



women**home**working

GUÍA: E-CV HABILIDADES BLANDAS & RECURSOS



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



women**home**working

TABLA DE CONTENIDOS

- Resumen del proyecto
- Objetivos y grupos destinatarios
- Introducción a la Guía
- ¿Qué es un CV breve?
- Comunicación a través del vídeo
- Cómo crear un breve CV
- Cómo preparar la escena
- Cómo configurar la cámara
- Uso del smartphone
- Presentación CV

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

RESUMEN DEL PROYECTO

Nombre del proyecto: Women Home Working - WHOW

Women Home Working ("WHOW") es un proyecto Erasmus +, cofinanciado por la Unión Europea, destinado a mujeres jóvenes para ayudarlas a incorporarse al mercado laboral tras el embarazo y la maternidad. Está especialmente dirigido a madres adolescentes (de 14 a 25 años) que hayan tenido que interrumpir su trayectoria educativa y/o profesional.

WHOW aumenta las oportunidades profesionales de las mujeres jóvenes mediante formación en herramientas digitales, una sesión de coaching y apoyo integral.

El objetivo principal es ayudar a las madres jóvenes que tienen dificultades para reincorporarse al mercado laboral debido a sus nuevas responsabilidades. Además de a las madres jóvenes, este proyecto se dirige a todas las personas susceptibles de estar interesadas en este apoyo, independientemente de su edad, situación personal o estatus.



www.womenhomeworking.eu



Co-funded by
the European Union



women**home**working

OBJETIVOS



HORIZONTAL: Inclusión y diversidad en todos los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte.



JUVENTUD: Reforzar la empleabilidad de los jóvenes.



El objetivo principal del proyecto es formar de manera eficaz e innovadora a un grupo de madres jóvenes que han interrumpido su escolarización, formación o carrera profesional debido a la llegada de su hijo o hija.

GRUPOS DESTINATARIOS

Las personas destinatarias del proyecto son:

Mujeres de 16 a 25 años que han interrumpido sus estudios, formación o trabajo por maternidad.

Formadores



El proyecto WHOW ofrece formación a formadores en ofimática y digital para acoger en clase a mujeres jóvenes y a sus bebés. Se ofrecerá un módulo innovador basado en acoger, escuchar y compartir, dirigido tanto a hombres como a mujeres formadoras.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

Bienvenida/o a la Guía WHOW para la creación de un CV breve. Esta iniciativa pretende capacitar y apoyar a las madres jóvenes en su camino de vuelta al mercado laboral.

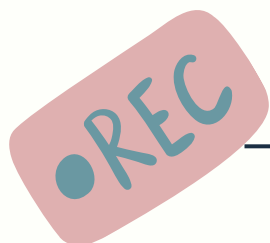
En esta guía, exploraremos los elementos clave para crear un vídeo breve de CV impactante, diseñado específicamente para destacar los puntos fuertes y las capacidades de las madres jóvenes.



Desde la estructuración del contenido hasta consejos para la presentación, esta guía pretende dotar a las participantes de las herramientas necesarias para cautivar a posibles empleadores y destacar en un mercado laboral competitivo.



QUÉ ES UN VÍDEO-CV



Un vídeo-CV, también conocido como videocurrículum o presentación de CV, es un vídeo corto creado por un solicitante de empleo como forma innovadora de presentar su candidatura.



En un videocurrículum, la candidata suele presentarse, destacar sus habilidades, experiencias y logros y explicar por qué es idóneo para el puesto que solicita. Permite a los empleadores obtener una visión más personal y dinámica del candidato o candidata, más allá de lo que se presentase en un documento escrito.

Los vídeos de CV pueden variar en longitud y estilo, desde un simple formato de 'cabeza parlante' hasta producciones más elaboradas con efectos visuales y elementos multimedia.



COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL VÍDEO



Antes de grabar el vídeo, es importante que investigues sobre la empresa o el sector que te interesa. Comprende la cultura, los valores y las expectativas. Estar bien preparada aumentará tu confianza y te ayudará a responder a las preguntas con eficacia.

