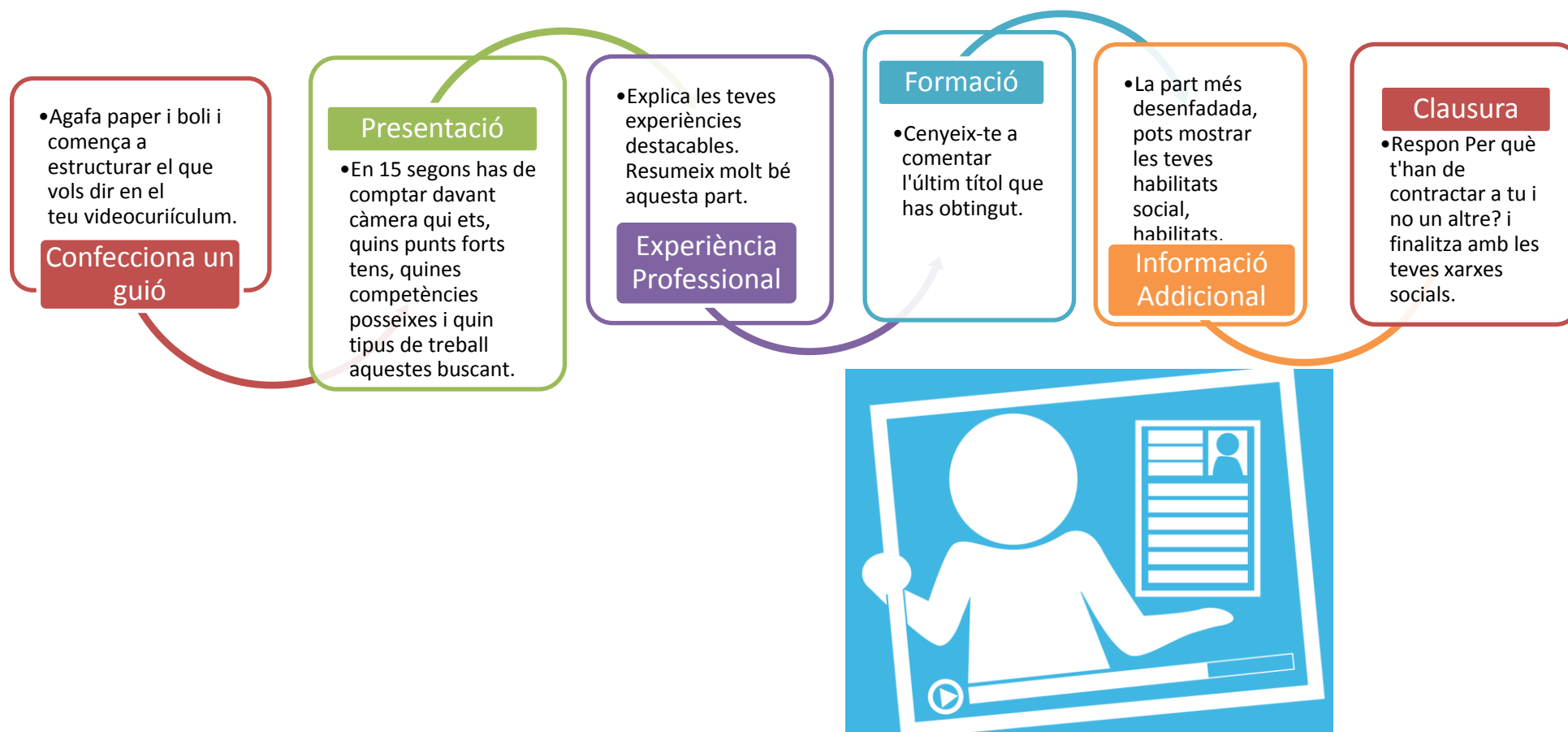


# EL VIDEOCURRICULUM



## 1. EL VIDEOCV

El Vídeo Currículum és l'enregistrament en format audiovisual del teu currículum, amb tu com a protagonista. L'objectiu del videocurrículum és oferir als potencials ocupadors un major coneixement sobre tu i sobre el que ets capaç de fer.

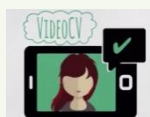


## CREACIÓ D'UN VIDEOCV



### Producció del vídeo

A l'hora de crear el teu videocurrículum, pots o gravar-lo el teu mateix o sinó utilitzar eines online que t'ajuden a crear-lo.



### Mitjans tècnics

No necessitem grans mitjans per a crear un videocurrículum. Si optes per un enregistrament, l'essencial serà una càmera i un trípode perquè generarà una imatge molt més estable i ens permet crear l'enquadrament necessari (Avui dia tenim recursos com pot ser el propi telèfon, tablet i/o ordinador/portàtil que graven amb una qualitat d'imatge molt bona).



### Llum

Cuida la il·luminació. Un consell molt útil és gravar recollint llum natural utilitzant com a font una finestra. Si no tenim focus, tracta de gravar de dia i prop d'una finestra. Si decideixes fer-ho en exteriors, grava a primera hora del dia o a la posta del sol. La imatge no es veurà tan cremada i els colors són molt més càlids.



### So

Cuida el so. Ha de ser net i clar. Col·loca't en un lloc sense possibles sons incòmodes. Tracta d'utilitzar un micròfon extern.



### Escenari

Tingues molta cura amb el lloc en el qual et col·locaràs en el teu enregistrament i tria molt bé els elements que apareixeran en l'enquadrament. Hem de gravar en un lloc lliures d'animals, cotxes o nens.

Tingues el fons i el teu escenari molt estudiat. Col·loca els elements de forma estratègica, utilitza una prestatgeria de llibres, una planta, un ordinador, algun objecte que caracteritzi algun hobby, un instrument. Però sempre de forma senzilla i molt neutra.

