per l'atenció prestada i us desitjo molt èxit en tan emprenedora tasca. En espera d'una resposta favorable, m'acomio atentament i adjunto currículum.</p> <p>Ulisses López.</p>
--

Exemple #2: Director comercial

Maig 15, 2006

Juan Pérez jperez@yahoo.com
Director Regional de Vendes (ref. 02/1238)

Benvolgut Sr. Hernández,

La combinació dels resultats de vendes aconseguits aquests anys, superant sempre els objectius marcats, i la finalització del meu MBA, especialitat Màrqueting Turístic, em fa considerar, que soc el candidat ideal, per al lloc de director regional de vendes a *Melià Club Vacaciones Internacional*.

Com a coordinador de vendes per Euro Disney, puc desenvolupar nou material de vendes, formació per al meu equip de comercials i canviar la forma de promocionar entre els nostres clients l'entrada a formar part del Club.

El sector de turisme de vacances és una indústria dinàmica i en constant creixement i estic convençut que puc aportar experiència i idees perquè *Melià Club Vacaciones* segueixi creixent i mantenint la seva reputació i posició dominant en aquest mercat.

Una reunió entre tots dos, per parlar d'aquest lloc, seria perfecte. Em posaré en contacte amb vostè en els pròxims 10 dies per concertar una entrevista. Si vostè té alguna pregunta abans de què ens veiem, si us plau truqui'm al tel. 678123123 o per E-mail. Gràcies pel seu temps i consideració.

Cordialment

Juan Pérez

Exemple #3: Viatjant de material elèctric

Xavier Pedregosa i Garcia
Plaça Major, 15, 4t 1ª
43004 Tarragona

Referència 394758
Apartat de correus 4354
Tarragona

Senyors,

Us escric per fer-vos saber que estic molt interessat en la feina de viatjant de material elèctric a la comarca del Tarragonès, que anunciàveu en el diari *Avui* el passat dia 16 d'octubre.

Per la meva formació i experiència professional, em considero prou capacitat per fer amb eficàcia aquesta feina. A més, conec bé aquesta zona ja que hi he treballat durant tres anys com a viatjant de l'empresa Campia, que es dedica a l'exportació de grups electrògens.

Us remeto al currículum adjunt perquè pugueu comprovar aquestes i altres dades, i us demano una entrevista per parlar de tots aquells aspectes que considereu importants.

Atentament,

Xavier Pedregosa i Garcia
Tarragona, 23 d'abril de 2009

Exemple #4: Visitador metge

Benvolguda Sra. Vázquez,

Després de llegir el seu anunci buscant un Visitador mèdic, publicat a La Tribuna (2004.04.20), he valorat la meva experiència de 7 anys en l'àrea de vendes i màrqueting, així com 3 anys d'infermera, amb la qual cosa, considero que sóc la persona adequada per a aquest lloc de treball, amb coneixement de com funciona la burocràcia dels hospitals i centres de salut.

Al llarg de la meva carrera en vendes i màrqueting he aconseguit estar sempre entre els "top ten" de l'empresa, a més, d'haver format a altres comercials en tècniques de vendes que els ajudaran a incrementar les seves vendes. M'agrada treballar amb la gent, demostrar la utilitat i qualitat dels productes i també entrenar i educar als altres. Estic segura que puc exercir amb èxit aquest lloc en el sector farmacèutic perquè el considero un objectiu i una renovació de la meva carrera professional, amb la confiança que la meva formació en infermeria, em capacita per entendre i explicar millor els productes que vaig a representar.

Podem concertar una entrevista en els propers dies per parlar del lloc i la meva adequació al mateix? Tinc flexibilitat per poder veure'ns quan vostè ho consideri més convenient.

Gràcies pel seu temps.

Cordialment,
Sara Flores

Exemple #5: Pràctiques en una empresa

14 octubre 2003

Benvolguda Sra. Wills,

Sóc llicenciada en Econòmiques, especialitat internacional i, a finals d'aquest any, acabaré el Màster en Direcció d'Empreses. En Monster.com he llegit l'anunci oferint pràctiques per a llicenciats que parlin amb fluïdesa més de dos o tres idiomes.

Durant els meus estudis universitaris he après a treballar amb ordinadors i utilitzo habitualment Windows, Word, Power Point, Excell ... Internet i Outlook Express.

Parlo anglès (la meva llengua materna) i alemany fluid, el qual he anat millorant durant dos cursos intensius a Munich. Estic ara aprenent espanyol i em considero una persona que aprèn amb rapidesa una llengua, de manera que després d'un parell de mesos a Espanya podré parlar amb facilitat espanyol. Sóc una persona organitzada, observadora i amb capacitat d'anàlisi; m'agrada combinar el treball en equip amb l'individual i crec que puc ajudar el seu equip en les tasques diàries.

Abans d'iniciar el meu MBA, he realitzat pràctiques en el Deutsche Bank a Londres. Durant la meva trajectòria, he realitzat qüestionaris als clients, per estudiar el seu grau de satisfacció amb el servei d'atenció que reben, i he assistit al director de l'agència en el seu treball diari. He après a fer presentacions en PowerPoint i he desenvolupat habilitats per al contacte telefònic amb els clients.

Estic segura que podré fer un treball molt satisfactori durant les meves pràctiques amb vostès, aprenent molt amb entusiasme, i desenvolupant les meves habilitats i coneixements.

Una cordial salutació,

Margaret Smith

CAPÍTOL II: El Currículum Vitae

És un recull de les dades acadèmiques i experiència d'una persona al llarg de la seva vida (com bé indica el terme llatí vitae) independentment del lloc de treball al qual s'opta en el procés de selecció. L'estructura sol ser: dades personals, acadèmiques, experiència, idiomes, informàtica i altres dades, tot això en ordre cronològic d'adquisició.

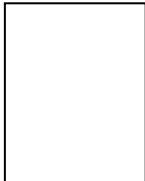
Si vols optar per un determinat lloc de treball i / o donar un gir professional a la teva activitat laboral, el primer, és descartar la idea que el full en el qual comptes les teves experiències, preparació i èxits aconseguits serveixi i sigui el mateix per a tots els llocs de treball i / o empreses que ofereixen llocs de treball.

El teu objectiu és aconseguir una entrevista i convèncer l'entrevistador de que ets un candidat perfecte per al lloc "La presentació ha de ser a mida".

Escriu i reflecteix les experiències, i reptes aconseguits, objectius per a aquest lloc en particular, de manera que la persona responsable de convidar-te a l'entrevista sàpiga, a priori, que reuneixes les característiques per a exercir les funcions del lloc de treball. La preparació acadèmica i seminaris que no estan relacionats amb les funcions descrites en l'oferta d'ocupació, els pots ometre o aglutinar en una frase (sempre en una entrevista hi ha temps per explicar tot el què un ha fet, en la vida)

Exemples de Currículum Vitae

Exemple #1:

ULISSES LÓPEZ Carrer Tortosa, 68, 9º 8ª Prat de Compte. Tarragona 43002 625-191-905 uliseseldios@hotmail.com 08 setembre 1970 X 5029488 D	
Formació acadèmica	
<ul style="list-style-type: none">• 1991-1996. Llicenciatura en Periodisme. Universitat del Salvador• 2004-2006. Postgrau Comunicació Audiovisual. Universitat Politècnica de València.• 2005-2006. Certificat d'Actitud Pedagògica (CAP). València	
Experiència laboral	
<ul style="list-style-type: none">• Novembre - desembre 2009. Locució i producció del programa Corresponsals del Sud, emès per Ràdio Exterior d'Espanya.• Maig 2006 - octubre 2008. Diari Llatí. València. Reporter gràfic i periodista encarregat de la secció esportiva.• Octubre 2006 - febrer 2007. Escola infantil El Corro SL, Xàtiva. Professor d'Anglès. Nivell elemental.• Octubre 2003 - desembre 2004. Casa de la Joventut de l'Ajuntament de Paterna. Professor de reforç escolar en Llengua i Monitor d'Informàtica.• 2001-2004. Col·legi Major La Coma. Professor i Coordinador d'Aula d'Informàtica. Cursos d'Internet. i Office.• 1997-2001. Universitat El Salvador. Departament de Periodisme. Professor de Fotografia, Disseny i Gramàtica.• 1993-1996. Universitat El Salvador. Departament de Periodisme. Instructor Universitari en àrees de fotografia i Disseny de Mitjans Impresos.• 1994-1995. Revista Panorama Internacional. Reporter gràfic. El Salvador.• 1992-1993. Productora de Televisió Públic Art Tècnic de so. El Salvador.• 1991-1992. Revista Setmana. Foto periodista. El Salvador.• 1990-1991. Agència de Notícies France Press (AFP). Freelance reporter gràfic. El Salvador.• 1990-1991. Creu Roja Suïssa. Freelance reporter gràfic. El Salvador..	
Altres activitats	
<ul style="list-style-type: none">• 2010. Editor del vídeo institucional "Diferents temps, el mateix lloc" de l'associació Awayo, Xarxa Internacional d'Art, València.• 2006. Assessor per a la realització del curtmetratge "Imagina", realitzat per estudiants d'ESO com a part del programa de sensibilització de la Fundació Ceimigra. València.• 2004. Voluntari com a professor d'informàtica per a l' Institut Valencià d'Atenció al Discapacitat. Ivadis. Col·legi Major La Coma. València.• 2001-2004 Voluntari com a professor d'informàtica per l'Escola d'Adults del barri La Coma. València.	
Reconeixements	

- Març 2010. Guanyador amb el curt "L'abric" <http://www.youtube.com/watch?v=i7IQob-00>. Premi del I CONCURS DE CURTS DE CODESENVOLUPAMENT impulsat per Assemblea de Cooperació per la Pau i la Generalitat Valenciana. València.
- Març 2009. Finalista del IV CONCURS DE FOTOGRAFIA "Immigració i Dona. Aposta per la Igualtat", impulsat per Correus d'Espanya. Madrid.
- Maig 1993. Segon lloc del concurs de fotografia "Infantesa i Drets Humans". Impulsat per la Comissió de Drets Humans no Governamental d'El Salvador ". Sant Salvador.


Idiomes

- Anglès. Nivell alt, parlat i escrit.
- Català. Nivell mitjà, parlat. Nivell baix, escrit.

Informàtica

- Ofimàtica. Nivell mig.
- Sistemes operatius. Nivell alt. Windows, Ubuntu i Mac Us
- Photoshop, Premiere.

Exemple #2:

Informació Personal Nom(s) / Cognom(s) Adreça Telèfon(s) Nacionalitat Gènere		 E-mail Data de naixement	
Ocupació desitjat / Tipus d'ocupació			
Experiència laboral Data Ocupació Principals activitats i responsabilitats Nom direcció de l' empresa Tipus de negoci o sector Data Ocupació Principals activitats i responsabilitats Nom direcció de l' empresa Tipus de negoci o sector			
Nom i tipus d'organització que ha impartit l'educació i la formació Nivell en classificació nacional o internacional.			
Habilitats personals i competències Llengua materna			

Altres Llengües (nivell)

Habilitats tècniques i competències

Habilitats informàtiques i competències

Habilitats artístiques i competències

Altres habilitats i experiències

Permís de conduir

Informació addicional

Annexos

Exemple #3:

PILAR CARRASCO OLIVARES	
Carrer Amposta nº 5, 2º 3ª Torreforta - Tarragona 43006 656607038 26 de abril 1969 39119427C pcarrasco@gmail.com	
Formació acadèmica	
<ul style="list-style-type: none">• 1973-1980. Estudis Primaris (Educació General Bàsica). IES. Gual Vilalví. Torreforta.	
Experiència laboral	
<ul style="list-style-type: none">• Febrer 2006 – Setembre 2010. Port Aventura. Tarragona.• Novembre 2005 – Març 2006. Rubens S.L. Tarragona.• Març 2005 – Octubre 2005. Bufet Altafulla. Altafulla. Tarragona.• Juliol 2004 – Octubre 2004. Centurió Platja, S. A. Cambrils. Tarragona.• Agost 1999 – Abril 2000. Hotel Taurus Park, S.L. Palma de Mallorca. Mallorca.	
Altres dades d'interès	
<ul style="list-style-type: none">• Carnet de Conduir: B1.• Cotxe propi.	
Idiomes	
<ul style="list-style-type: none">• Castellà: Nivell mig, parlat i escrit.	

Exemple #4:

DADES PERSONALS

NOM I COGNOMS

DATA DE NAIXEMENT: xx-xx-xxxx

DNI: 12345678X

NACIONALITAT: xxxxxx

DIRECCIÓ: xxxxxxxxx

MUNICIPI: xxxxx

TELÈFON:

DADES FORMATIVES

- Programa de Qualificació Professional Inicial d'electricitat. Centre Joan XXII Bonavista (Tarragona). Finalització Maig 2010.
- Curs d'Administratiu (100 hores). Centre de formació CEPTA (Tarragona). Finalització Setembre de 2009.
- Curs d'electrotècnica (120 hores). Centre "Fons Formació" (Tarragona). Finalització Juliol de 2009.
- Certificat d'estudis en secundària (ESO). IES Joan Guinjoan (Riudoms). Any de finalització 2009.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

- Taller mecànic Charjú. Pràctiques d'empresa. Des d'Abril de 2010 fins al Juny de 2010.
- Associació socioeducativa "Joventut i vida". Monitor de nens 3 a 12 anys al Parc de Nadal de Tarragona. Temporada de Nadal 2009.

ALTRES DADES

M'agraden molt els esports i el practico habitualment. Entre els equips federats en els què he pogut participar:

- Jugador de bàsquet del grup Junior del ADT Torreforta. Actualment.
- Jugador de bàsquet del grup Junior de Riudoms. 2 temporades.
- Jugador de futbol al Club Deportiu Cultural Torreforta. 5 temporades.
- A més, practico altres esports com són: tenis taula, rem, voleibol i hoquei.

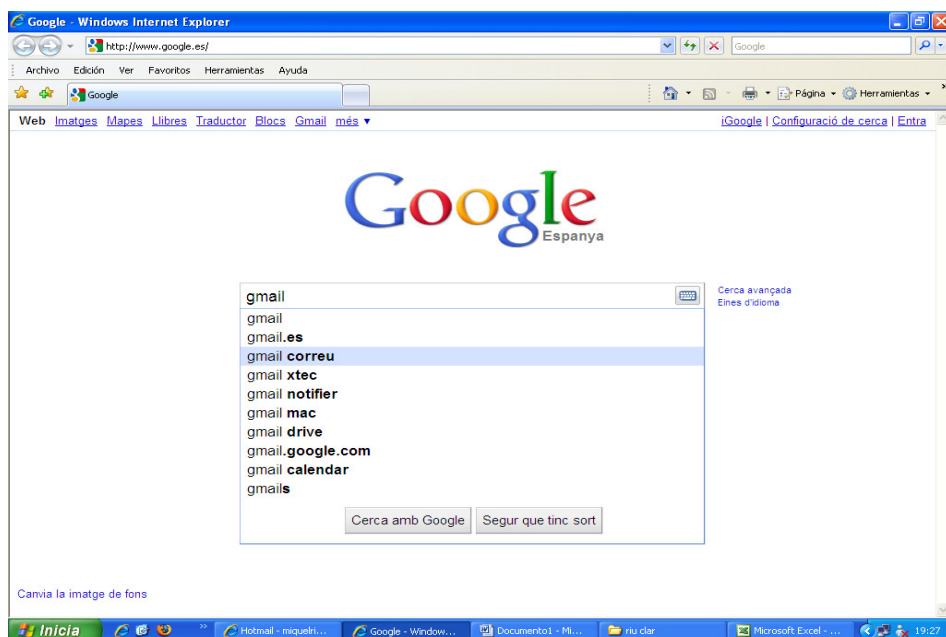
CAPÍTOL III: La Direcció Electrònica

Actualment una adreça de correu electrònic és essencial si voleu seguir els esdeveniments i comunicar-vos amb contactes de negocis, amistats o familiars.

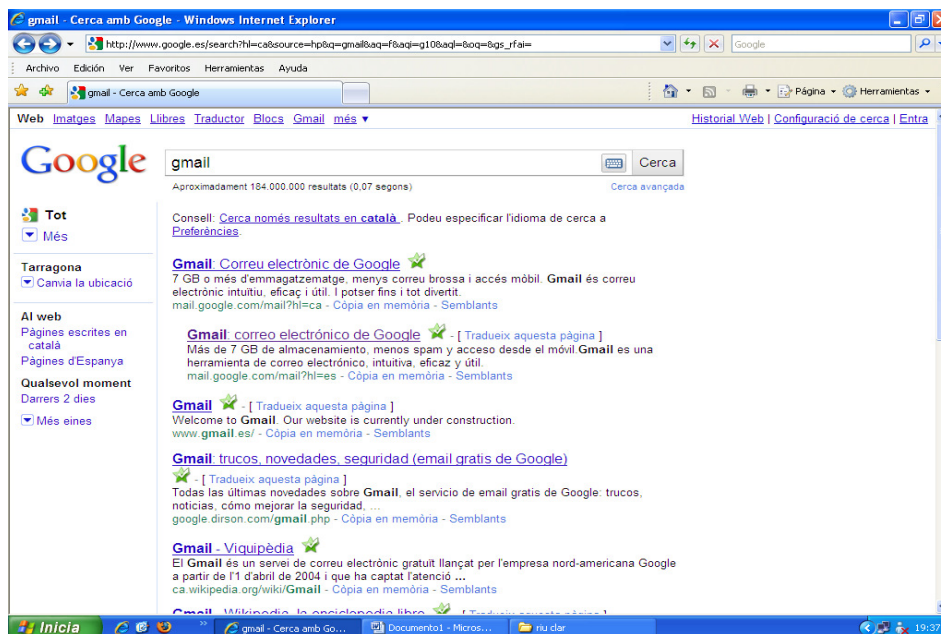
Gmail és considerat com un servei disponible de correu electrònic que ofereix moltes característiques útils . Ja no s'haurà d'esperar una invitació d'un usuari existent, ara pots obrir un compte tu mateix. Crear un compte de correu electrònic a Gmail és ràpid i fàcil..

Com entrar al Gmail des de Google?