Haga hincapié en las **habilidades y experiencias** que ha adquirido a través de sus funciones como madre y que son transferibles al lugar de trabajo. Por ejemplo, **gestión del tiempo, resolución de problemas, pensamiento crítico y creativo y habilidades de comunicación.**

Se sincera sobre tus **objetivos y expectativas profesionales**, así como sobre su disponibilidad. Muestra confianza en tu capacidad para sobresalir en el puesto al tiempo que gestionas eficazmente tus responsabilidades familiares.

La confianza en ti misma y en tus capacidades inspirará confianza al entrevistador o entrevistadora.





Co-funded by
the European Union



women**home**working

CÓMO CREAR UN CV BREVE

Durante el vídeo, es importante preparar algunos puntos clave que valga la pena mencionar, como por ejemplo:

Declaración inicial: Una breve introducción que resuma tus cualificaciones generales y tus objetivos profesionales.

Habilidades y conocimientos clave: Destaca 2-3 habilidades clave o áreas de experiencia que sean relevantes para el puesto que solicitas.

Principales logros: Menciona 1-2 logros o experiencias significativas que demuestren tus capacidades y éxitos.

Propuesta de valor: Comunica claramente lo que puedes aportar al puesto o a la organización y por qué encajas bien en el puesto.

Información de contacto: Incluye tu nombre, dirección de correo electrónico y, si puede ser, tu número de teléfono o enlace al perfil de LinkedIn para facilitar el contacto.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

CÓMO CREAR UN CV BREVE

En general, un CV breve es una herramienta poderosa para causar una buena primera impresión a los posibles empleadores o contratadores y aumentar las posibilidades de que le inviten a una entrevista.

En los enlaces a continuación puedes acceder a contenidos y vídeos interactivos que te ayudarán en el proceso de producción de vídeo.

Artículo

[Cómo hacer un videocurrículum:](#)

[Consejos y ejemplos](#)

Videos

[Cómo hacer un vídeo CV eficaz](#)

[Vídeo animado Plantilla de currículum](#)

[Haz un videocurrículum como un profesional](#)

Para la edición del vídeo es posible utilizar plataformas en línea, incluso CANVA o aplicaciones similares disponibles.



CÓMO CONFIGURAR LA ESCENA

Conseguir una buena iluminación y configuración de la cámara para el vídeo breve de tu currículum es crucial para crear una presentación profesional y visualmente atractiva.



- Siempre que sea posible, filma cerca de una ventana grande o en una habitación bien iluminada para aprovechar la luz natural. La **luz natural** proporciona una iluminación suave y favorecedora que puede mejorar tu aspecto ante la cámara.
- Colócate de forma que la fuente de luz esté delante de ti o a un lado, en lugar de directamente detrás. Esto ayuda a **minimizar las sombras en la cara, que pueden distraer**.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

CÓMO CONFIGURAR LA CÁMARA

Soporte estable: Utiliza un trípode o una superficie estable para montar tu cámara o smartphone. Una cámara estable garantiza una grabación fluida y de aspecto profesional.

Nivel de los ojos: Coloca la cámara a la altura de los ojos o ligeramente por encima para crear un ángulo favorecedor. Evita enfocar desde abajo, ya que puede hacerte perder autoridad.

