



# VIDEOCURRÍCULUM

Servei Comarcal de Joventut  
Consell Comarcal del Tarragonès



El videocurrículum és una presentació en vídeo en què la persona candidata a un lloc de treball parla d'ella mateixa, ressaltant les seves competències, aptituds i habilitats, i també mostrant èxits i ambicions. Podríem assimilar-lo a un vídeo promocional d'un producte que es vol vendre al mercat.

## DESTACABLE



El videocurrículum permet mostrar competències d'una forma molt més efectiva que el currículum estàndard i serveix per mostrar les capacitats comunicatives, creatives i de síntesi, així com posar de manifest també les competències digitals. Per tant, s'ha de fer amb molta cura, també perquè dona multitud d'informació implícita en l'acte comunicatiu com són el to de veu, el llenguatge no verbal, la destresa a l'hora de comunicar, la capacitat d'exposició i l'habilitat per captar l'atenció de qui escolta... Competències molt importants en determinats llocs de treball.

## IMPREScindible



- D'una durada màxima de 2-3 minuts.
- Amb qualitat de vídeo, format i mida sigui adequades per a la seva visualització a través d'un ordinador o un mòbil.
- Basat en un guió, elaborat prèviament, estructurat en relació als punts que volem destacar, els objectius professionals i el que podem oferir com a professionals a les empreses.
- El teu aspecte físic ha de ser tan acurat com en una entrevista presencial.
- En el videocurrículum cal mostrar-se relaxat. Un excés de serietat pot generar poca empatia i en canvi un excés de simpatia pot ser agosarat.
- Cal que al final es doni la informació de contacte, sigui correu electrònic o telèfon mòbil.

No oblideu que qualsevol cosa que es publica a internet es mantindrà allà per sempre, per tant cal ser previsors i pensar si en el futur el que publiqueu us pot perjudicar.

Finalment tenir present que l'elaboració d'un videocurrículum requereix també d'una tasca de difusió, sinó no ens donarà els resultats esperats. S'ha de fer arribar a les empreses diana, aquelles que t'agradaria que el visualitzessin perquè d'aquest n'acabi sortint una oportunitat d'entrevista.

**És molt probable que no surti bé a la primera! paciència!!  
Si vols algunes idees visita aquests links i endavant!**

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

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=116&v=ODuZadx4HzM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=116&v=ODuZadx4HzM&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=RdXfbOcUqRo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=RdXfbOcUqRo&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=70&v=SHY3Etcag4w&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=70&v=SHY3Etcag4w&feature=emb_logo)

## PER SABER MÉS



En la propera infografia "Portfolio".

Si vols ampliar aquesta informació o rebre una atenció individualitzada. Contacta amb nosaltres: [sal@tarragones.cat](mailto:sal@tarragones.cat)