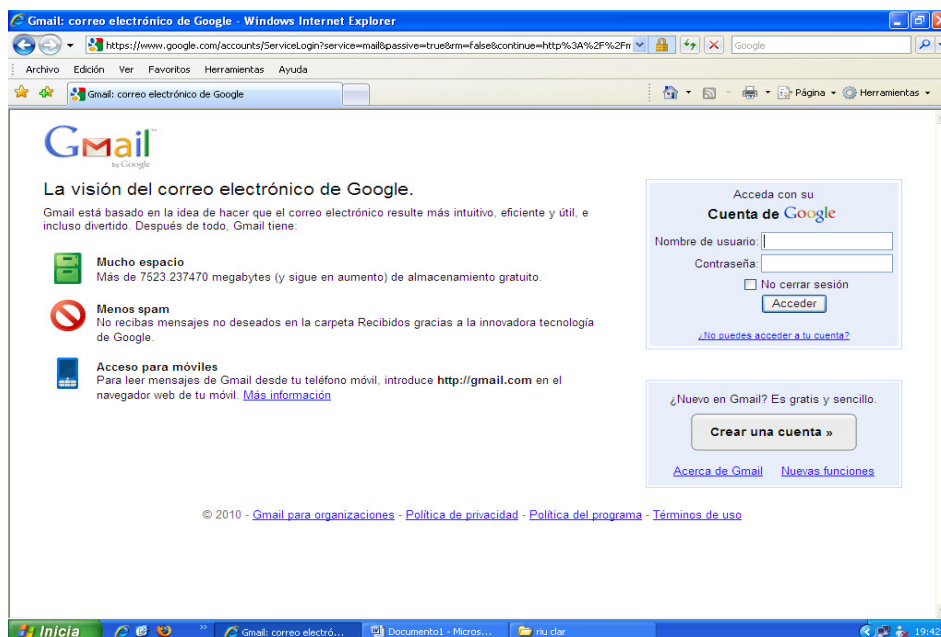
En la barra de recerca del Google escriurem, gmail correu:



Premem la tecla **enter** i ens sortirà aquesta pàgina:



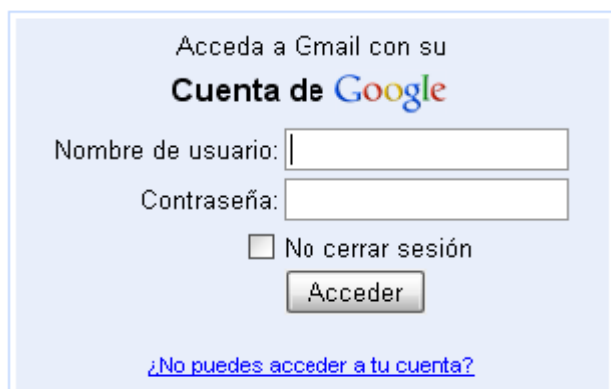
On fem 1 clic sobre el link de la pàgina de gmail i ens sortirà el següent:



Ja podem començar a crear el nostre compte de gmail.

Com crear una adreça de correu electrònic a Gmail?

1. Anar a la pàgina principal de gmail.com.
2. Fes clic a "**Crear un compte**" a la part inferior dreta de la pantalla.



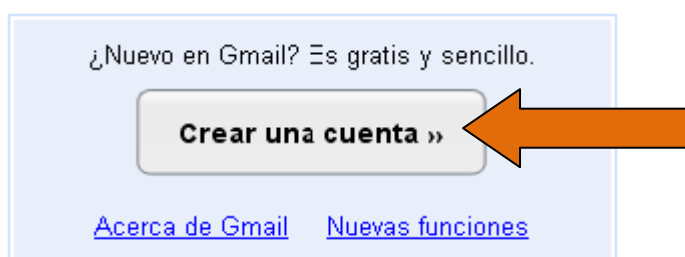
Acceda a Gmail con su
Cuenta de Google

Nombre de usuario:

Contraseña:

☐ No cerrar sesión

[¿No puedes acceder a tu cuenta?](#)



¿Nuevo en Gmail? Es gratis y sencillo.

Crear una cuenta »

[Acerca de Gmail](#) [Nuevas funciones](#)

3. Omple les caselles corresponents: "Nom", "Cognom" i "Nom de registre". Trieu i confirmeu una contrasenya.

Cómo empezar a utilizar Gmail

Nombre:

Apellido:

Nombre de registro: @gmail.com
Ejemplos: ARamos, Ana.Ramos

Elija una contraseña.: [Fortaleza de](#)
Longitud mínima de 8 caracteres

Vuelve a introducir la contraseña:

☒ No cerrar sesión

4. Ompliu la resta del formulari amb una pregunta de seguretat (que us ajudarà si oblideu la vostra contrasenya), un correu electrònic secundari (si se'n té), la ubicació i verificació de la paraula.

Pregunta de seguridad:

Elija una pregunta...

Si olvida su contraseña le preguntaremos la respuesta
[información](#)

Respuesta:

Correo electrónico de recuperación:

Esta dirección se utiliza para autenticar su cuenta su contraseña. Si no dispone de ninguna otra dirección en blanco. [Más información](#)

Ubicación:

Perú

Verificación de la palabra:

Escribe los caracteres que veas en la imagen siguiente



No se distingue entre mayúsculas y minúsculas.

5. Feu clic al botó "**Accepto. Crear el meu compte** ", si vostè accepta els termes del servei de correu electrònic Gmail.

Comprueba los datos de la cuenta de Google que has introducido arriba (puedes cambiar todo lo que quieras) y revisa las Condiciones de uso que exponemos más adelante.

[Versión imprimible](#)

Condiciones de servicio de Google

Le damos la bienvenida a Google

1. Su relación con Google

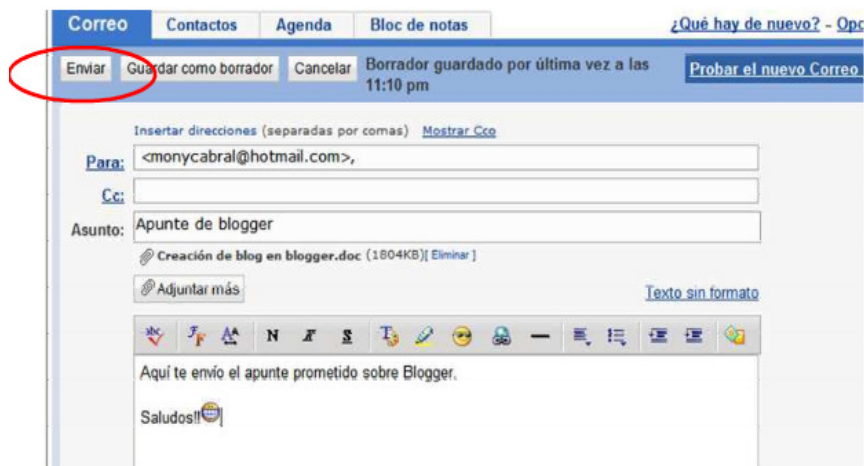
Al hacer clic en el botón 'Accepto' que aparece a continuación, acepta tanto los [Términos de servicio](#) anteriores como la [Política del programa](#) y la [Política de privacidad](#).

Accepto. Crear mi cuenta.

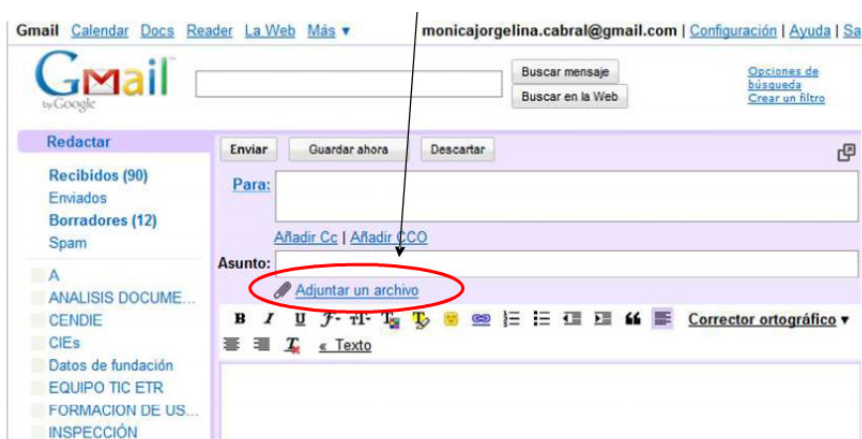
Felicitacions, ja tens un compte de correu electrònic Gmail.

Com adjuntar documents al correu electrònic?

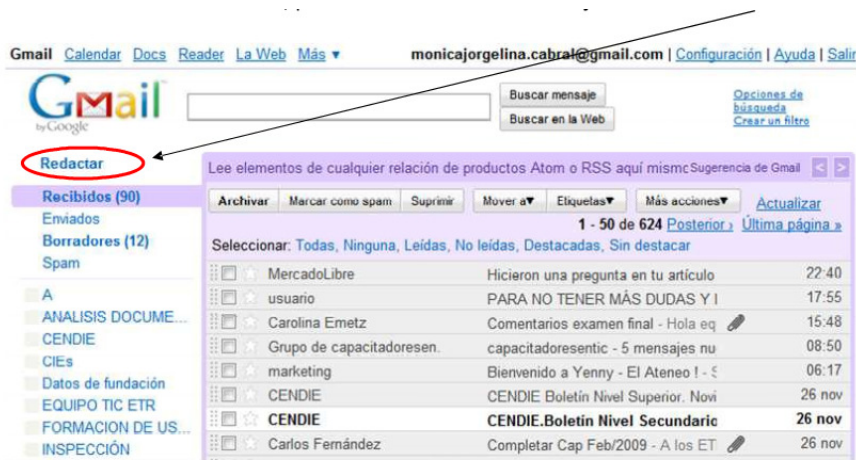
Abans **d'enviar** un correu, potser vols adjuntar el teu currículum, etc.



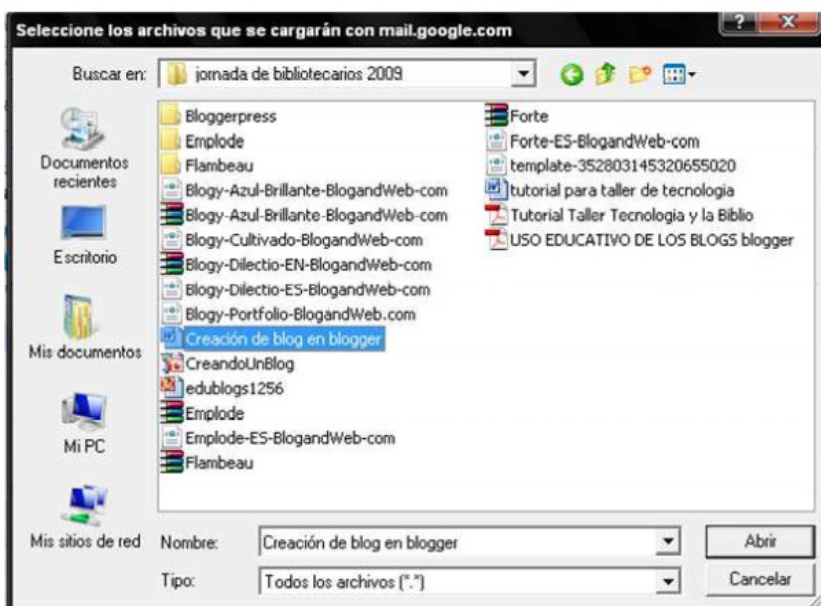
S'obrirà l'editor y allí fas clic en **Adjuntar un arxiu**.



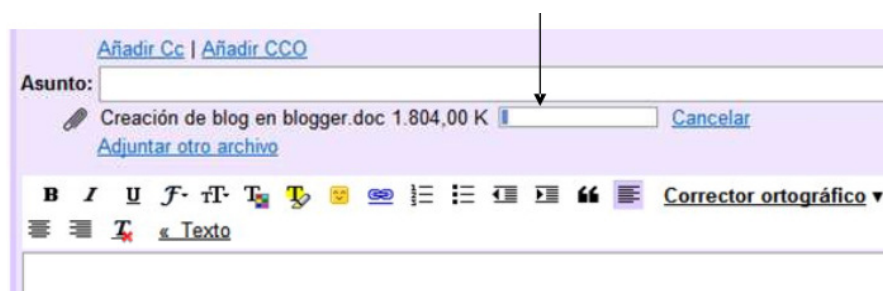
Aquest és l'escriptori de Gmail, per escriure un nou missatge fer clic en **Redactar**.



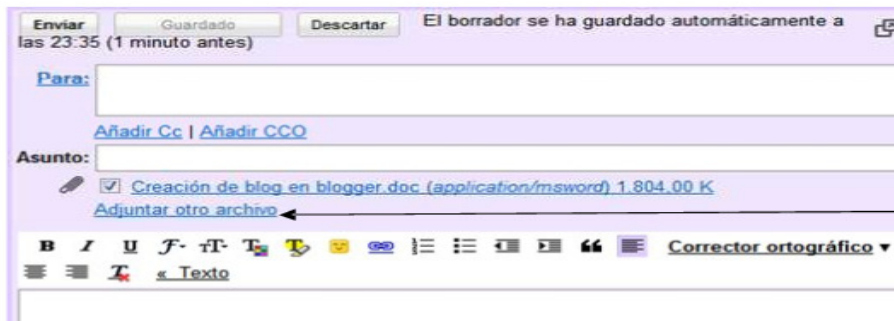
Aquí s' obrirà de forma directa la finestra que et permetrà adjuntar l'arxiu:



Fem clic en **“Obrir”** y observarem com s'adjunta l'arxiu al missatge.



Al finalitzar, el visualitzarem de la següent forma:



Per adjuntar un altre arxiu repetir l'acció, fent clic en “**adjuntar un altre arxiu**”.

Finalment, s'escriu el missatge, s'agrega l'assumpte i el destinatari i, es fa clic en “**enviar**”.

CAPÍTOL IV:

Recerca de Feina per Internet

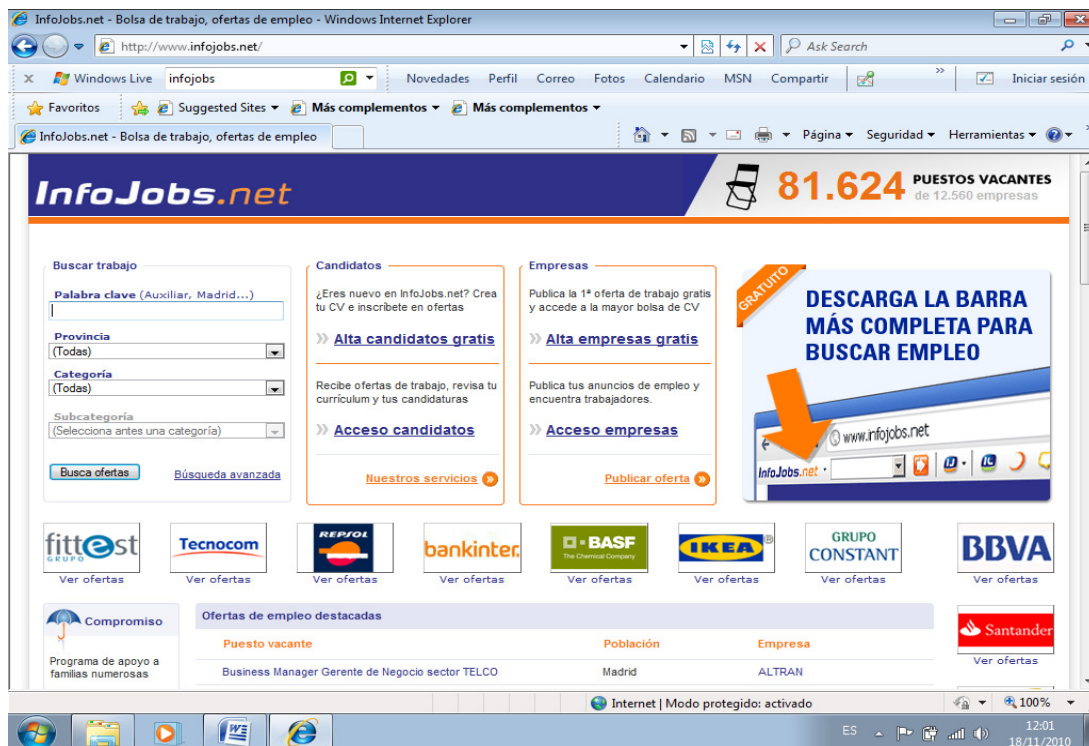
La recerca de feina per Internet va guanyant terreny front la resta d'intermediaris d'una forma ràpida. Presenta sobre els altres medis, l'avantatge de la interactivitat i la immediatesa: en el mateix moment i des del mateix lloc que s'accedeix a la informació sobre una oferta, es pot tramitar la sol·licitud. Això agilitza la recerca i simplifica molt els tràmits. Al mateix temps, aporta també un component important d'abast geogràfic, ja que permet buscar feina en altres localitats, altres ciutats o, fins i tot, altres països, específicament d'un perfil concret o ampliant a recerques més genèriques.



On trobar ofertes de feina a la Xarxa?