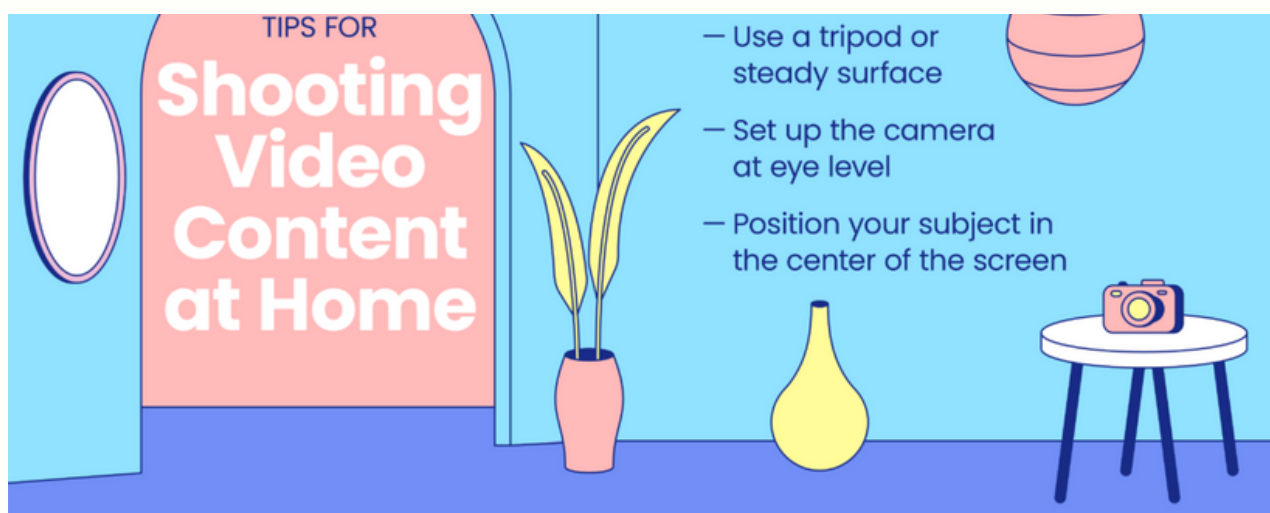
Encuádrate adecuadamente dentro del marco de la cámara, dejando algo de espacio por encima de la cabeza y asegurándote de que se ve toda la cara. Céntrate en el encuadre para mantener el equilibrio.

No te olvides de la **calidad del audio**. Utiliza un micrófono externo si es posible para garantizar un audio claro y nítido, y minimizar el ruido de fondo.



USO SMARTPHONE

Definitivamente, es posible utilizar la cámara de un smartphone para crear un vídeo breve de CV. Con los avances en la tecnología de las cámaras de los smartphones, puedes capturar imágenes de alta calidad aptas para uso profesional.



Los pasos para grabar el vídeo CV desde un smartphone son los mismos que las instrucciones de grabación a través de una cámara, por lo que es posible echar un vistazo y seguir las instrucciones de los apartados anteriores:

- CÓMO PREPARAR LA ESCENA
- CÓMO CONFIGURAR LA CÁMARA



PRESENTACIÓN CV

Es comprensible que mucha gente no se sienta cómoda hablando ante una cámara y comentando sus logros personales. Sin duda, crear una presentación de CV puede ser una excelente alternativa.

Puedes utilizar programas de presentación como **Microsoft PowerPoint, Google Slides, Keynote, Canva** o cualquier otra herramienta similar.

Aquí tienes algunos recursos y plantillas que pueden ayudarte con el procedimiento de creación de una presentación de CV:

Videos

- [How to Make Professional PowerPoint Presentations](#)
- [How to Make a CV on Keynote 2019 Same as PowerPoint](#)
- [How to make a Professional CV | Google Slides](#)
- [Canva's Template: \[www.canva.com/create/cv/\]\(https://www.canva.com/create/cv/\)](#)
- [How To Create a Resume in PowerPoint in 5 Steps](#)



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

PRESENTACIÓN CV

Aquí algunos consejos generales para crear una presentación de CV:

De contenido:

Cada diapositiva puede representar diferentes secciones de tu CV, como educación, experiencia laboral, habilidades, certificaciones, etc. Destaca los logros, responsabilidades y habilidades clave de cada sección. Utiliza viñetas o frases breves para transmitir la información de forma eficaz.

De estructura:

Mantén el diseño limpio y organizado. Combina elementos visuales como iconos, gráficos o imágenes para mejorar la presentación y hacerla más atractiva. Mantén la coherencia de fuentes, colores y formato en toda la presentación para garantizar un aspecto profesional.



Al finalizar, asegúrate de que no hay erratas ni errores gramaticales.

Cuando la presentación del CV esté lista, puedes compartirla en línea por correo electrónico, subirla a plataformas como LinkedIn, o presentarla en persona durante las entrevistas de trabajo.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

SOCIOS



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION



EXEOLAB
CREATING SYNERGIES



RightChallenge



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

)GIP FIPAN)
ACADÉMIE DE NICE

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas



Proyecto número: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118