

# PROGRAMA DE EMPLEO

Cáritas Diocesana de Lugo

Es un servicio de acogida a personas en situación de desempleo, que pretende la integración laboral desarrollando itinerarios personales de inserción, favoreciendo espacios de encuentro.

## OBJETIVOS

Mejorar la empleabilidad de las personas desempleadas.  
Favorecer la conciliación entre la vida laboral y personal.  
Impulsar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.  
Favorecer la integración social y laboral de las personas inmigrantes.  
Proponer oportunidades de integración social y laboral a las personas excluidas y en riesgo de exclusión.

## ACCIONES

Acogida, acompañamiento y seguimiento.  
Formación.

### Participa y Colabora

Cáritas Diocesana de Lugo  
Rúa da Cruz, 1, 27001

982 24 20 09 982 24 13 91

[www.caritaslugo.es](http://www.caritaslugo.es)



CONSEJOS  
PARA HACER TU  
CURRICULUM  
VITAE

PROGRAMA DE EMPLEO  
CÁRITAS DIOCESANA DE LUGO



Cáritas Diocesana de Lugo dispone de un sistema de gestión de calidad certificado de acuerdo a la norma ISO 9001 de Applus+.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E XUVENTUDE



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"

## El Currículum Vitae es una herramienta clave en el proceso de selección.

A través del currículum vitae la empresa decide quienes acceden a la siguiente fase del proceso de selección (la entrevista).

Un currículum vitae debe incluir los datos personales, formación, experiencia profesional, idiomas y en cada caso, las competencias profesionales y transversales relacionadas con el puesto.

Cuando elabores tu currículum ten en cuenta la oferta a la que te diriges.

Los tres modelos más frecuentes a la hora de redactar un currículum son: cronológico, funcional y europeo.



### CRONOLÓGICO

En el currículum cronológico se informa sobre la experiencia y formación de forma secuencial y cronológica.

El currículum cronológico contiene: Datos personales, Formación, Experiencia, Idiomas, Informática y otros datos de interés.

**Nota:** Este modelo no es adecuado si se ha cambiado muchas veces de empresa o no se ha cambiado nunca, en el primer empleo y si llevamos mucho tiempo fuera del mercado, o el historial no es coherente con la oferta.

### FUNCIONAL

En este currículum se describen las funciones desarrolladas en la vida laboral, acompañadas de los datos personales y el resto de información profesional.

Este modelo es útil para destacar las tareas realizadas y destacar puntos fuertes.

**Nota:** Este modelo es aconsejable si se tiene una o varias profesiones, si hay cambios de profesión, si accede al primer empleo, o si se ha estado mucho tiempo en paro.

### EUROPEO

El currículum europeo ordena la información siguiendo la plantilla consensuada por los países de la Unión Europea.

El modelo presenta las competencias y cualificaciones de una manera normalizada para los países de la Unión Europea.

**Nota:** Está diseñado para buscar trabajo en la Unión Europea.

**Con una simple búsqueda en Internet, podrás encontrar plantillas de estos modelos.**

### Reglas básicas a la hora de redactar un Currículum (sea cual sea el modelo elegido)

- Se breve. Tu currículum no debe pasar de una o dos hojas, como máximo.
- Utiliza un papel de color blanco o de colores claros, en formato A4 y de calidad.
- Escribe con una fuente legible y espaciada que facilite la lectura.
- Evita los adornos. Ayúdate de negritas y destacados para una mayor claridad.
- Respetar márgenes y deja espacio entre los párrafos.
- Escribe por una sola cara del folio.
- No lo escribas a mano, salvo que la oferta de trabajo lo requiera.
- Cuida el estilo y evita los errores de ortografía.
- Resalta tus logros.
- No expliques fracasos, ni inventes.
- No hace falta incluir documentos y títulos acreditativos, a no ser que lo soliciten.
- Si decides incluir una foto, deberá ser reciente, de color y de tamaño carnet.