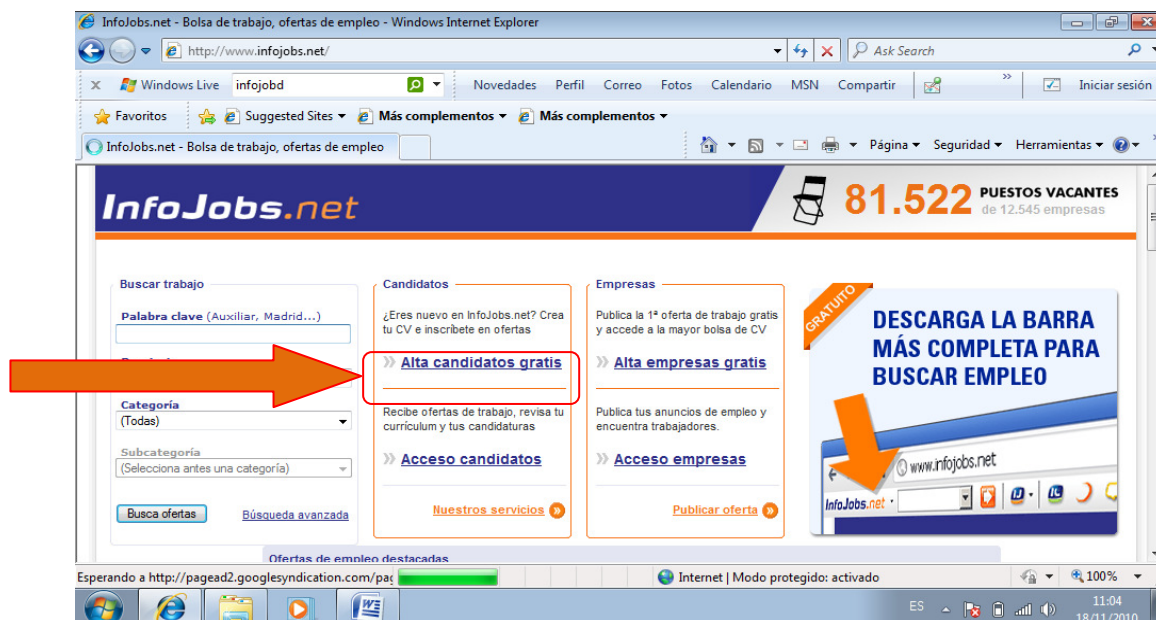
1. Portals web de Recerca de Feina

Existeixen diferents portals que penjen, a la xarxa, ofertes de treball i, on és possible inscriure's gratuïtament i introduir el currículum vitae. Ex: <http://www.infojobs.net> Portal especialitzat en ofertes de treball d'àmbit espanyol. A més, ofereix llistes d'empreses destacades, informació sobre formació, ajuda als candidats, ofertes de primeres feines i possibilitats d'accedir a ofertes d'àmbit internacional.



1.1 Registrar-se a infojobs

Ens podem registrar a infojobs clicant “**Date de alta gratis**” ubicat a la part superior de la pàgina d’inici.



Seguidament et remetrà a una pàgina on hauràs de complimentar el següent:

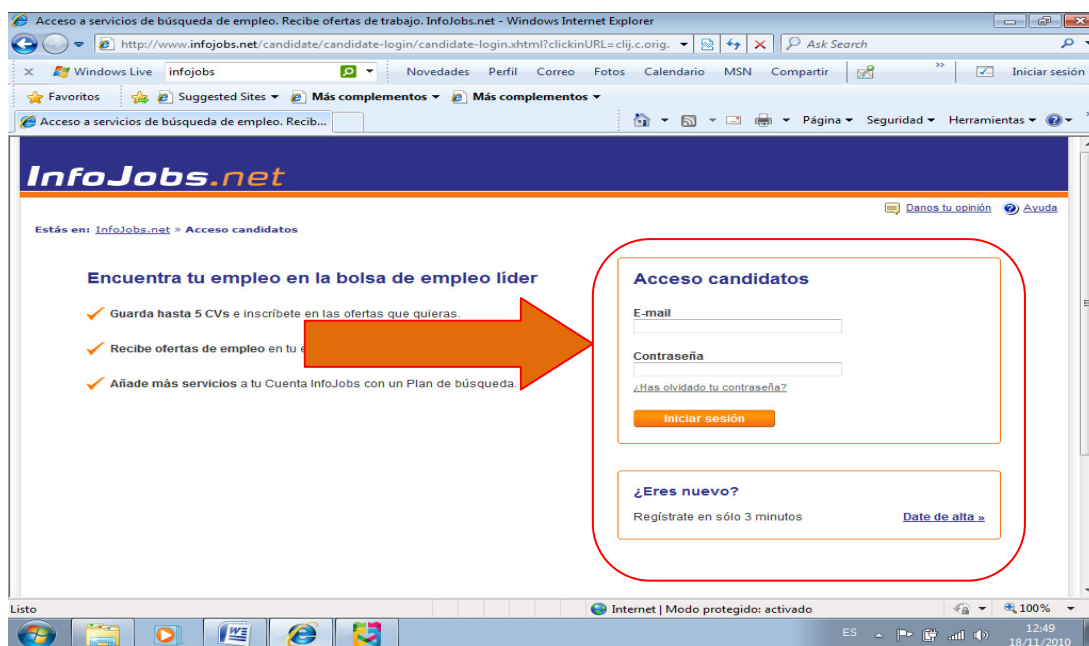
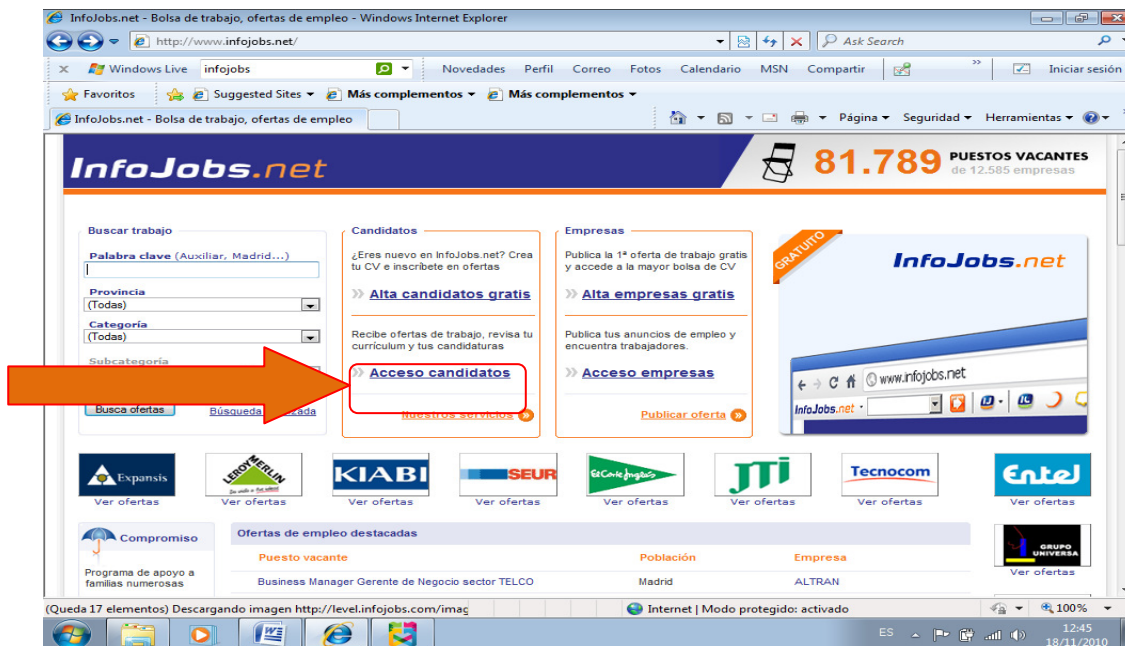
- Dades d’accés: Entre altres dades, et demanarà el teu e-mail i contrasenya.

- Recerca en el teu e-mail: Et permet l'opció de rebre ofertes de treball al teu correu electrònic seleccionant la província i la categoria.

Si les dades introduïdes són correctes, passaràs a la següent pàgina on hauràs d'omplir els diferents camps: Dades personals; Estudis; Experiència; Futura feina; Selecciona la teva privacitat. Tria el nivell de privacitat; Coneixements (opcional); Currículum en text (opcional); Foto (opcional); Recomanacions (opcional).

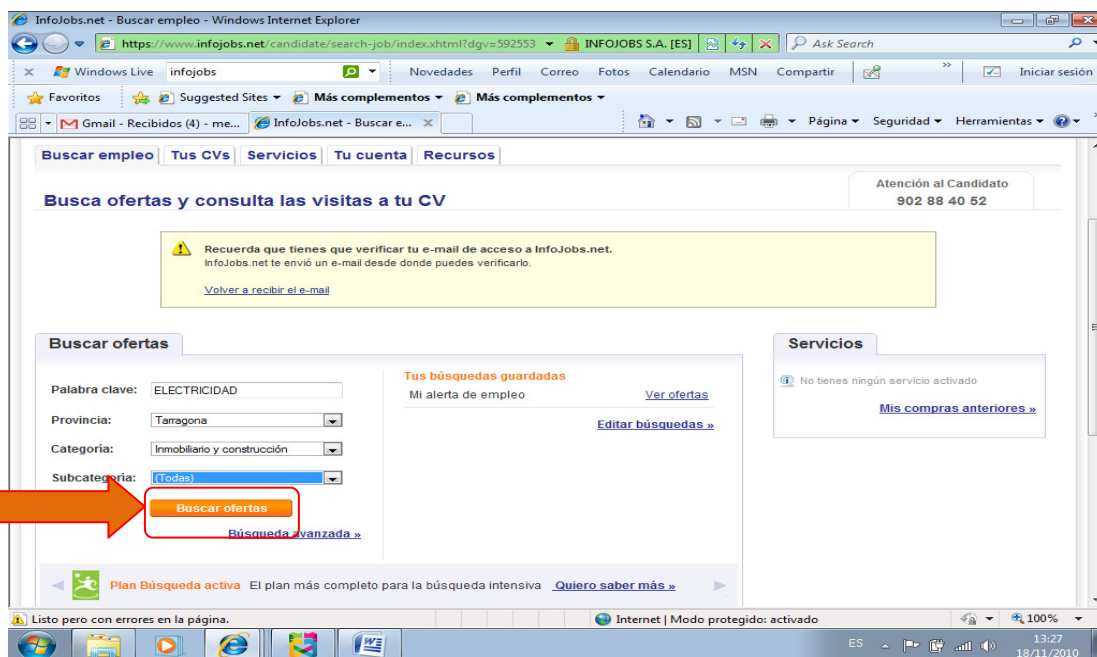
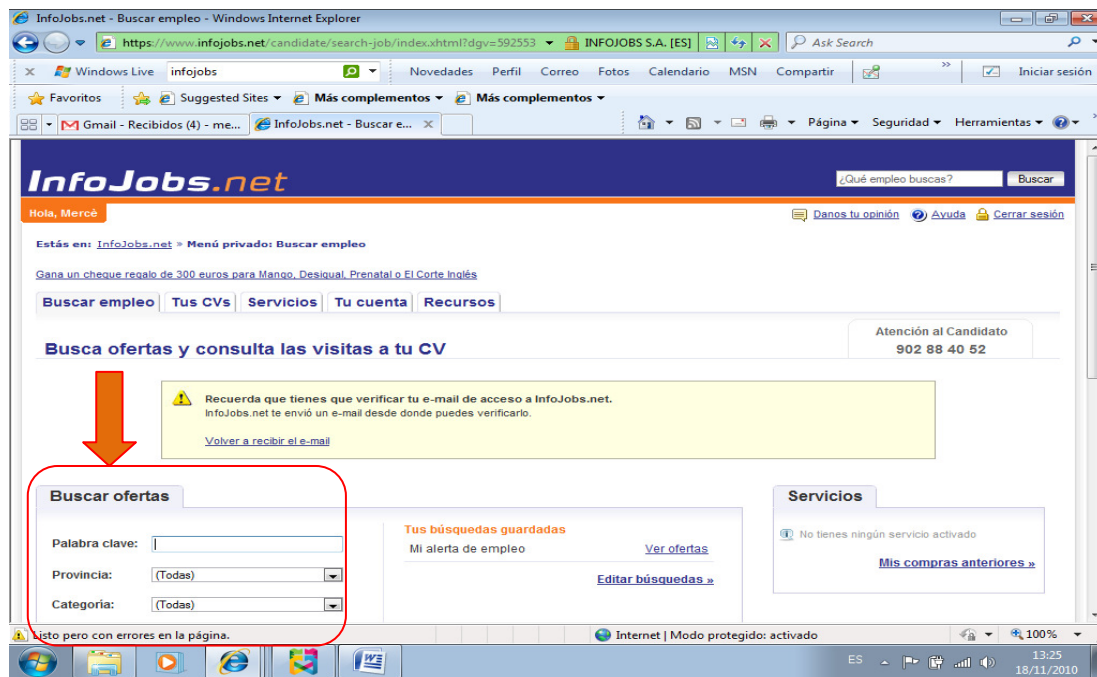
Rebràs al teu correu electrònic un e-mail per verificar el teu e-mail i contrasenya per així donar-te d'alta a la base de dades d'infojobs.

Mitjançant l'apartat **"Acceso candidatos"** de la pàgina d'inici accediràs al teu menú privat, on podràs actualitzar o modificar les teves dades, comprovar l'estat de la teva candidatura, en el cas de que t'hagis inscrit en alguna oferta de treball, entre d'altres.

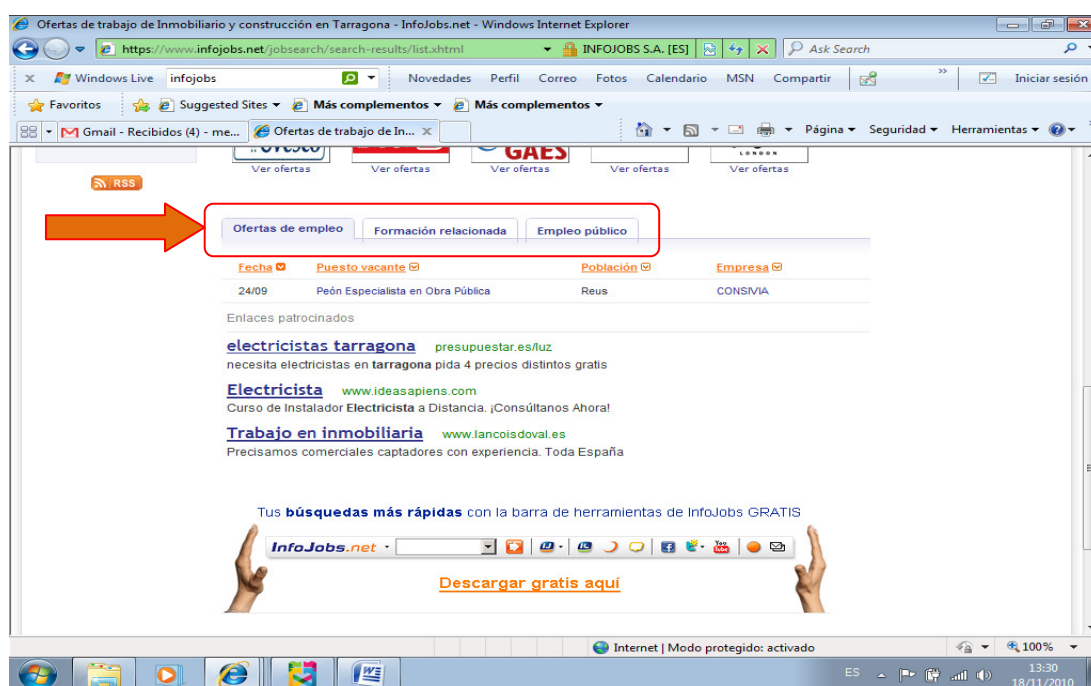
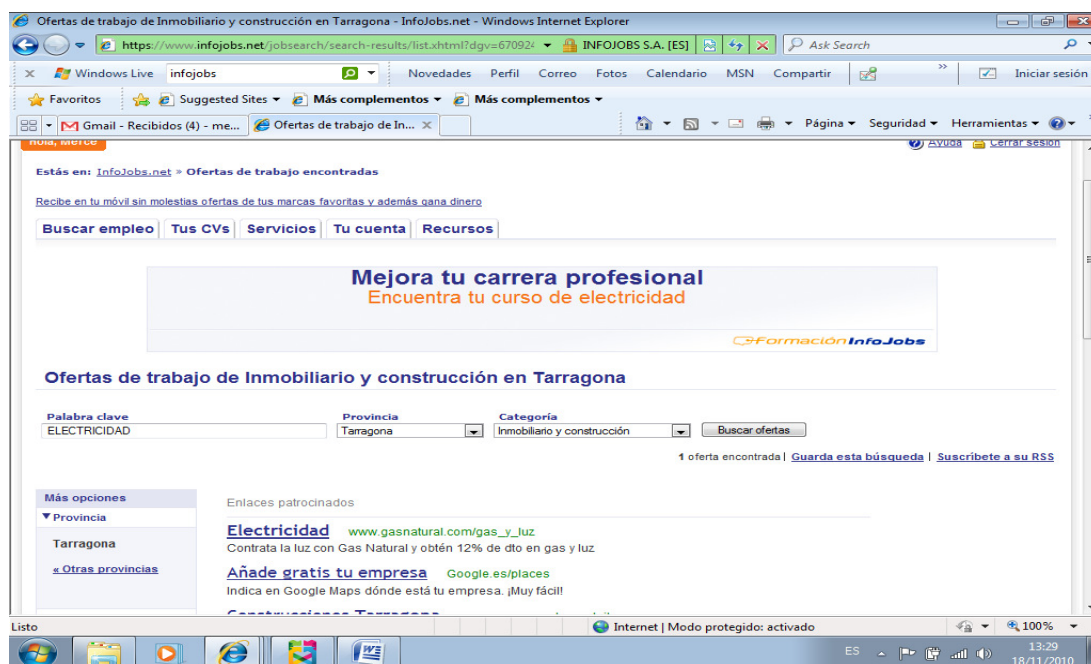


