



EMPREGO  
GALICIA

10 consellos  
para preparar  
**o teu mellor currículo**



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

1

Faiño co  
computador



- ✓ Facilita a lectura e a comprensión
- ✓ Tipo de letra recto e sinxelo
- ✓ Tamaño de letra axeitado
- ✓ Papel claro e texto con contraste
- ✓ Sen deseño (salvo requisito do posto)



XUNTA  
DE GALICIA

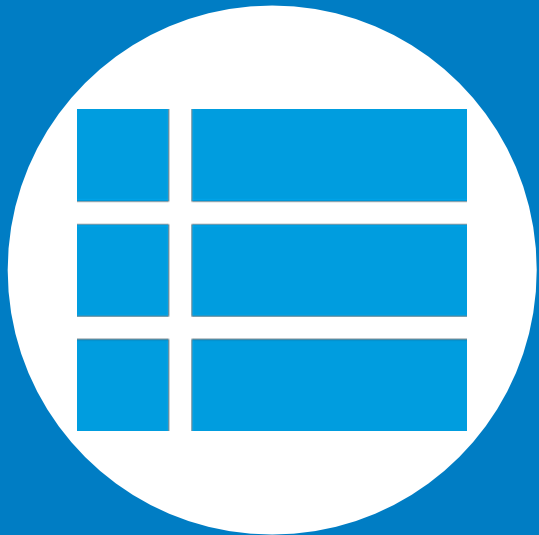
CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

2

# Estructura a información



- ✓ Organiza o contido por bloques
- ✓ Ordénaos de xeito coherente
- ✓ Inclúe só o relevante para o posto
- ✓ Fai visible o teu valor
- ✓ Valora incluír o teu “CV oculto” coas habilidades que poden ser de interese
- ✓ Se tes pouca experiencia laboral, inclúe a non laboral relevante



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

3

Se inclúes  
fotografía...



- ✓ Que sexa recente
- ✓ Con boa resolución/calidade
- ✓ Que non apareza ninguén máis
- ✓ Que se che recoñeza
- ✓ Apta para o uso profesional
- ✓ Aparencia acorde co posto



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

4

Prima a  
claridade



- ✓ Pensa no que queres transmitir
- ✓ Ponte no lugar de quen o reciba
- ✓ Destaca o principal a primeira vista
- ✓ Procura a máxima concreción
- ✓ Evita parágrafos longos



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

5

Orientado a  
competencias



- ✓ Procura a diferenciación
- ✓ Que podes facer co que sabes
- ✓ Analiza o teu currículo oculto
- ✓ Competencias máis alá de títulos



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

6

Adapta cada  
candidatura



- ✓ Non vale o mesmo CV para todo
- ✓ Adapta os contidos ao posto
- ✓ Non inclúas o non relevante
- ✓ Destaca o teu valor para ese caso
- ✓ Controla que envías e a quen, para posteriores contactos ou entrevistas



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

7

Facilita o  
contacto



- ✓ Permite máis dun medio
- ✓ Indica medios persoais
- ✓ Medios síncronos e asíncronos
- ✓ Devolve sempre as chamadas
- ✓ Os perfíles en redes sociais, que sexan de uso profesional e activos



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

8

Coida a túa  
pegada dixital



- ✓ Constrúe a túa identidade dixital
- ✓ Uso crecente en selección
- ✓ Separa a conta profesional da persoal
- ✓ Busca o que aparece sobre ti
- ✓ Define unha estratexia dixital
- ✓ Ten coidado cos nomes e enderezos



XUNTA  
DE GALICIA

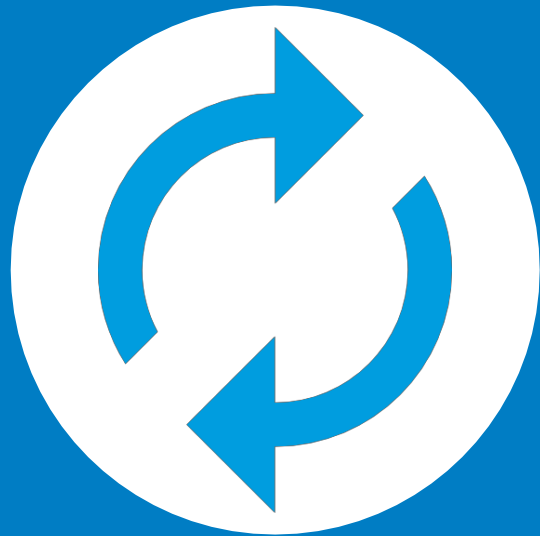
CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

9

Actualiza e  
comparte



- ✓ Leva control de CV enviados e a quen
- ✓ Actualízao sempre que o requira
- ✓ Distribúe copias en soporte dixital
- ✓ En formatos inalterables e comúns
- ✓ Non envíes sen verificar actualización
- ✓ Complementa con outros medios TIC



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE



EMPREGO  
GALICIA

# 10

# E a carta de presentación?



- ✓ Só para autocandidaturas
- ✓ Non sempre a van ler pero...
- ✓ ...Non vai facer mal á túa candidatura
- ✓ Moi breve e concisa
- ✓ Que achegue o que non está no CV
- ✓ Destaca o teu valor



© Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade



Baixo licenza

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PROMOCIÓN DO  
EMPREGO E IGUALDADE

[emprego.xunta.gal](http://emprego.xunta.gal)