

## OBJECTIUS

- ↳ Saber que és un vídeo currículum i la seva funcionalitat
- ↳ Destacar la necessitat de conèixer el perfil competencial per fer recerca de feina
- ↳ Introduir el concepte d'identitat digital

## METODOLOGIA

El taller es desenvoluparà de manera dinàmica i participativa, realitzant activitats de curta duració, on els agents principals de l'acció siguin els participants.

- L'experta presentarà la informació clau utilitzant **estratègies per a la participació**: realitzat preguntes obertes y/o dirigides, afirmacions, exemples reals, entre d'altres.
- Es realitzaran **dos activitats pràctiques** amb la finalitat d' interioritzar el contingut teòric presentat.

## DURACIÓ DE LA SESSIÓ

- ↳ 45 minuts

## PROFESSIONALS I INSTAL·LACIONS

- ↳ Un professional de l'entitat (Fundació Èxit)
- ↳ Aula amb capacitat per 10-15 persones/ cadires / ordinador amb accés a Internet /altaveus / projector / càmera / trípode / *fons blanc* / materials de treball per a la sessió (cartolines, retoladors de colors, bolígrafs, *post-it's*)

1

## PROGRAMACIÓ

- ↳ Activitat 1. PUNTS FORTS
- ↳ Activitat 2. IDENTITAT DIGITAL
- ↳ Activitat 3. VIDEO CURRÍCULUM

## ACTIVITAT 1. PUNTS FORTS Duració: 10 min.

### CONTINGUT

Per iniciar la sessió s'introduirà la presentació personal dels candidats mitjançant una activitat.

- Es farà entrega del material als participants i es demanarà que escriguin els seus punts forts
- Un en un hauran d'aixecar-se i posar el *post-it* a la cartolina i presentar-te:
  - Nom
  - Objectiu professional
  - Punts forts

Reflexió posterior de la necessitat de conèixer el perfil competencial per tal de poder fer una bona presentació de l'objectiu professional (recordar la importància / possibilitat de tenir més d'un però la necessitat d'enfocar cada procés de recerca a un d'ells – modificant cv, cartes de presentació, vídeo currículum).

## RECURSOS

Material necessari: *post-it* de colors, bolígraf i cartolina DIN A-1

## ACTIVITAT 2. LA IDENTITAT DIGITAL Duració: 10 minuts

### CONTINGUT

Es llança la pregunta; Qui de vosaltres fa ús de les xarxes socials? Se'ls demanarà que es dirigeixin a les cartolines amb el logotip de cada RRSS i escriguin el seu nom a sota.

A continuació es reflexionarà sobre quina és la seva presència a la xarxa i com la gestionen de cara a la recerca de feina i la importància de la petjada al penjar un vídeo cv.

Informació: en un procés de selecció:

El 80% de les ofertes laborals NO surt a la llum

El 94% de RRHH utilitza les xarxes socials per reclutar candidats

A tenir en compte:

- Perfils personals
- Comentaris
- Continguts digitals publicats
- Contacte
- E-mails
- Ortografia i gramàtica

2

## RECURSOS

Material necessari: retoladors de colors i cartolina DIN A-1 amb logos RRSS.



### ACTIVITAT 3. EL VIDEO CURRÍCULUM

Duració: 25 minuts

#### CONTINGUT

Pregunta: quan us demanen un vídeo currículum; Què us ve al cap? Què enteneu per vídeo currículum? Com ha de ser? Quina informació hem de donar? Quant ha de durar?

Visualització dels vídeos cv

<https://www.youtube.com/watch?v=RdXfbOcUqRo>

<https://www.youtube.com/watch?v=JdMUhPPDhSE>

#### PARTICIPEM!!

Gravació en directe de **dos** vídeo currículum: participants voluntaris.

*\*A prioritzar aquells que hagin fet la tasca prèvia\* (contestar a les preguntes que els faran arribar les orientadores) i es vegin amb cor de fer-ho. El resultat obtingut se'ls farà arribar per e-mail per tal que puguin fer-ne ús.*

#### RECURSOS

Material necessari: ordinador, projector, altaveus, càmera, trípode i fons blanc.

\*

- *Presenta tu perfil profesional: Nombre, edad, formación y experiencia profesional*
- *Describe a nivel personal ¿Cómo eres? ¿Qué es lo que te diferencia de otros candidatos? ¿En que eres realmente bueno?*
- *Describe que es lo más importante que has logrado, de lo que estás más orgulloso (en el trabajo o en tu vida en general)*
- *¿Qué objetivos profesionales tienes a corto-medio plazo?*
- *¿Y a largo plazo? ¿Qué te gustaría llegar a ser en un futuro? ¿Cuál es tu sueño?*

Algunos consejos para hacer un vídeo currículum.

**Propuesta de guión:** posible información a dar:

- Presenta tu perfil profesional: Nombre, edad, formación y experiencia profesional
- Descríbete a nivel personal ¿Cómo eres? ¿Qué es lo que te diferencia de otros candidatos? ¿En que eres realmente bueno?
- Describe que es lo más importante que has logrado, de lo que estás más orgulloso (en el trabajo o en tu vida en general)
- ¿Qué objetivos profesionales tienes a corto-medio plazo?
- ¿Y a largo plazo? ¿Qué te gustaría llegar a ser en un futuro? ¿Cuál es tu sueño?

**Elementos** a tener en cuenta a la hora de hacer la **grabación sencilla:**

- Fondo: blanco (tener especial cuidado en la iluminación para evitar que se vean sombras).
- Tipos de plano: plano medio o primer plano (siempre que sea posible y para generar más dinamismo, alternar estos dos planos cuando se cambia de sección (experiencia profesional, competencias....)).
- Transiciones de plano: encadenado o fundido
- Situarse a la derecha de la pantalla dejando espacio a la izquierda para añadir la pestaña con los titulares.
- Inicio del video con Nombre y apellidos

Y lo más importante: **PEDIR AYUDA** a personas de nuestro entorno para que nos den soporte a la hora de grabar, que nos confirmen si se entiende el mensaje, si nuestra postura corporal es correcta, para dar formato a la grabación, entre otros elementos a tener en cuenta cuando hacemos un video currículum.