1.2 Consulta d'ofertes

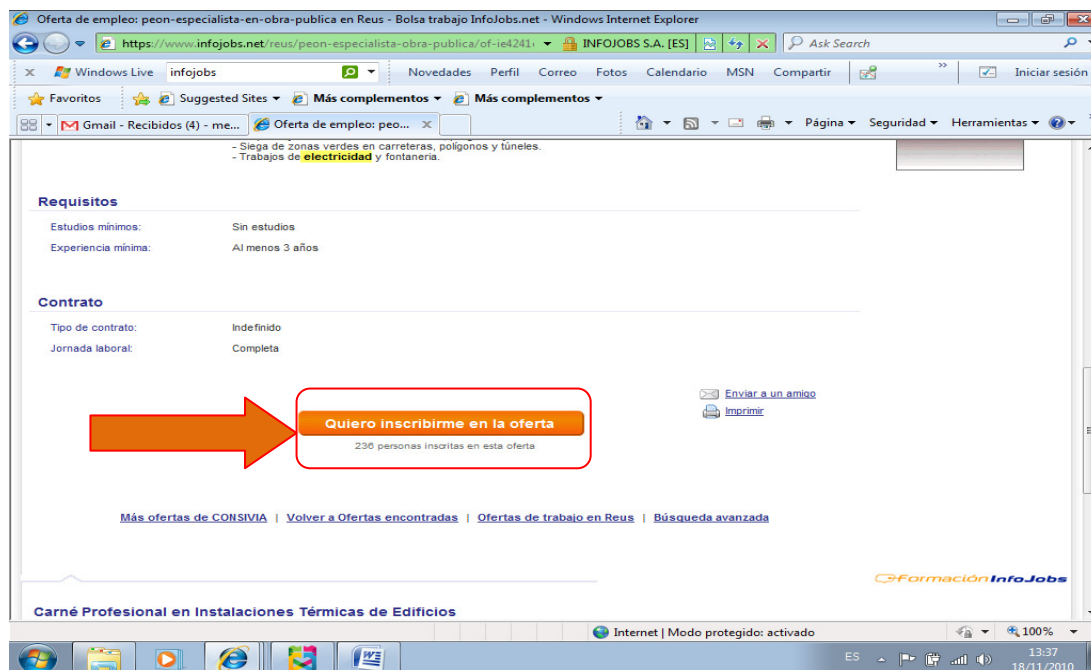
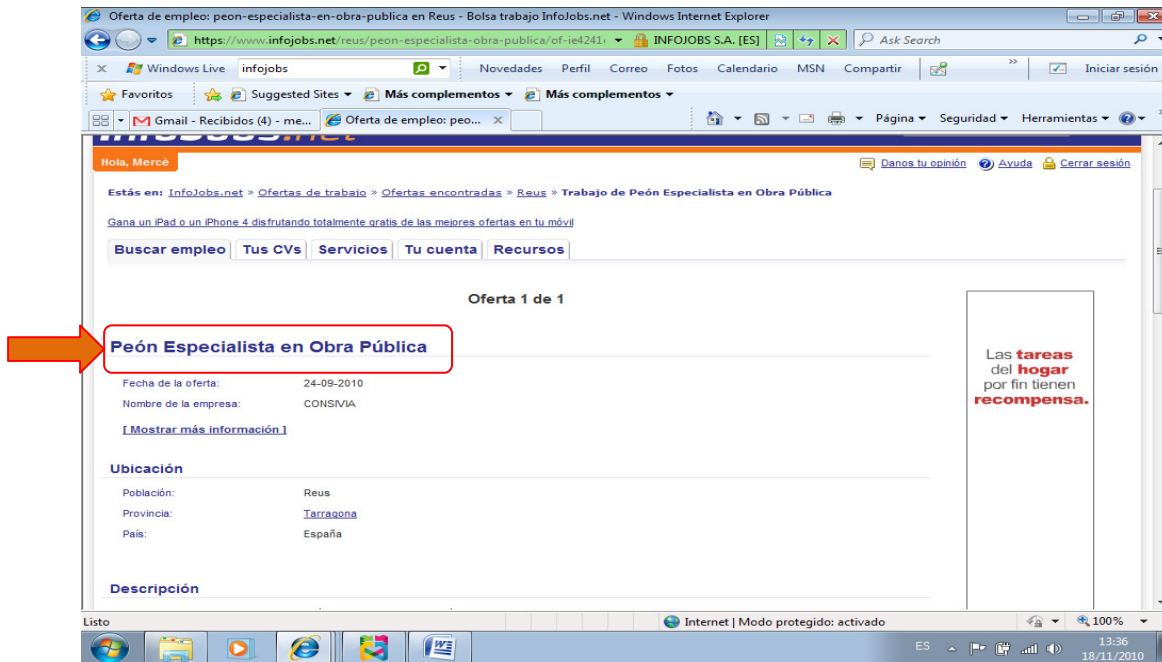
Pots consultar ofertes en l'apartat **"Buscar ofertas"** de la pàgina d'inici. Seleccionant la categoria i la província.



A continuació et sortirà un llistat d'ofertes.



Si vols obtenir més informació d'alguna de les ofertes del llistat, hauràs de clicar sobre l'oferta en qüestió i et mostrarà una descripció detallada. Si t'interessa pots inscriure't prement el botó **"inscribirte en la oferta"**. Et demanaran l'e-mail i la contrasenya i seguidament pots clicar a **"Enviar datos"**.



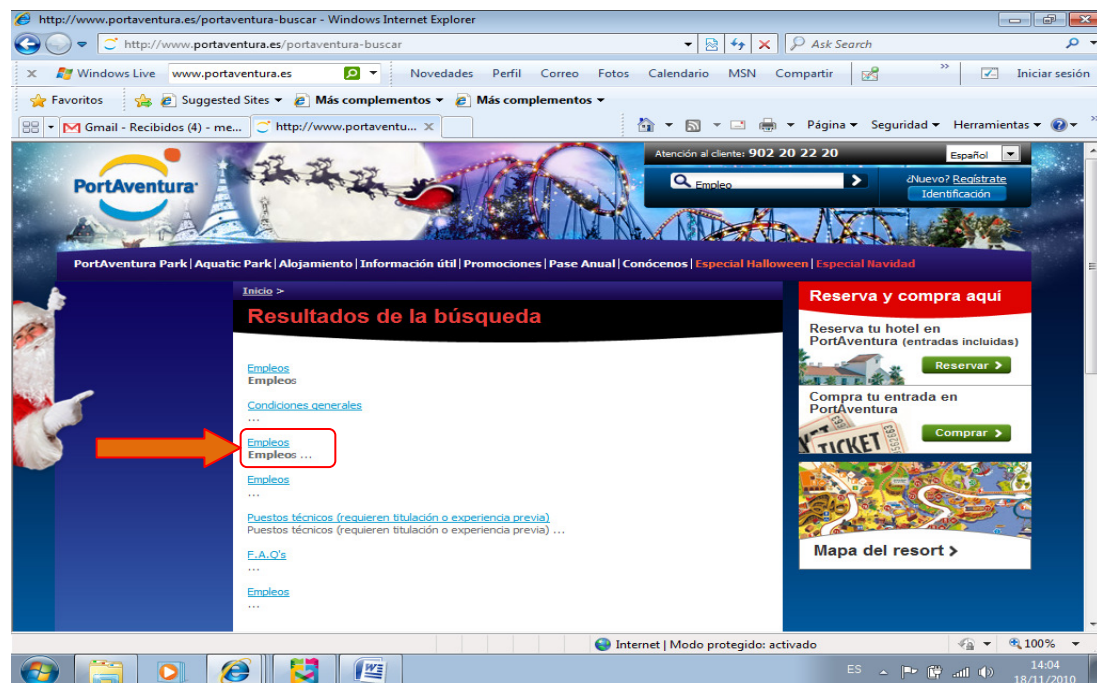
2. Pàgines web d'empreses

Cada vegada són més les empreses que disposen de pàgina web i en les què pots veure les ofertes de treball que ofereixen i enviar el teu currículum. Ex: www.portaventura.es, web de l'empresa Port Aventura.



2.1 Inscriure's i consulta d'ofertes

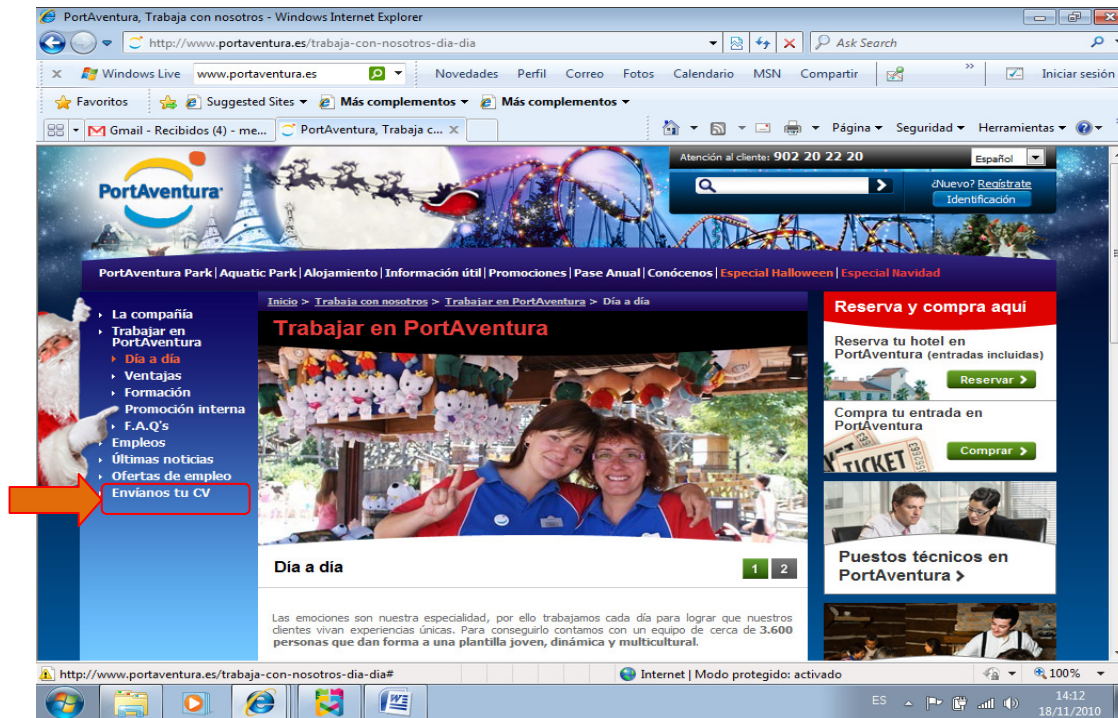
Per poder cercar feina en aquesta pàgina web, solament has de posar la paraula clau **"Empleado"** per a que t'iniciï la recerca del què vols assolir i t'enviarà a una pàgina on t'apareixerà la pestanya de **"Empleos"**.



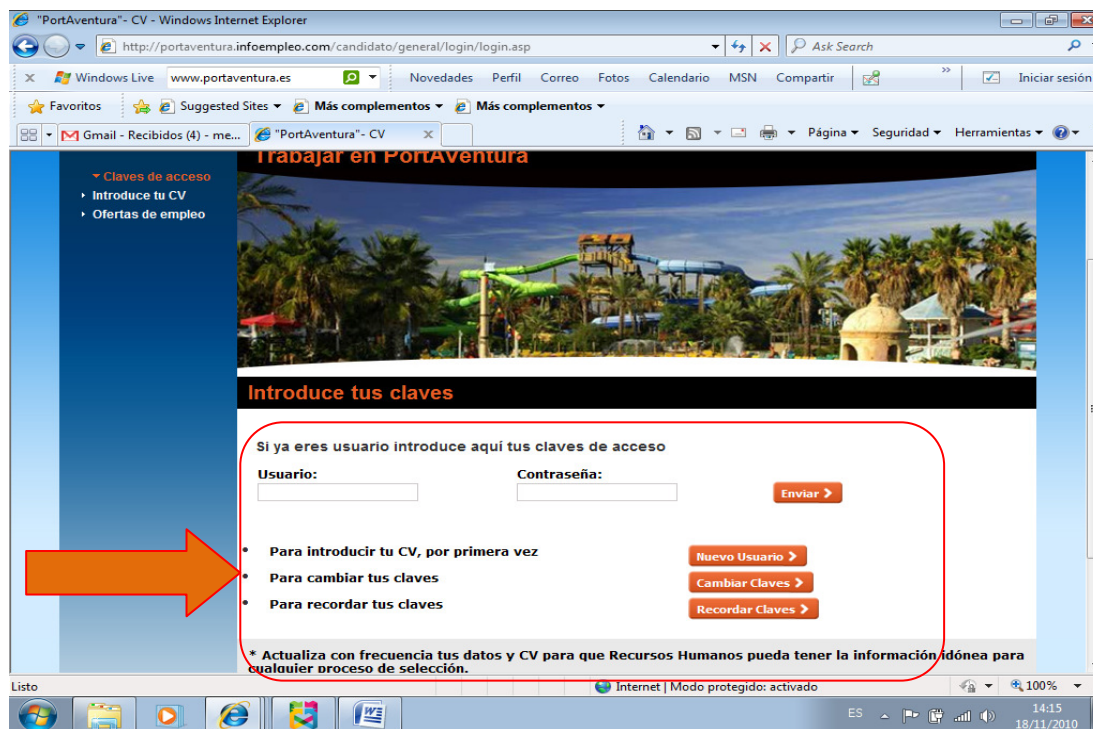
Si estàs interessat en conèixer les oportunitats de treballar en aquesta empresa has de prement la pestanya **"Empleado"**. T'enviarà a una pàgina amb diferents opcions que et

permetrà conèixer les condicions de treballar en Port Aventura, els diferents llocs de treball que ofereixen, les ofertes de treball actuals i la possibilitat d'enviar el teu currículum.





Si vols formar part de la base de dades de l'empresa pots clicar l'opció “Envía tu CV”.



Una vegada acceptades les condicions de protecció de dades, t'inscriuràs completant una sèrie de camps.

T'informa que en el moment d'emplenar les dades d'alta rebràs un e-mail amb les claus d'accés que et permetran accedir al teu currículum per actualitzar-lo o per inscriure't en les diferents ofertes que vagin sorgint en cada moment.

Prement el botó **"ofertas"** tindràs les ofertes disponibles de l'empresa.

3. Intermediaris: Empresas de Treball Temporal

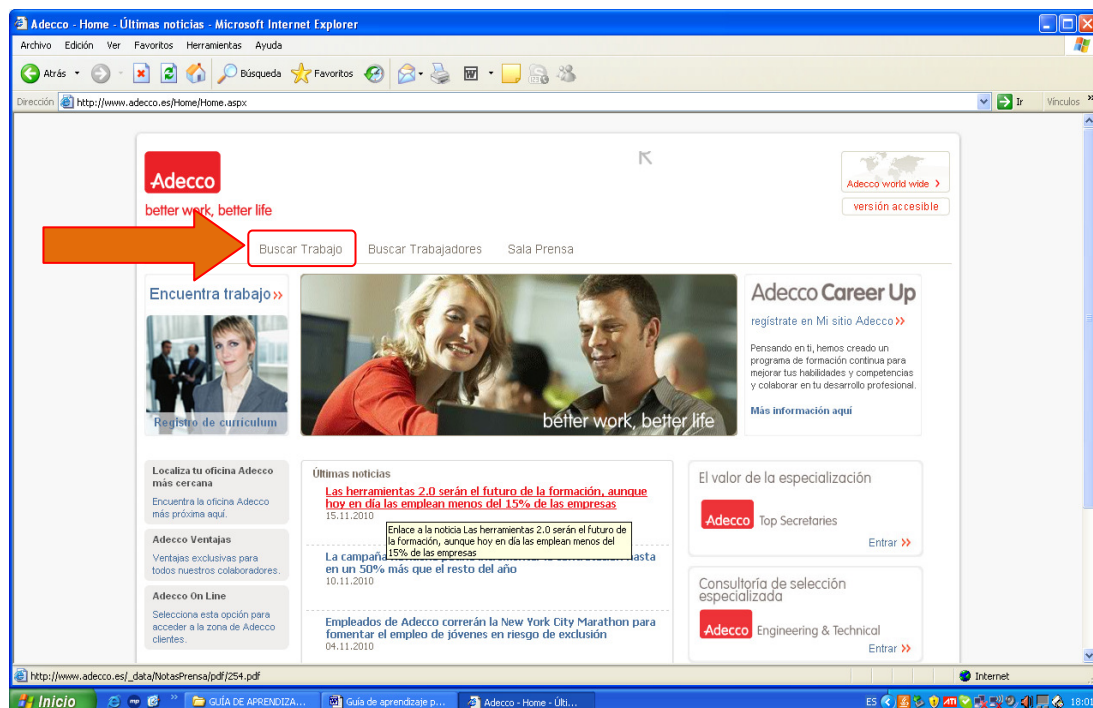
Les empreses de treball temporal tenen com a activitat professional posar treballadors a disposició d'altres empreses, anomenades empreses usuàries, per a satisfer les necessitats temporals de personal d'aquestes.

La majoria d'empreses de treball temporal permeten inscriure's i consultar ofertes de treball per Internet.