Si optes per exteriors, vés amb compte que no hi hagi sorolls externs que impossibilitin el nostre enregistrament. Tria un fons de contrast, un blau del mar o un verd d'un parc.



### Enregistrament i edició

Col·loca la càmera que tinguis sobre un trípode. Col·loca el trípode a l'altura dels teus ulls i cerciora't que està totalment recte l'enquadrament, molts trípodes tenen una bombolla que ens ajuda a anivellar la càmera perfectament.

Enquadra i tria molt bé el teu pla, tingues molt en compte els elements que vols que apareguin en el teu enquadrament.

Cuida la composició de l'enquadrament, deixa aire suficient entre el teu i l'enquadrament. La composició ha d'estar equilibrada.

Si t'equivoques, repeteix, repeteix i torna a repetir. Una opció que et serà de gran ajuda, és fer-te amb vídeos complementaris que podràs agregar després en post producció.



## CONSELLS PRÀCTICS

El contingut del videocurrículum serà la clau del teu vídeo. Et vendràs, ets tu el producte i de tu depèn que et contractin amb l'ajuda de les teves habilitats comunicatives.

- ✓ Tracta d'explicar el més possible de forma molt ordenada i sense excedir-te en més de tres minuts narrant com treballes de forma amena, senzilla i neta.
- ✓ Enllaços a les teves xarxes socials: És de vital importància que finalitzis el vídeo incloent els enllaços a les teves xarxes socials, sobretot LinkedIn. Ja que si estan interessats podran indagar una mica més en el teu perfil i comunicar-se amb tu. El responsable de selecció ha de tenir accés al teu contacte el més fàcil possible. Si el vídeo el pujaràs a Youtube, utilitza la funció d'etiquetes perquè puguin accedir a qualsevol informació addicional que la teva vulguis mostrar.
- ✓ Cuida la teva imatge: Donem per fet que la primera impressió val més que mil paraules. Posa't maco/maca com si anessis a una entrevista presencial. Cuida el vestuari, maquillatge i el cabell. Una imatge cuidada de tu, denota organització, professionalitat i bona impressió.
- ✓ Parla davant cambra: No tinguis por a posar-te davant de la cambra. Parla enfront d'una persona no enfront d'una càmera, pensa que el que està darrere de la càmera és una persona, i aquesta persona tens sensacions i emocions. Tracta de gravar en solitari o amb una persona de confiança. Has d'estar el més relaxat i tranquil possible. Se sincer, la teva cara és el reflex de la teva ment.
- ✓ Cuida el to i el vocabulari. I sobretot es positiu.
- ✓ Respira i parla pausat. No corris, has de portar un ritme.
- ✓ Sigues molt clar amb les idees. Compte la teva història com si fossin paràgrafs.
- ✓ No dubtis a ensenyar que bé que ho fas parlant altres idiomes.
- ✓ Cuida la comunicació no verbal. La teva postura i gestos seran primordials. Somriu i no siguin molt bruscs amb els teus moviments. No creuis els braços.
- ✓ Assaja i torna a assajar davant d'un mirall.



Recorda que **“Mai s'aconsegueix una segona possibilitat per a crear una primera impressió”**.



## RECURSOS PER ELABORAR UN VIDEOCV

EINES ONLINE PER CREAR EL VIDEOCV I PENJAR-HO	
<b>Yovijob</b>	És una xarxa d'ocupació que et permet gravar el teu propi vídeo. Només has de registrar-te, crear el teu perfil i gravar el teu currículum. Necessites una webcam i accés a Internet. Pots gravar dos minuts i mig com a màxim i et van indicant pas a pas com has de crear el teu vídeo currículum amb molts consells. <a href="https://www.yovijob.com/public/home#&amp;panel1-3">https://www.yovijob.com/public/home#&amp;panel1-3</a>
<b>Tu Video CV Online</b>	Plataforma audiovisual que et permet crear vídeos de 120 segons <a href="https://tuvideocvonline.com/">https://tuvideocvonline.com/</a>
<b>Wideolean</b>	Pots crear un vídeo currículum de 53 segons perquè ho afegeixis al teu perfil de LinkedIn. T'ofereix una plantilla perquè puguis crear la teva vídeo currículum de forma gràfica i l'única cosa que necessites són tres fotos. <a href="https://videolean.com/video_templates/linkedin-video-cv">https://videolean.com/video_templates/linkedin-video-cv</a>
<b>VideoScribe</b>	És una plataforma <b>de pagament</b> que et permet crear vídeos interactius. Tries imatges, text, àudio i música. A l'hora de donar-li al play es visualitza en forma de dibuixos . <a href="http://www.videoscribe.co/">http://www.videoscribe.co/</a>
<b>Wideo</b>	Si ja tens imatges o vídeos gravats, Wideo t'ajudarà amb l'edició. Només has de pujar el contingut i de forma online podràs editar la teva peça. <a href="http://wideo.co/es/">http://wideo.co/es/</a>
<b>Powtoon</b>	O si prefereixes un currículum animat basat en presentacions també podem utilitzar Powtoon. Tens una versió gratuïta on podràs començar. <a href="https://www.powtoon.com/home/g/es/">https://www.powtoon.com/home/g/es/</a>
<b>LinkedIn</b>	Ens permet pujar un vídeo. Però recorda que abans has de tenir l'enllaç del teu vídeo pujat en Youtube. <a href="https://es.linkedin.com/">https://es.linkedin.com/</a>

## RECURSOS ONLINE ON TROBARÀS MÉS INFORMACIÓ

- <http://www.modelocurriculum.net/el-videocurriculum.html>
- <http://www.rrhh-web.com/artvideocurriculum.html>