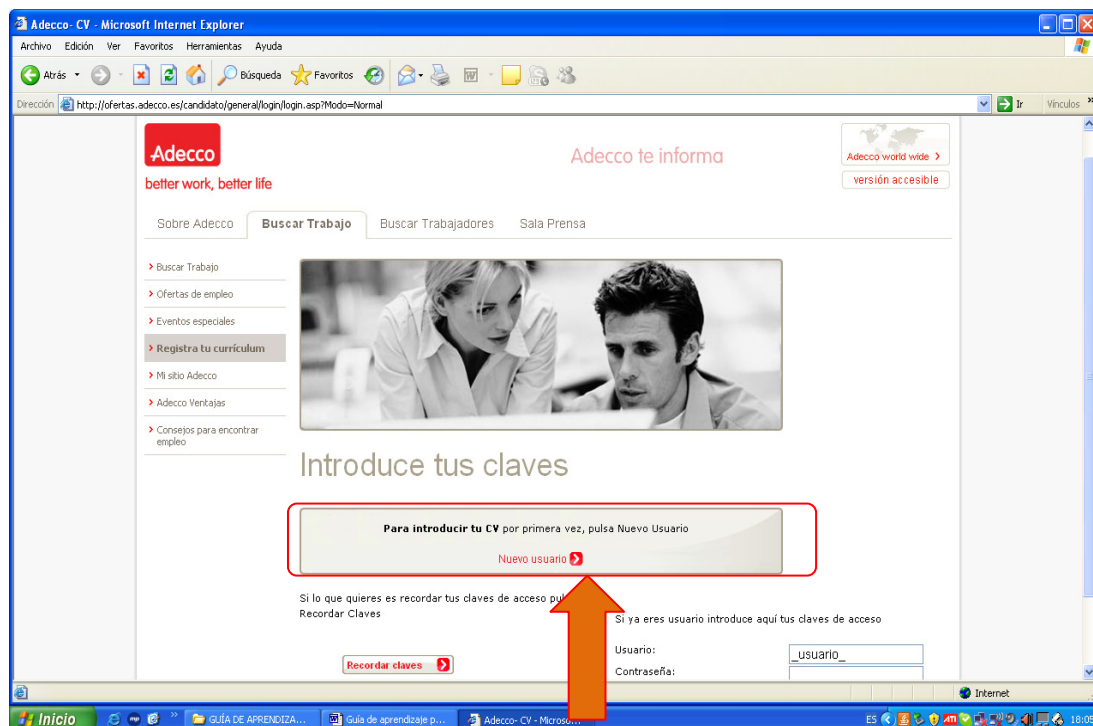
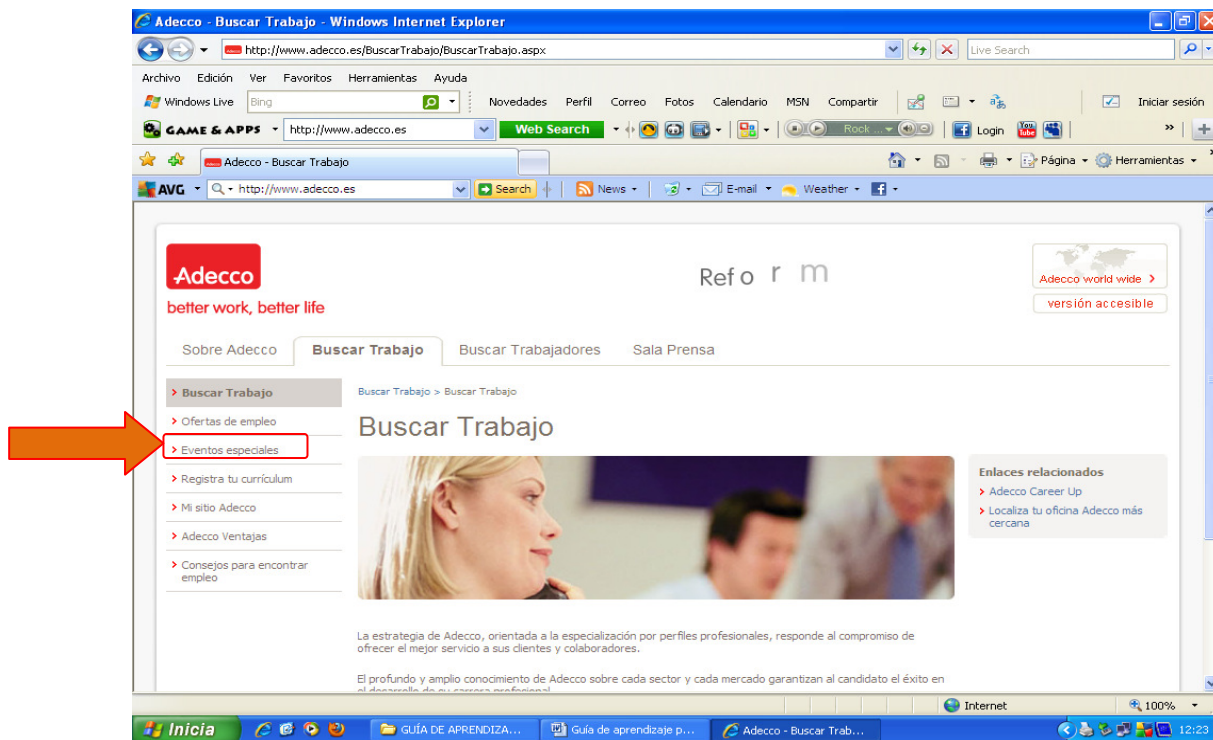
Ex. <http://www.adeco.es>, web de l'empresa de treball temporal Adecco.

3.1 Registrar-se a la web d'Adecco

A la pàgina d'inici has de clicar sobre la pestanya **"Buscar trabajo"** i posteriorment en **"Registra tu currículum"**.



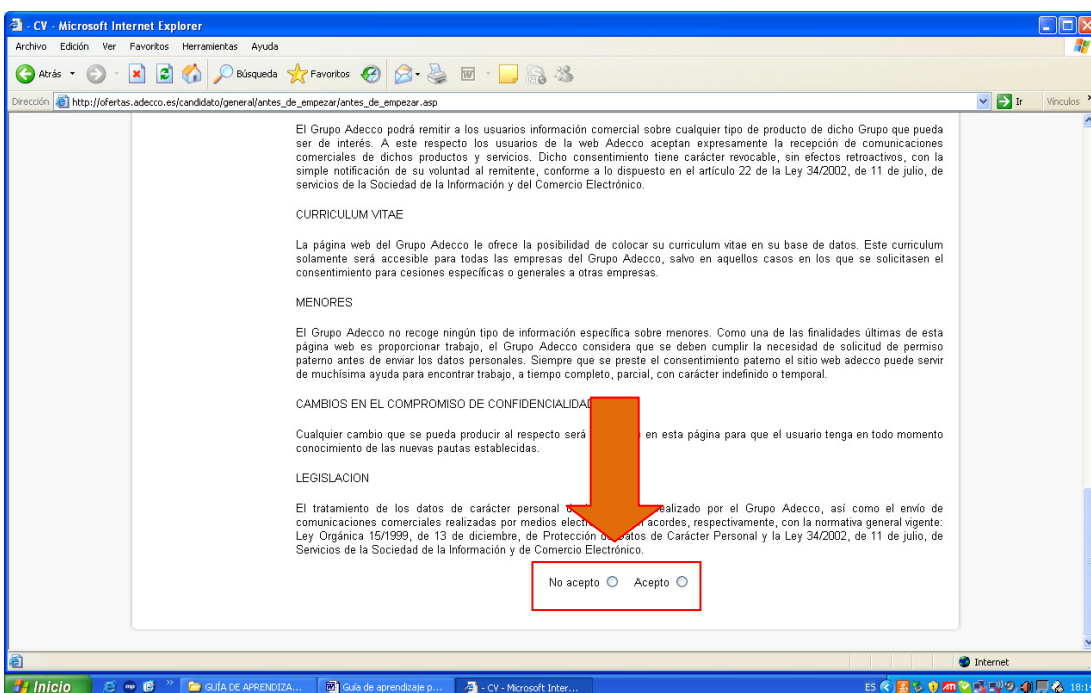
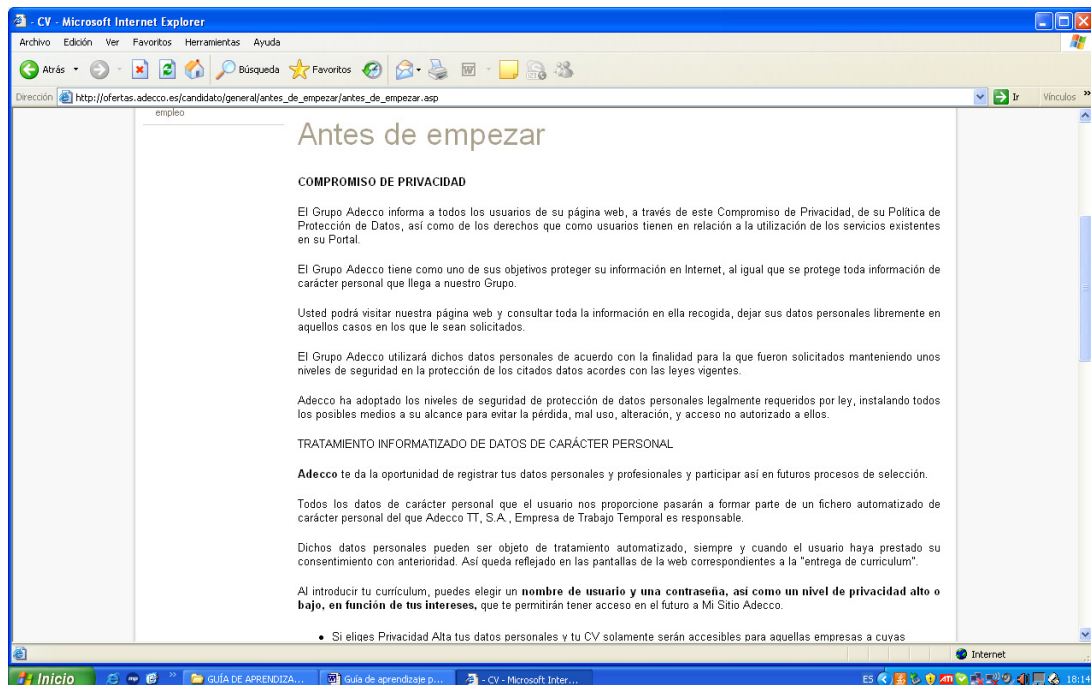
Tot seguit et mostrarà una pàgina on pots introduir el CV per primera vegada clicant el botó **“Nuevo usuario”**.



Abans d'iniciar la inscripció t'enviarà a una pàgina on t'informa de la política de protecció de dades i de la possibilitat de triar entre dos opcions:

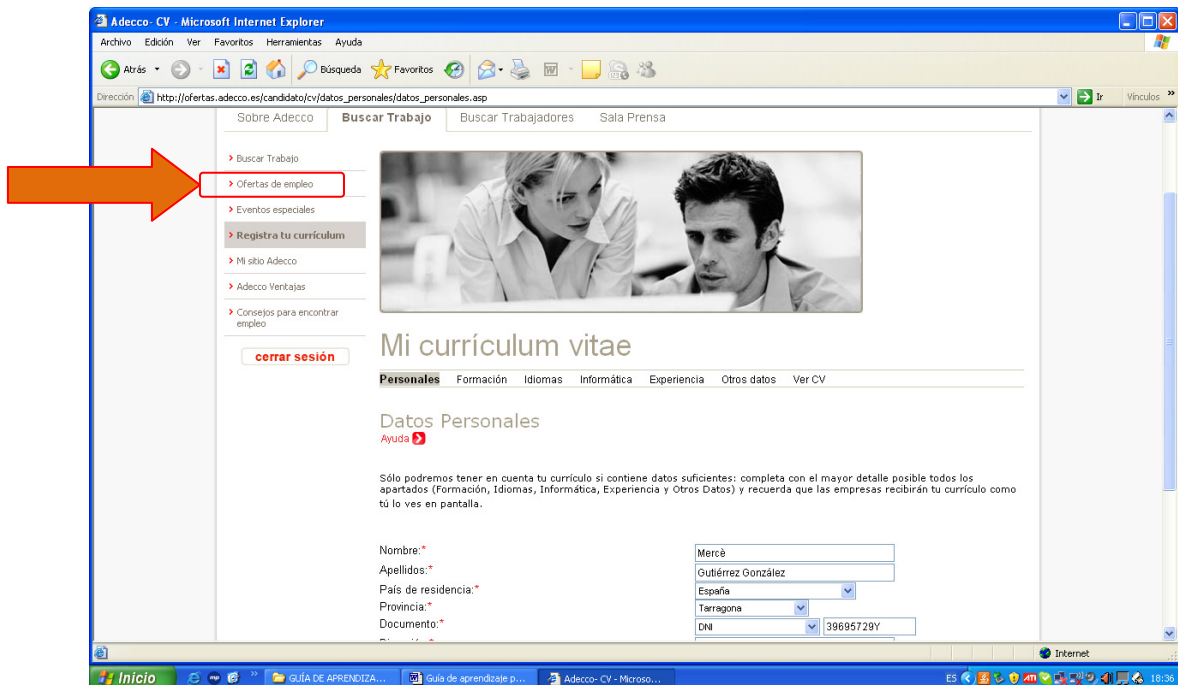
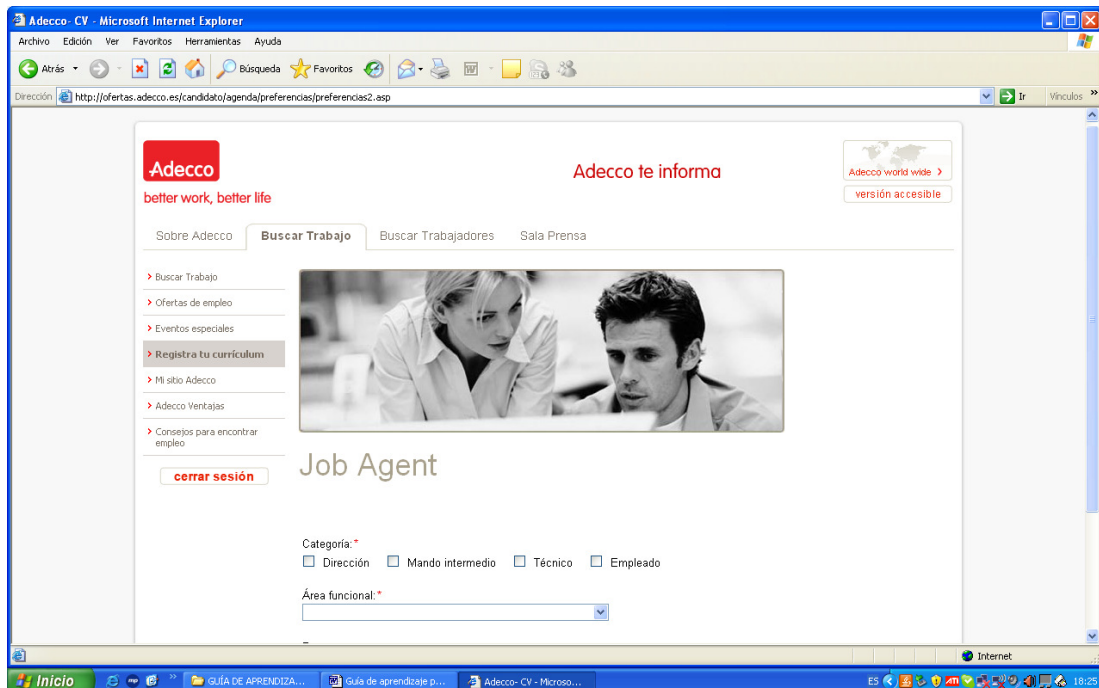
Privacitat alta, les dades personals i el currículum vitae tant sols seran accessibles a aquelles empreses amb ofertes a les quals t'inscriuràs.

Privacitat baixa, les dades personals i el currículum seran accessibles per qualsevol empresa.



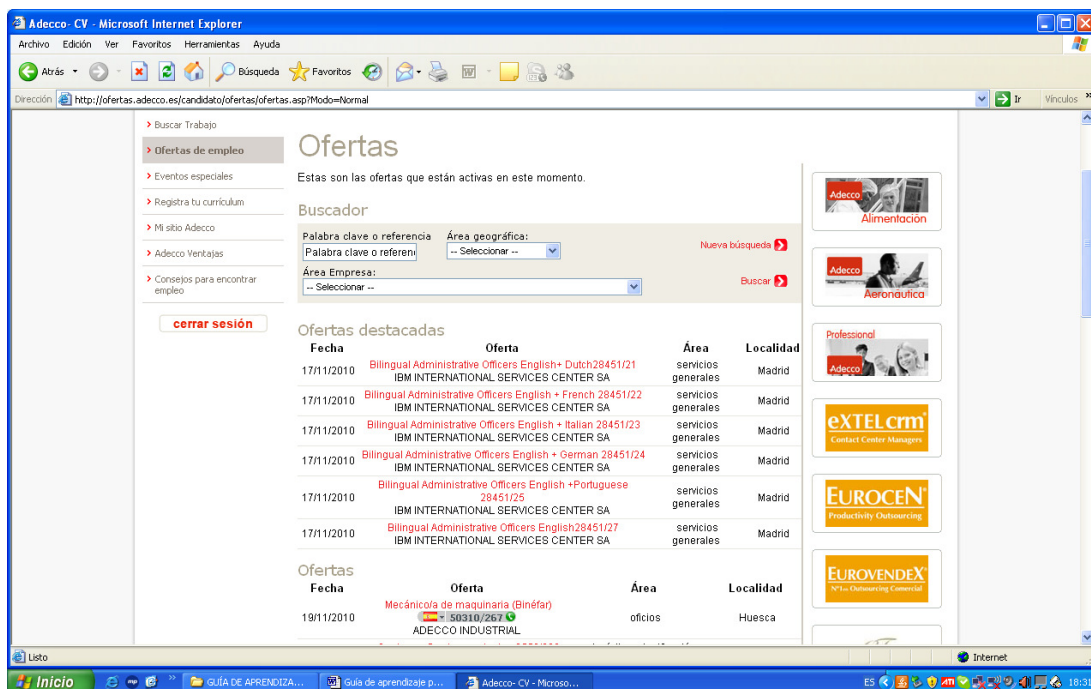
Per continuar el procés, clicarem el botó “Acepto”.

Una vegada acceptades les condicions, ja et pots donar d'alta omplint tots els camps del formulari que t'indiquen: Dades personals, Formació, Idiomes, Informàtica, Experiència, altres dades.



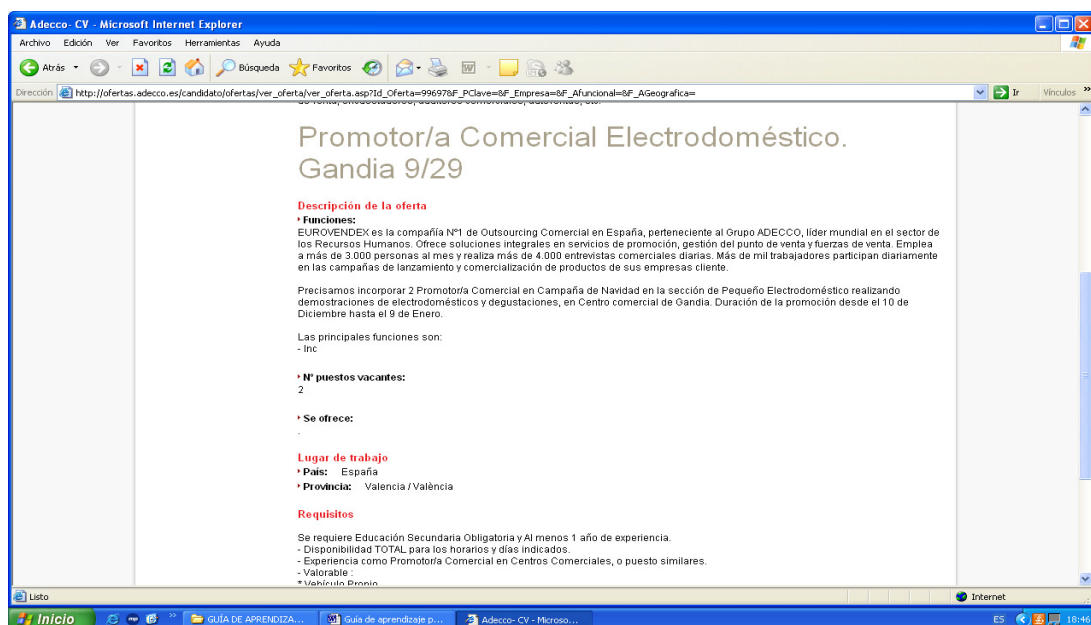
3.2 Consulta d'ofertes

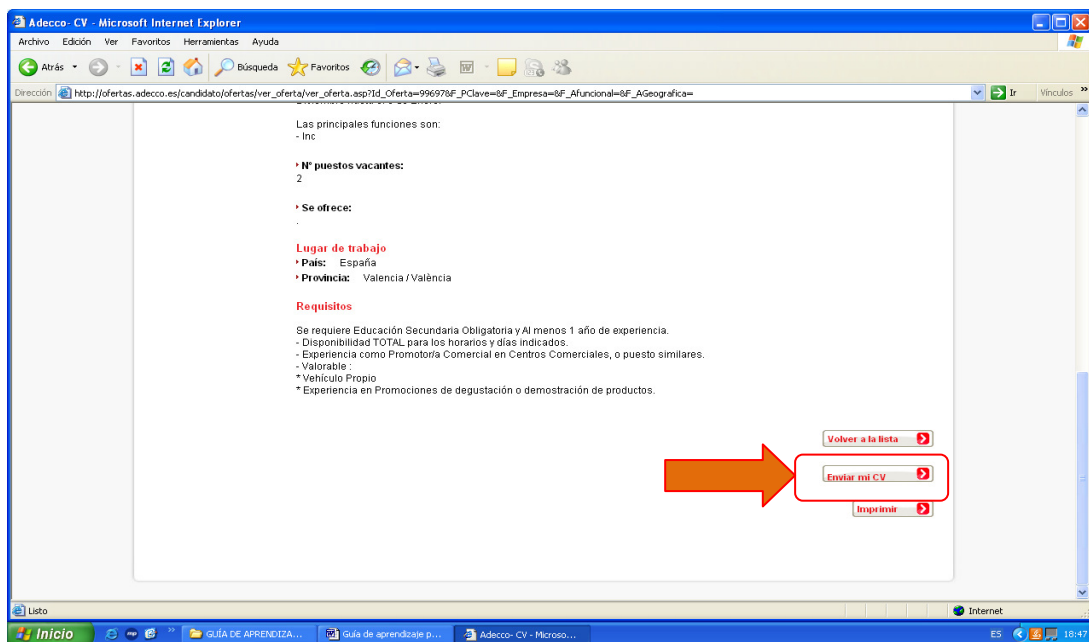
Per a consultar les ofertes de treball s'ha de clicar sobre "ofertes de feina" de la pàgina d'inici.



A la pàgina següent seleccionaràs l'àrea geogràfica on estàs cercant feina i l'àrea empresa per determinar el sector professional en el què vols treballar.

T'apareixerà un llistat de les ofertes. Per tenir més informació has de prémer sobre l'oferta i si t'interessa pots enviar el currículum prement el botó **"Enviar currículum"**.

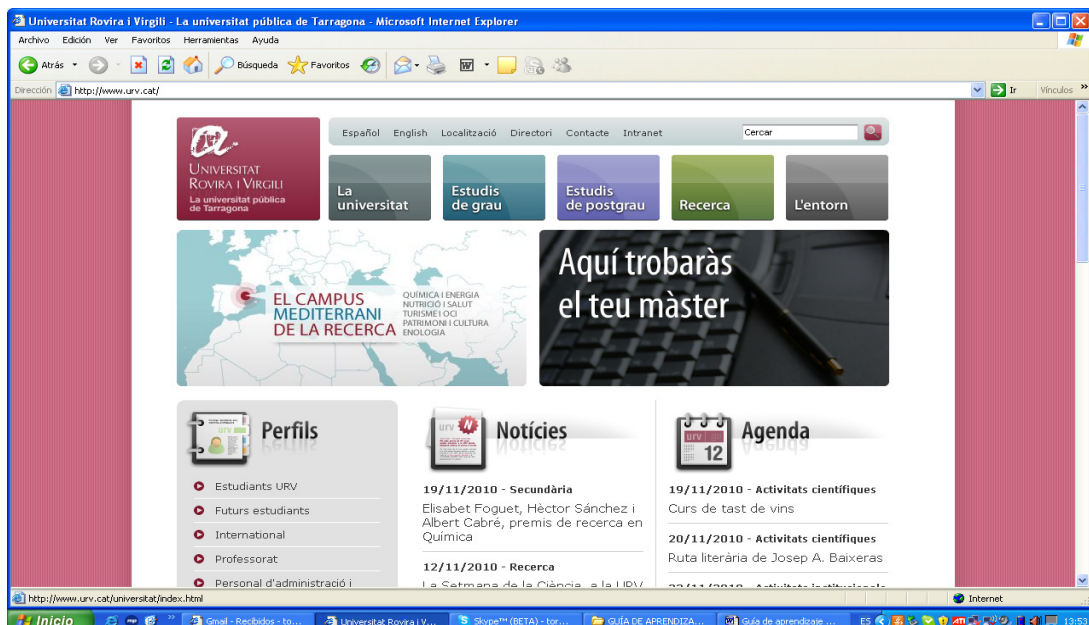




4. Intermediaris: Borses de treball

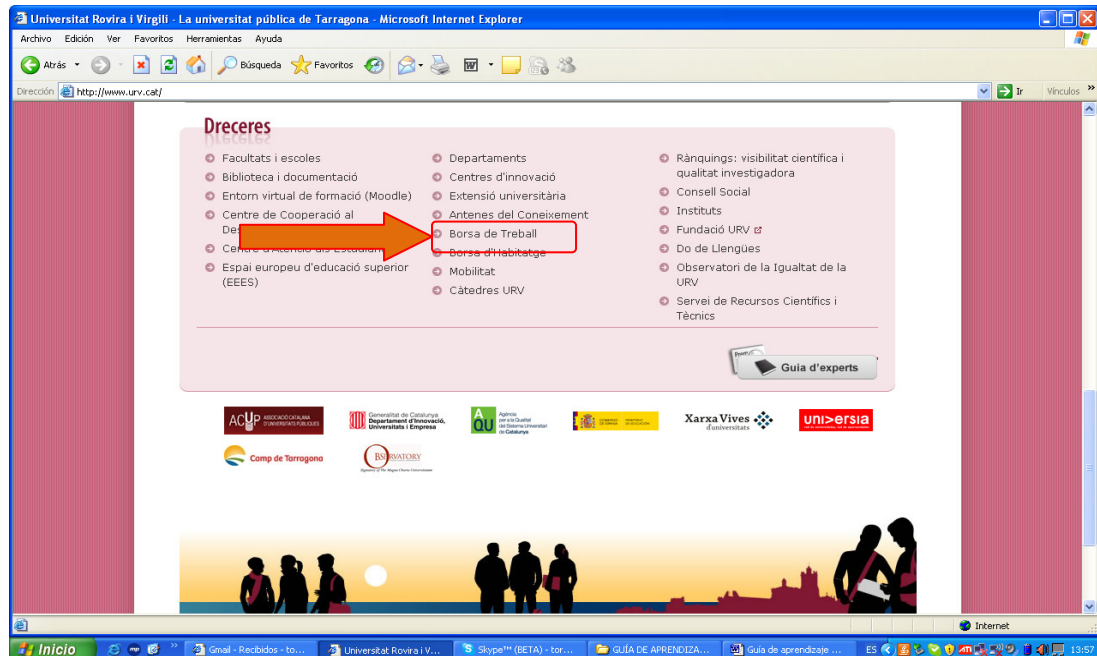
Les borses de treball fan d'intermediaris entre l'empresa i el demandant de feina. La majoria d'universitats, acadèmies o centres de formació disposen d'una borsa de feina on les persones en busca de feina poden inscriure's.

Ex. <http://www.urv.net>, web de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona.

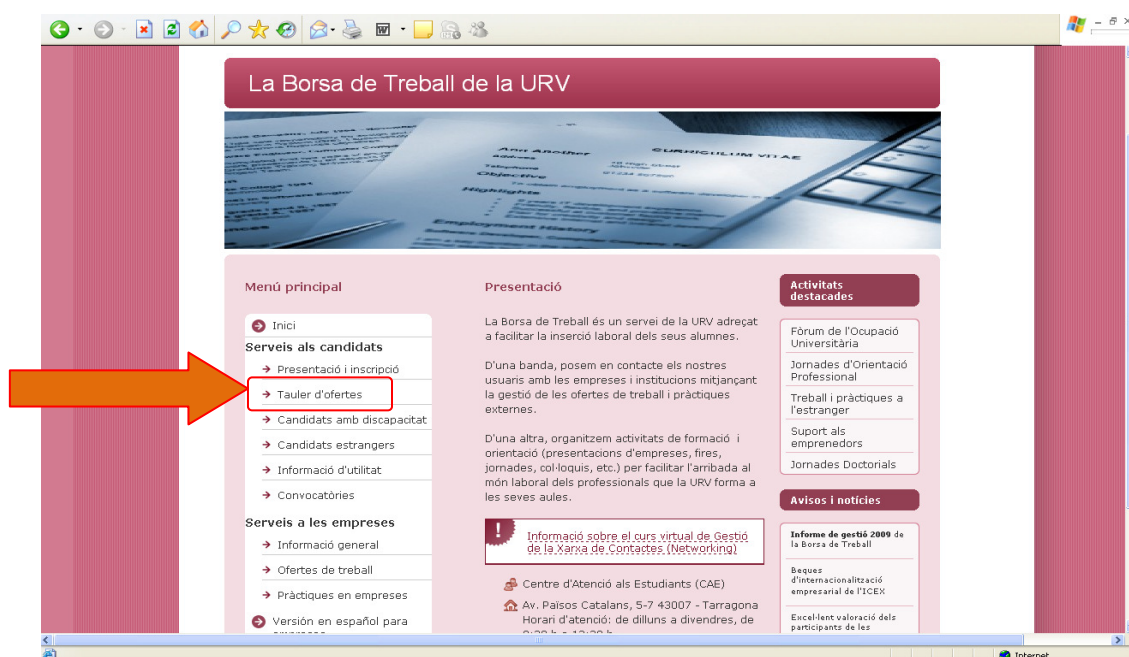


4.1 Consulta d'ofertes

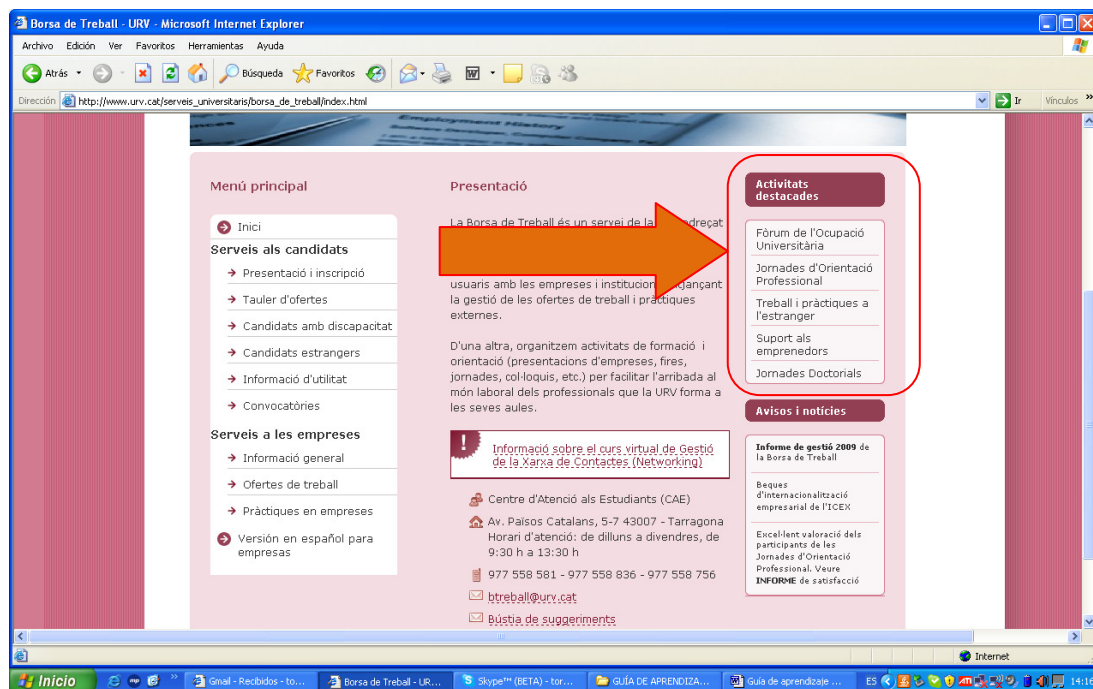
Per consultar les ofertes de feina que gestionen has de clicar sobre **"Borsa de Treball"** en la part inferior de la pàgina d' inici que es pot veure en la imatge.



T'enviarà a una pàgina informant-te del funcionament de la borsa de treball gestionada per la URV i on hauràs de prement sobre "tauler d'ofertes".



A la part dreta de la següent pàgina trobaràs una relació de tipus d'ofertes: “ofertes qualificades (ocupadors directes),” “Ofertes de pràctiques a empreses”, “Beques de col·laboració”, “Ofertes de recerca i innovació” i per “treballar a la URV” i “Ofertes qualificades (entitats intermediàries)” i/o “Ofertes no qualificades” i obtindràs un resum de cadascuna de les ofertes i les dades de contacte de l'empresa (per aquest tipus d'ofertes no és necessari inscriure's a la borsa de treball de la URV).

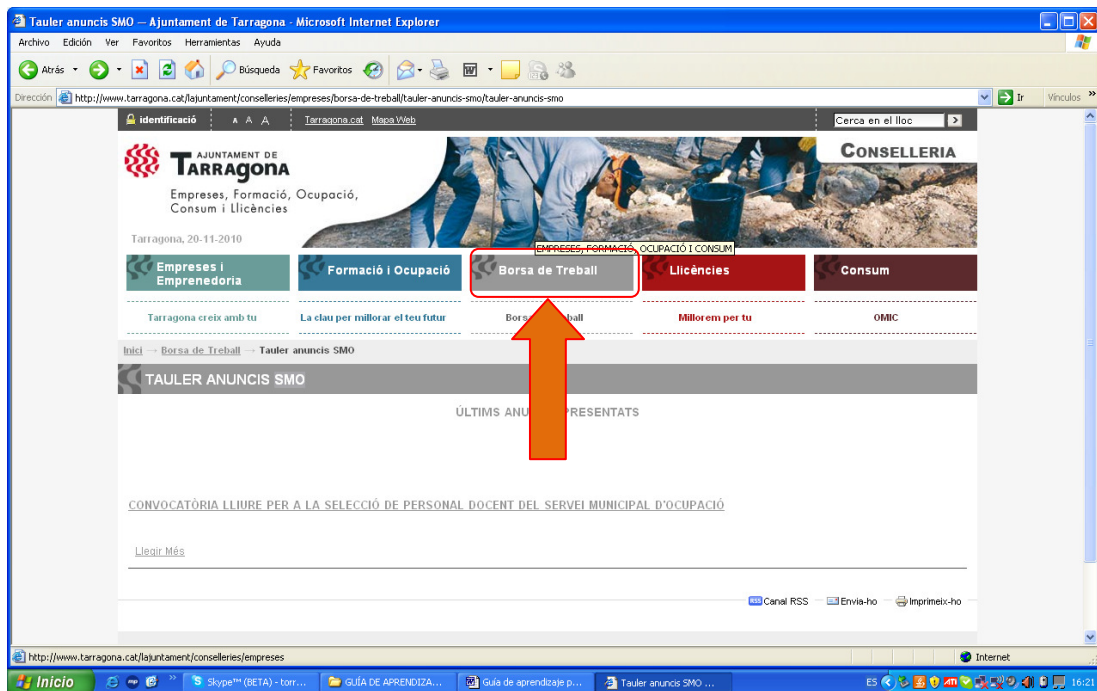


5. Serveis públics d'ocupació: El Servei Municipal d'Ocupació

El Servei Municipal d'Ocupació (SMO) de l'Ajuntament de Tarragona treballa per aconseguir millorar les condicions d'inserció laboral de les persones del municipi, especialment si es troben en situació d'atur. Per aconseguir aquest objectiu, el SMO porta a terme diferents accions emmarcades en les directrius d'ocupació, formació, orientació i inserció.

www.tarragona.cat

En el marc de les accions d'inserció, el SMO ofereix als seus usuaris un servei d'intermediació laboral.



Consells Pràctics

- Seria útil tenir el currículum vitae elaborat prèviament per a poder inscriure's en els diferents portals web de recerca de feina i enviar el teu currículum per internet.
- Per inscriure't és important seguir les indicacions i completar tots els camps que et requereixin.
- És important que tinguis present que al registrar-te en aquestes pàgines web de recerca de feina has d'acceptar els termes i condicions de cadascuna de les pàgines.
- Una vegada registrats en una pàgina web de recerca de feina, en la majoria de les ocasions, t'enviaran un e-mail al teu correu electrònic per així confirmar la teva inscripció.
- Molts portals web de recerca de feina permeten al candidat comprovar en quines ofertes s'ha enviat el currículum, i si encara està obert el procés de selecció però, si no es pot accedir a un registre similar és important anotar de forma rigorosa a quina empresa s'ha enviat el currículum, tipus d'oferta, la data i la resposta que s'ha obtingut...

Links d' Interès

1. Col·legis Professionals

Col·legi d'Enginyers Industrials Tarragona	www.cetit.es
Col·legi Professional de Delineants de Tarragona	www.cetit.es
Col·legi Oficial Associació Catalana Enginyers de Telecomunicacions	www.coettc.net
"Associació de Tècnics d'Informàtica". Capítol Territorial de Catalunya	www.ati.es/capitulos/catalunya/
Col·legi d'Aparelladors i Arquitectes Tècnics de Tarragona	www.apatgn.org
Col·legi Oficial de diplomats en Infermeria de Tarragona	www.enfermundi.com/tarragona
Col·legi Oficial de Químics de Catalunya	www.quimics.cat
Col·legi de Farmacèutics de Tarragona	www.coft.org
Col·legi de Biòlegs de Catalunya	www.cbcat.net
Col·legi d' Advocats de Tarragona	www.advocatstarragona.com
Col·legi de Graduats Socials	www.graduados-sociales-tarragona.com
Col·legi Titulats Mercantils i Empresarials de Tarragona	www.empresistes.org
Col·legi de Doctors i Llicenciats en Ciències Polítiques i Sociologia	www.colcpis.org
Col·legi Oficial de Bibliotecaris-Documentalistes de Catalunya	www.cobdc.org
Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya	www.copc.org/delegacions/tarragona.asp
Col·legi Oficial de Diplomats en Treball Social i Assistents Socials de Catalunya. Delegació de Tarragona	www.tscat.org
Col·legi Oficial d'Educadors i Educadores Socials de Catalunya	www.ceesc.es

2. Informàtica i Telecomunicacions

Beep Informàtica www.beep.es	Vodafone www.vodafone.es
I.R.D Telecomunicacions www.irdtelecom.net	Orange www.orange.es
Al-Pi Telecomunicacions www.2al-pi.com	The Phone House www.phonehouse.es
www.tecnoempleo.com	www.ati.es/jobs
www.tecnjobs.com/empleo.asp	www.informaticos.com

3. Serveis Tècnics

Repsol (combustible) www.repsol.com	Applus + Multisector Noreste (companyia de certificació de qualitat, centre de formació) www.appluscorp.com
Gas Natural www.gasnatural.com	Fotoprix, Centres de Fotografia www.fotoprix.es
Miró Electrodomésticos www.miro.es	Vilatel (lloguer de plataformes elevadores) www.vilatel.es
Norauto (mecànica) www.norauto.es	Grup Orona (ascensors, escales mecàniques) www.orona.es

4. Fàbriques

Grupo Gomà-Camps (fàbrica de paper) www.gomacamps.com	Futura Systems (fabricant de canonades de polietilè) www.futura-systems.com
---	--

5. Bellesa

Júlia Perfumeries www.julia.ad	Perfumeries Marionnaud www.marionnaud.es
Perfumeries San Remo www.perfumeriessanremo.com	Centres de Bronzejat Solmania www.solmania.com
Perruqueries Cebado www.cebado.es	Perruqueries Rafel Pagès www.raffelpages.com
Perruqueries Llongueras www.llongueras.com	Perfumeries Druni www.druni.es

6. Agències d'hostesses i Promotores

Conficon www.conficon.net	Pàgina web www.azafatasypromotoras.com
Premium Serveis www.premiumserveis.com	

7. Superfícies Comercials

Grupo Carrefour www.carrefour.es	Establiments Bonpreu, Esclat, Orangutan www.bonpreu.com
---	---

Schlecker www.schlecker.com	El Corte Inglés Tarragona https://elcorteingles.asp.infojobs.net/candidate/registration/registration-index.xhtml
Supermercats Caprabo www.caprabo.com	Supermercados Eroski www.grupoeroski.es
Dia www.dia.es	Supermercats Lidl www.lidl.es
Virginias www.virginias.es	Corporació Agroalimentària Guissona www.cag.es
Leroy Merlin www.leroymerlin.es	Condis www.condis.es
Borges www.borges.es	Cortefiel http://cortefiel.infoempleo.com
FNAC www.fnac.es	www.vendedores.com
Mediamark www.mediamarkt.es	Unipreus http://www.unipreus.com/interior.asp?mod=curriculum&lang=1
IKEA www.ikea.es	BricoKing http://www.bricoking.com/customer/pages.php?pageid=134&menuid=

8. Turisme, Oci i Hosteleria

www.turijob.com	www.gremipabcn.com/nova/cat/borsa_treball.htm
www.turiempleo.com	www.gremirestauracio.com/rrhh/areaProfesionales/index.php?MTg%3D
www.greimirestauració.com	www.superpersonal.net/sncandidatos/servicios.asp
www.eatout.es	www.sanguli.es CAMPING
www.4traveljobs.es	Port Aventura www.portaventura.es
www.afuegolento.com	Subirats Berenguer Hoteles (Hotel Ciutat de Tarragona) www.sbhotels.es
www.animajobs.com	Best Hotels www.besthotels.es
www.barcelonahotels.jobs	Hotusa (complex hoteler) www.hotusahotels.com
www.servituristic.com	Hotel Ciutat de Tarragona www.hotelciutatdetarragona.com
Hotels Husa www.husa.es	Càmping Torre de la Mora www.torredelamora.com
Establiments Viena www.viena.es	Lizarrán, tasques selectes www.lizarran.es
Restaurant Trastevere www.trastevere.es	Restaurants La Tagliatella, Il Pastificio www.latagliatella.es
Mc Donalds www.mcdonalds.es	Burger King www.burgerking.es
Telepizza www.telepizza.es	Pizza Mòbil www.pizzamovil.es

Cinemes Oscar www.cinesoscar.com	Universal Mediterrània (Port Aventura i Costa Carib) www.portaventura.es
Cinemes Lauren www.laurenfilms.es	Sol Melià www.solmelia.com
Iberia www.iberia.es	Esport & Salvament (vigilància i salvament aquàtic) www.sport-salvament.com

9. Empleats/des de la Llar i Cangurs

www.serhogarsystem.com	www.asistohogar.com
www.canguroscatalunya.com	

10. Discapacitat

Fundació ONCE www.discapnet.es Ofertes per a discapacitats. Has d'inscriure't al cercador per gestionar l'oferta. També pots enviar el CV per E-mail a l'Organització gestora de la pàgina web FSC.	Universitats Politècnics, discapacitat y treball. http://www.upc.edu/ude/universitats/serveis/xarxa-dinsercio-laboral-per-a-persones-amb-discapacitat-i-titulacions-tecniques
ECOM. Moviment associatiu integrat per organitzacions de persones amb discapacitat física http://www.ecom.cat	Generalitat de Catalunya http://www.gencat.cat/benestar/persones/disminucio/prestacions/ajutsatencio/index.htm

11. Agrícola

www.agrodigital.com Especialitzada en el camp. Publiquen el teu anunci. Et donen informació de la empresa per a contactar directament.	www.serganaderos.com
www.infoagro.com	www.agrarias.tripod.com
www.elagricultor.com	

12. Administració Pública

Institut Català de la Salut http://www.gencat.cat/ics/	www.administrativos.com
http://www20.gencat.cat/portal/site/treball	www.secretariaplus.com
http://www.sistemanacionalempleo.es/	www.graduados-sociales.com
http://www.es-ue.org/Default.asp?lg=2&section=14	www.gencat.cat/justicia
http://www.talencia.cat/ca/Pagines/talencia-recerca.aspx	www.ajuntamentdetarragona

http://www.injuve.mtas.es/injuve/portal.portal.action	www.diputaciodelatarragona.cat
GENCAT. Departament Presidència. Borsa de Treball http://www20.gencat.cat/portal/site/departament-de-la-presidencia/	www.altanet.org
GENCAT. Departament Salut. Borsa de Treball http://www.gencat.cat/ics/professional/borsa_treball.htm	www.tarragona.cat
GENCAT. Departament Acció Social i Ciutadania. Borsa. http://www.gencat.cat/benestar/actualitat/borsagencatdepartamentdejusticia	Butlletí Oficial de la Província de Tarragona http://ebop.altanet.org
GENCAT. Departament Educació– Borsa d'Interins. http://www.gencat.net/educacioprofesorat/borsa_dinterins	www.educacio
GENCAT. Departament Educació – Borsa PAS (permanent). http://www20.gencat.cat/portal/site/Educacio	

13. Tèxtil

Corporació Inditex (Zara, Massimo Dutti, Bershka, Stradivarius, Pull and Bear, Oysho) www.inditex.com/es	Mango www.mango.es
Adolfo Domínguez www.adolfo-dominguez.com	Don Algodón www.donalgodon.com
Benetton www.undercolorsofbenetton.com	Tiendas H&M www.hm.com
Women'Secret www.womensecret.com	Decathlon www.decathlon.es
Coronel Tapiocca www.coroneltapiocca.com	Sabateria Bata www.bata.es
Punt Roma www.puntroma.com	

14. Entitats Bancàries

Caixa de Pensions www.portal1.lacaixa.es	Banco Bilbao Vizcaya Argentaria www.bbva.es
Banc Sabadell www.bancsabadell.es	Santander Central Hispano www.bancosantander.es
Banco Pastor www.bancopastor.es	Caixa Laietana www.caixalaietana.es
Banesto www.banesto.es	

15. Serveis Socials

Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla www.xarxatecla.net	Onada Serveis 3era Edat www.lonada.com
FISS(Formació, Informació, Serveis Socials) www.fiss.es	Fundació Pere Tarrés www.peretarres.org
GEDI (Gestió i Disseny), s.c.c.l www.gedi.org	Drecera, s.c.c.l www.drecera.org

16. Laboratoris

Bayer www.bayer.es	Laboratoris d'Anàlisi Dr. Echevarne www.echevarne.com
General Lab. www.vidalgenlab.com	

17. Òptiques

Multi òptiques www.multiopticas.com/bolsa.htm	Natural Òptics Escofet www.naturaloptics.com
General Òptica www.generaloptica.es	

18. Immobil·liàries

Piso Perfecto www.pisoperfecto.es	Brisasol www.brisasol.es
Expofinques www.expofinques.com	Inmogar www.inmogar.es
Kirellón www.kirellon.com	Gestión Direct (gestió d'hipoteques) www.gestiondirecta.com
Immobil·liària Habitat www.inmobiliariahabitat.com	

19. Acció Social i Educació

www.atfac.cat	www.educajob.com/dif/ofertas/busqueda_avanzada.asp
www.hacesfalta.org	www.eduso.net/ofertas/index.htm
http://www.educaweb.com	http://trabajo.pangea.org/view_all.php?type=ofertas
www.bcn.es/tjussana/oferta.html	

20. Alimentació

Alcampo www.alcampo.es	Bonpreu http://www.bonpreu.cat/envia_curriculum.php?idF=6&idSubF=49
Caprabo → enviar CV a: seleccion_catalunya@caprabo.es	Mercadona https://www.mercadona.es/trabajo/jsp/pemindex.jsp
Dia http://www.dia.es/	Consum http://www.consum.es/consum/static/default.shtml
Plus Fresc http://www.plusfresc.es/treb-ofertes.asp	Carrefour http://carrefour-erecruitment.jobpartners.com/jpapps/spain/index.jsp
La Sirena → enviar CV a: rrhh@lasirena.es	Lidl http://www.lidl.es/es/home.nsf/pages/c.c.n.sa.index

21. Artístic

www.audiovisuales.com	www.tvlocal.com
www.dissenygrafic.org	www.quientv.com
www.camarayaccion.com	www.acem.cat
www.danzaria.org	www.dansacat.org

22. Construcció

www.gremi-obres.org/anunci/plafo.asp	www.apabcn.cat/ca_es/serveicolegiat/borsa/Pagines/Borsa_detreball.aspx
--	--

23. Neteja i Manteniment

www.ben-net.es	www.1a3soluciones.com/FORMACION/bolsaempleo/BolsaEmpleo1a3.asp
www.netintegral.net	www.limpieza.com/bolsadetrabajo/index.asp

24. Recerca

www.universitarios.com	www.catalunyarecerca.info/guia/cat/02400Borsatreballinvestigadors.asp
--	--

25. Sanitat

www.seg-social.es	www.inforesidencias.com
www.creuroja.org	www.medicos.com
www.acra.es	www.serviclinic.com
www.atfc.cat	www.geriaticas.com
www.sanitas.es	

26. Seguretat

www.prosegurempleo.com/ofertas.php	www.securitas.es
--	--

27. Transport i mecànica

http://www.jobtransport.es/candidatos/empleo.aspx	http://www.rodies.cat/c/bolsatrabajo.asp
---	---

28. Empreses de treball temporal de Tarragona

www.adecco.es	www.laboris.net
www.aranda.es	www.manpower.es
www.anandagesion.com	http://empleotrovit.es/buscadordetrabajo
www.eurofirms.es	www.unique.es
www.randstad.es	www.people-ett.com
www.flexiplan.es	www.pacto.es
www.grupoconstant.com/personal7	www.empleoperfecto.com
www.altagestion.es	www.startpeople.es
www.grupo-norte.es	www.grupoolympia.es
www.temporalquality.com	www.synergie-ett.com
www.empresasiman.com	www.jobrapido.es
www.paginasamarillas.es/ett-empresas	www.militrabajos.com
www.infoempleo.com	

29. Varis

Mobles Fly www.flymuebles.com	Abacus cooperativa www.abacus.es
Imaginarium www.imaginarium.es	Avís (lloguer de vehicles) www.avis.es
Europcar (lloguer de vehicles) www.europcar.es	Asepeyo (servei de prevenció) www.asepeyo.es

Universitat Rovira i Virgili www.urv.net	
--	--

30. Webs genèriques d'oferta de treball

www.usg-sys.com	www.trabajos.com
www.monster.es	www.alejjob.com
www.empleo.net	www.empleopublico.net
www.servijob.com	www.expansionyempleo.com
www.infoempleo.com	www.infojobs.net
www.infofeina.com	www.computrabajo.es
www.cambiadeempleo.com	www.carerbuilder.com
www.currantes.com	www.cepta.es
www.trabajos.com	www.tarracofeina.com
empleo.clasificados.es	www.rts.es/aconstruir
www.jobpilot.es	www.opcionempleo.com
www.cybersearch.es	www.trabajofacil.com
www.bolsindetrabajo.com	www.fashion-job.com
www.buscoempleo.com	www.finanjobs.com
www.tecnoempleo.com	www.sinexperiencia.com
www.hotelnetjobs.com	www.canalcv.com
www.trabajo.org	www.stepstone.es
www.talentmanager.com	www.todotrabajo.com
www.oficinaempleo.com	www.jobcrawler.info
www.ceptajob.net	www.eduso.net/ofertas
www.jove.cat	www.e-firstjob.com
empleo.universia.es	www.empleopublico.net
www.comarcalia.com	www.mercadodetrabajo.es
www.indeed.es	www.trovit.es
www.oficinadetreball.cat	feinaactiva.gencat.cat/web
www.urv.cat/serveis_universitaris/borsa_de_treball/webs.html	www.muchostrabajo.es/
www.kellyocg.com/web/global/ocg/en/pages/Stepstone	www.stepstone.com/
www.soldados.com/	www.studentjob.es/
www.cv10.es/controller.php?page=IntroAction	

31. Webs d'ofertes de treball específiques

www.educajob.com	www.ofertademanda.net/cgi-bin/X0000001.asp
www.hacesfalta.org	

32. Cercador d'empreses

Pàgines grogues www.paginasamarillas.es	La guia de guies www.laguiadeguias.es
Q de Q es.qdq.com/	Cercador d'empreses busca.oh-barcelona.com

33. Webs de publicacions virtuals (Revistes Virtuals)

www.lesgralles.com	www.lafura.cat
www.lacrida.com	http://classificats.claxontarragona.com
www.montblancanuncis.com	

34. Webs per a publicar el teu anunci

www.capusanuncios.com	www.es.sniptime.com
www.milanuncios.com	www.mundoanuncio.com
www.loquo.com	

35. Treball i Pràctiques per a l'estudi

www.urv.cat/mobilitat/index.html	http://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=es
www.iagora.com/	http://becasargo.es/portal/web/guest;jsessionid=D F3C58D9418D64109A6CF494B599D106
www.becasfaro.es/home.php	https://hr-dept.web.cern.ch/hr-dept/
www.recruitingerasmus.com/	http://eco.ittralee.ie/
www.urv.cat/biblioteca/cde/index.html	http://europass.cedefop.europa.eu/htm/index.htm
www.urv.cat/biblioteca/cde/oposicions.html	www.practigo.es/

36. Auto-ocupació

http://inicia.gencat.cat/inicia/cat/	http://www.urv.cat/premis_emprenedors/index.html
http://www.redessa.com/	http://www20.gencat.cat/portal/site/treball/
http://www.secot.org/	http://www.ajtarragona.es/web/viver/welcome.htm
http://www.autoocupacio.org/	http://www20.gencat.cat/portal/site/treball/
http://www.acc10.cat/ACC1O/cat/	http://www.emprendedorxxi.es/cat/home.asp

37. Beques, Ajudes i Premis

http://www.acc10.cat/ACC1O/cat/	http://redotri.urv.cat/cgi-bin/conv/usr/fitxa_cercar.cgi
http://www.servibeca.com/	http://www10.gencat.cat/agaur_web/AppJava/catala/index.jsp
http://www.becas.com/	http://www.talencia.cat/ca/Pagines/talencia-recerca.aspx
http://www.becasfacil.com/	http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/becas/becas_es.html

38. Concursos i Oposicions

http://www.altanet.org/bopt/opublica.doc	http://www.gencat.cat/oposicions/
http://www.cenoposiciones.com/	http://www.empleopublico.net/
Portal de interès per a aquelles persones que preparen oposicions http://www.opositor.com/opositor/init.action	http://www.buscaoposiciones.com/
Butlletí Oficial de la Província de Tarragona http://ebop.altanet.org	Web dedicada a la recerca d'oposicions, feina, cursos i treball públic www.empleopublico.net
www.opositor.com	Departament d' Educació de la Generalitat de Catalunya. Subdirecció General de Formació de Persones Adultes www.xtec.net/adults
Centre de Normalització Lingüística de Tarragona www.cpri.cat	

39. Tràmits laborals per Internet

Sol·licitar informe de vida laboral de la Seguretat Social en la pàgina www.seg-social.es/Internet_1
Renovació de la tarja de l'atur de l'Oficina de Treball de la Generalitat www.oficinatreball.cat/renovacio

CAPÍTOL V:

L'Entrevista de Treball

La selecció de Personal és el conjunt de tècniques i procediments que permeten la captació i integració de les persones idònies per cobrir els llocs requerits per les empreses.

L'objectiu és proporcionar a l'empresa els candidats millors i que satisfacin les necessitats de la seva organització.

El responsable del procés de selecció, obté informació sobre el lloc de treball a cobrir, les habilitats, aptituds i altres condicions que es requereixin en el candidat, i després de la difusió adequada de l'oferta de treball, es procedirà a la convocatòria per realitzar les entrevistes. Aquestes entrevistes tractaran d'obtenir una informació bàsica dels candidats i, alhora, donar una informació, també bàsica, sobre el lloc i l'empresa.

Amb tota la informació recollida dels candidats durant l'entrevista, el seleccionador tria dos o tres candidats que més s'apropen al perfil sol·licitat i, a partir d'ells, es decideix el que cobrirà el lloc de treball (a vegades es realitza una segona entrevista, depenent del lloc de treball).

Normalment, als candidats que hagin participat en la selecció i no hagin estat triats, se'ls enviarà la notificació corresponent, agraint-los el seu interès, confiança i temps dedicat.

No oblidis que en un procés de selecció, l'entrevista personal és una de les fases més decisives per al reclutament d'un treballador, ja que permet al candidat defensar, personalment, tot el que ha posat al currículum i aclarir els dubtes de l'entrevistador.

L'entrevista és un dels moments clau en el procés de selecció perquè, arribar a l'entrevista, significa que ens apropem bastant al perfil que estan buscant. Per això, hem de preparar-la amb antelació, per poder mostrar a l'entrevistador, seguretat i tranquil·litat.

Per a l'entrevista, també hem de tenir cura de la nostra imatge. Un aspecte físic acurat i endreçat, donarà una bona impressió, d'entrada, a l'entrevistador.

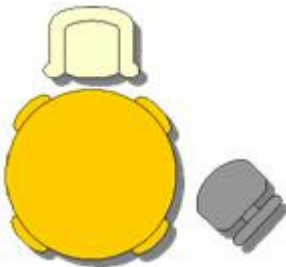
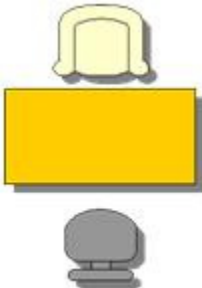
Hem de transmetre a l'entrevistador que estem motivats pel lloc de treball i, demostrar-li que som la persona més idònia per cobrir el lloc a ocupar.

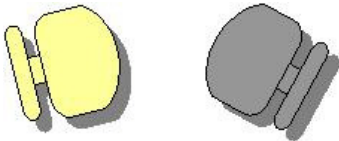
Tipus d'entrevista de treball

En l'entrevista, és important, fins al més mínim detall. Des dels gestos, el to de veu, fins a la forma d'asseure's, són aspectes a tenir en compte.

Per a la teva informació és important que sàpigues:

En l'entrevista tot té importància, des dels gestos que realitzis, per exemple, fins a la disposició de les taules i, on estiguis col·locat. En aquest cas, quan vagis a realitzar una entrevista et convé conèixer, quin mitjà pot desenvolupar-se i, en quina forma. Aquí et presentem tres maneres de col·locar-te per realitzar una entrevista:

CIRCULAR		Sol indicar un ambient relaxat en la conversa, encara que sense perdre la seva posició dominant l'entrevistador.
FRONTAL		Entrevista més formal. L'entrevistador té la posició dominant.

<p>INFORMAL</p>		<p>Com el seu nom indica aquesta entrevista es produeix en un ambient informal. L'entrevistador i, l'entrevista't, solen estar al mateix nivell.</p>
-----------------	---	--

Altres tipus d'entrevistes

Pre-selecció: Quan hi ha molts candidats serveix per fer un primer "sedàs", una primera tria.

Col·lectiva: L'objectiu és, observar als candidats com es desenvolupen en situacions de grup. S'avalua capacitats personals, com el treball en equip, la iniciativa, la resistència a la fatiga, la seguretat, la comunicació, la persuasió i el lideratge.

Dins d'aquest tipus es pot donar el ***Roll-play*** o simulació. En aquest cas es planteja a un grup de candidats una situació i s'observa el rendiment en aquesta situació fictícia, a la qual pots trobar en aquest lloc de treball.

Individual: Aquest tipus d'entrevista és la més comuna. Permet ampliar informació i comprovar el què s'ha transmès al CV, i aprofundir en les capacitats i qualitats del candidat. Dins d'aquest tipus d'entrevista podem trobar-nos amb una **entrevista directa o dirigida** en la qual l'entrevistador ens pregunta un qüestionari tancat i estàndard (el mateix per a tots els candidats). En aquest cas, tindrem poques oportunitats per preguntar sobre el lloc. Tanmateix, pot ajudar saber, el què s'ha preguntat a altres aspirants o haver preparat les preguntes més freqüents.

Per contra, ens podem trobar amb una **entrevista lliure o no directiva**. En aquesta, l'entrevistador fa preguntes obertes i sense límit d'extensió en la resposta, en les quals, es valorarà altres aspectes de la personalitat i, com es desenvolupa el candidat. En aquest cas, és important no dubtar en les respostes i no caure en contradiccions..

També sol ser freqüent, el què l'entrevista, sigui mixta, on es combina l'entrevista dirigida i la lliure. Una part de les preguntes és fixa, mentre que unes altres, són obertes.

Per a llocs de treballs molt concrets o especialitzats, es pot utilitzar l'entrevista tècnica, en la qual, a més es pregunta sobre coneixements tècnics i el



coneixement per al lloc de treball a cobrir. Sol ser bastant objectiva i menys complicada, ja que, en aquesta s'avaluen més els coneixements tècnics del lloc de treball.

Rolle-*play o simulació: Es planteja, a un grup de candidats una situació i s'observa el rendiment en una situació fictícia, semblant a la qual pots trobar en el treball.

En algunes ocasions, es pot donar que, l'entrevistador posa al candidat en situació extrema per valorar aspectes com la paciència, discreció, seguretat en un mateix...

En aquest tipus d'entrevista, de tensió o dura, l'entrevistador, pretén posar-nos a prova. S'intenta valorar la capacitat del candidat de treballar en situacions frustrants o de tensió. En aquest cas, l'entrevistador tractarà de posar-nos en situació tibant, intentant portar-nos a l'error i dubte o, fins i tot, ridiculitzant-nos (discutint tot el que diem, destacant els punts febles del currículum o dubtant sobre els nostres coneixements).



L'important, és no enfrontar-se directament a l'entrevistador.

Hem de respondre, mantenint la correcció, transmetent a l'entrevistador tranquil·litat. I si en algun moment no volem contestar a alguna pregunta, que ens intimidi, hem d'indicar-ho amablement.

Errors que es solen cometre en una entrevista de treball

Mentir en el currículum	L'entrevistador és un professional acostumat a identificar quan s'està mentint o quan es contesta amb seguretat.
Arribar tard	Revela falta d'interès i de responsabilitat.
Parlar de l'antic cap o companys	És propi de les persones conflictives o imprudents.
No tenir cura de la imatge, el llenguatge o el comportament durant l'entrevista.	L'entrevista també serveix per valorar altres aspectes del candidat i no, només, els estudis o l'experiència professional.
Mostrar massa interès pel salari, horari, vacances ...	Pot fer pensar que hi ha poc interès pel lloc de treball i, a la llarga, això no interessa per a una empresa.

Fases de l'entrevista de treball

Puntos básicos de indagación.

Saludo: Forma de recepción.

Charla Introductoria.

Antecedentes Generales: Nombre completo, edad, profesión, estado civil (chequear datos de CV)

Pregunta inicial: Apertura del tema

¿Cómo ha llegado a interesarse por nuestra empresa?

Cuénteme, ¿cómo es que se ha motivado por postular a?

Estudios.

Experiencia Profesional: Funciones y responsabilidades actuales y anteriores, trayectoria laboral, proyecciones, aspectos agradables y desagradables, nivel de ingresos, éxitos, dificultades, etc. Prefiera preguntas abiertas, **por ejemplo:** ¿qué aspectos te agradaban de ese puesto y cuales te eran menos gratos?. En lugar de preguntas, se pueden usar comentarios, por ejemplo, "me imagino que...".

Área Familiar: Familia actual y/o de origen, relaciones, influencias, educación, métodos disciplinarios, etc.

Actividades e intereses actuales.

Puntos fuertes y débiles del entrevistado: Pensando en lo que hemos conversado, ¿podría decirme algunos de sus puntos fuertes y, también algunos aspectos que usted quisiera mejorar? Aspectos que a su juicio, podrían jugar en contra frente a la postulación. Si no es seleccionado...¿Qué planes tiene?.

Comentarios Finales: sobre la entrevista y el entrevistado, contactos posteriores, acción a seguir.

Despedida Cordial.

Salutació i acolliment: És convenient arribar amb uns minuts d'antelació per arribar amb tranquil·litat i amb temps suficient, per si es produeix algun imprevist que ens pugui fer retardar. Es saluda a l'entrevistador, amb una encaixada de mans i amb un cordial somriure.



Cos de l'entrevista: Normalment, s'introdueix l'entrevista amb una xerrada informal per part de l'entrevistador, que consisteix, a preguntar-nos, si ens ha estat fàcil trobar l'empresa, si ens hem trobat molt trànsit o sobre el temps...

A partir d'aquí, l'entrevistador anirà a dirigir l'entrevista cap a la forma que més l'interessi: individual, estructurada, lliure...

El candidat ha de limitar-se a escoltar i respondre:



PREGUNTA

PAUSA

PENSA

RESPON

Final de l'entrevista: Mai cal mostrar interès per acabar l'entrevista. L'entrevistador, és el que ha de tancar l'entrevista.

Normalment, l'entrevistador finalitza l'entrevista explicant al candidat el següent pas d'aquest procés de selecció (si hi ha més entrevistes o si es truca per telèfon...)

Mai, cal mostrar interès per acabar l'entrevista.

Només al final, de l'entrevista, el candidat pot fer preguntes, referents a saber més, sobre el lloc de treball a exercir i, empresa, horari, salari.

Si ens pregunten quins són les nostres pretensions econòmiques, hem de ser prudents en el càlcul. Si l'empresa pensava pagar-nos més de la xifra que donem, pot fer que s'ho pensin millor o, creure que valem poc. Per contra, si pensava pagar-nos menys, pot rebutjar-nos per demanar massa i trobar un altre candidat, disposat a treballar per



menys. Una resposta adequada, és comentar la nostra banda actual de salari, en el cas que estiguem treballant o ho hàguem fet, amb anterioritat i, mostrar-se, sempre obert al diàleg. En tot cas, si hem de donar una xifra, procurarem haver-nos informat del què cobren en aquesta empresa o, sector, en la categoria professional a la qual optem. Si no ho sabem, direm una xifra pel cap baix, però, sense exagerar, i sempre, parlant de

quantitats brutes a l'any.

Sis consells per a l'entrevista de treball

Informa't sobre l'empresa

Busca informació sobre l'empresa. Pots buscar aquesta informació per Internet. Esbrina, a què es dedica, la ubicació, les funcions bàsiques del lloc de treball.

Prepara el teu currículum

És important que, tot i que tinguis un currículum estàndard, ho adaptis al perfil que sol·licita l'empresa per crear l'interès del seleccionador. Per exemple, hi ha treballs o cursos, que has realitzat, que no tenen res a veure amb el perfil que es sol·licita o, que no interessa en aquest procés de selecció.



Porta un CV actualitzat i amb fotografia. Així donaràs una imatge d'interès i organització. I sobretot, a l'hora de decidir-se, li facilitaràs al seleccionador el poder relacionar el teu currículum amb l'entrevista que has fet i amb la teva imatge.



La teva imatge

Vesteix de forma discreta i endreçada. Pensa que també és important la primera impressió que donaràs a l'entrevistador.

Tingues en compte el lloc de treball al què et presentes. No et pots vestir igual per a una entrevista d'un lloc de treball de dependenta en una botiga de roba, que per reposador en un supermercat.

Arriba puntual i Apaga el mòbil

Informa't bé d'on està situada l'empresa, per arribar amb suficient temps (millor amb uns 5 minuts d'antelació).

Mai acudeixis a una entrevista acompanyat per una altra persona que no ha estat citada a l'entrevista.

A l'entrevista

Saludes i et presentes encaixant la mà amb fermesa, sense apartar la mirada i amb un suau somriure. Seguidament, expliques que vénis a realitzar una entrevista...

Esperes a asseure't fins que t'ho indiquin, adoptant una postura correcta a la cadira i, sense envair, amb els braços (o bossa, carpeta...) la taula de l'entrevistador.

L'entrevistador serà el que dirigirà l'entrevista. Escolta les preguntes amb atenció i, no interrompis, a l'entrevistador, quan estigui parlant, espera el teu torn de paraula.

Contesta a les preguntes que et faci de forma clara, sense dubtar i, sense embuts (per això, abans, ja t'has preparat el teu currículum).

Mai, parlis malament de l'empresa, en la qual vas treballar abans, ni dels teus companys o caps. Caure en aquest error es valora de forma molt negativa

Al final de l'entrevista

Pots preguntar el què no t'hagi quedat clar. També pots preguntar, si no s'ha parlat durant l'entrevista, sobre l'horari de treball i el salari. Si no estàs d'acord, mai discuteixis sobre aquests temes en la primera entrevista. Espera al fet que et tornin a cridar i mentrestant et pots informar del salari mínim, el conveni corresponent, etc.



Intenta acabar l'entrevista destacant els teus punts forts per “convèncer” a l'entrevistador que tu ets el millor candidat.

En finalitzar l'entrevista, encaixa la mà amb fermesa i donant la gràcies.

Preguntes que poden ser plantejades durant l'entrevista de treball

Tema	Preguntes
Aptitud en el treball	Com li agradaria treballar: sol o en equip?. Per què?
	Quina experiència té en el treball en equip?
	Prefereix formar grup amb persones amb les quals prèviament té amistat?
	Com es porta amb els seus caps? Si creu que estan equivocats l'hi diu?
	Describeix el millor cap que hagi tingut i el pitjor.
	Confia o dubte en general en l'eficàcia dels altres companys?
	Què coneixes d'aquesta empresa?
	Per què li agradaria precisament aquesta ocupació i no un altra?
	Què pensa que pot vostè aportar?. Què espera trobar en aquest lloc?
	Què creu que pot vostè aportar-nos sinó té experiència professional?
	Per què creu que és vostè la persona més idònia per al lloc?
	Quins mèrits li poden proporcionar avantatges respecte a altres candidats?
Formació	Quins són els seus objectius a curt, mitjà i llarg termini?
	Quins estudis va realitzar i per què els va triar?. Es penedeix?
	Què feia el temps lliure que li deixaven els estudis?
	Quins cursos de formació ocupacional ha realitzat?
	Per què va abandonar els estudis?
	Està disposat a completar la seva formació en el què precisi?
Experiència professional	Quins idiomes coneix i a quin nivell?. On els va estudiar?
	Quines experiències professionals té, remunerades i no remunerades?
	Com ha aconseguit les seves ocupacions anteriors i per què les va abandonar?
	De quina experiència anterior se sent més satisfet?. De quin menys?
	Per què ha canviat d'ocupació tan sovint?
	Com es va assabentar de la vacant d'aquest lloc?
	Per què no ha treballat mai?. Per què porta tant temps sense treballar?
Condicions personals	Pot incorporar-se immediatament?
	Està disposat a canviar de residència?
	Té vehicle propi?. Estaria disposat a viatjar freqüentment?

	Té alguna ocupació complementaria retribuïda?
	Té altres ofertes de treball?. Prepara oposicions?
	Té alguna activitat *extra professional, política, esportiva, cultural, etc.?
	Té alguna activitat professional pròpia: negoci familiar, classes particulars?
	Quines aficions té?. Quines l'agradaria realitzar en el futur?
	Té vostè molts amics?
	Té alguna activitat extra professional, política, esportiva, cultural, etc.?
	Té alguna activitat professional pròpia: negoci familiar, classes particulars?
	Quines aficions té?. Quines li agradaria realitzar en el futur?
Personalitat	Quins són les seves millors qualitats?. Descriu tres principals.
	Quins són els seus defectes?. Descriu tres principals.
	Quines variables creu que cal tenir en compte en prendre una decisió?
Situació familiar	Quin és el seu estat civil?. Té vostè fills?
	Si està casat, Treballa el seu cònjuge?, Pot produir alguna incompatibilitat la seva nova ocupació amb el treball del seu cònjuge?
	Si té vostè fills, el treball seria compatible amb la seva atenció i cura?
	Què pensa la seva família de la seva candidatura i de la seva nova ocupació?. Ha pensat en les possibles dificultats que poden afectar-li?
Retribució	Quant guanyava en la seva ocupació anterior?
	Quin és el mínim que cobreix les seves necessitats actuals?
	És realment el factor econòmic el més important en la seva decisió?
	Ha valorat prestacions tals com la seguretat, transport, menjador, etc.?

Vídeos d'interès relacionats amb l'entrevista de treball

http://www.youtube.com/watch?v=nyxqhleQa_M&feature=relateted

http://www.youtube.com/watch?v=C-lrKbqq_dQ&feature=related

http://www.youtube.com/watch?v=Z_ZDAcVka8I&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=3DXv3Giemp4&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=_cltwZj4eAE&feature=channel (Dinàmiques de grup)

<http://www.youtube.com/watch?v=r4N0KR1Fak&feature=channel> (Currículum)

Bibliografia

- GLYNIS BREAKWELL .Cómo realizar entrevistas con éxito. Ediciones Gestión 2000,S.A Barcelona, 2006.
- <http://www.tarragona.cat/>
- <http://www.entrevistadetrabajo.es/procesos-de-seleccion>
- <http://www.entrevistadetrabajo.org/>
- http://www.elprisma.com/apuntes/administracion_de_empresas/reclutamientoyseleccionpersonal/default.asp
- <http://blog.infoempleo.com/>
- <http://www.primerempleo.com/entrevista-trabajo/entrevista-de-trabajo.asp>
- <http://www.rrhh-web.com/Artpreguntasentrevista.html>
- <http://www.psicologia2000.com/és/tecnicas-dinamicas-grup-psicologia.html>
- <http://www.cuadernointercultural.com/dinamicas-y-juegos/necesidades-generales-y-especiales/>
- <http://www.scribd.com/doc/4002952/100-dinamicas-para-adultos>
- <http://www.elblogderrhh.com/2008/04/dinmicas-de-grupo.html>

