

Prohibit als pares

Josep Llobató.
Barcelona: RBA, 2005. (Orígens; 92)

Este llibre, dirigit als jòvens, pretén recopilar les millors consultes, preguntes i històries sobre sexe dels oients del programa de ràdio "Prohibit als pares", dirigit per Josep Llobató en Ràdio Flaixbac i FlaixMania en TV Flaix. A més, hi apareixen respostes a estes preguntes, i inclou consells i explicacions més serioses del que s'acostuma a escoltar en el programa, intentant resoldre els dubtes que plantejaven els oients. Amb tota seguretat el llibre vos agradarà i vos divertirà.

Amb la col·laboració de la:



Guacamole mexicà

Ingredients:

2 tomates madures.
2 alvocats madurs.
1 ceba.
El suc d'una llima.
(Tabasco al gust o dos vitets)

Procediment:

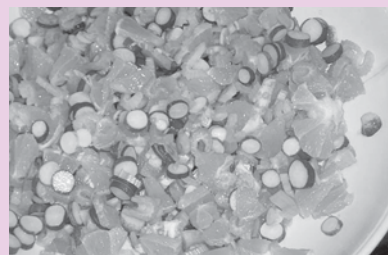
Triturem tots els ingredients, els servim en un bol i s'ha de consumir en el mateix dia amb natxos o pa torrat.



Ensalada d'api amb pinya

Ingredients:

1 arrel d'api o un pot d'api ratllat.
1 pinya baby o un pot de pinya xicotet o 100 gr de gallons de mandarina pelats.
1 cullerada de mostassa dolça.
1 cullerada de maionesa o iogurt.
1 cullerada d'oli de coco o d'oliva.
50 gr d'anous torrades o d'avellanes.
Sal i vinagre.



Procediment:

Ratllem l'arrel d'api, li mesquem la pinya cortadeta a trossos. Li mesquem els guarniments i la deixem reposar en la nevera durant un mínim de dos hores.



Emilio J. Alonso
Formador d'Hosteleria

El curriculum vitae (2a part)



TÍTOL O ENCAPÇALAMENT:

Curriculum vitae o curriculum vital de nom i cognoms

DADES PERSONALS

Nom i cognoms: destaca-ho en negreta o en majúscules.

Adreça (l'actual): carrer, número, pis, porta, codi postal, ciutat, província.

Data de naixement: s'escriu la data completa de naixement i entre parèntesi l'edat en anys, encara que és recomanable no posar l'edat si està fora dels marges exigits per al lloc. Pots posar, si vols, el lloc de naixement o la nacionalitat.

Estat civil: és opcional.

Telèfons: és recomanable posar-los al final de les dades personals i destacar-los en negreta.

Adreça de correu electrònic: és un dada interessant, ja que mostra el coneixement i el maneig de les noves tecnologies de la informació i facilita el contacte amb l'empresa. Com a recomanació, que el nom del nostre correu siga seriós, adaptat al perfil.

Permís de conduir i disponibilitat del vehicle.

FORMACIÓ

- FORMACIÓ ACADÈMICA O REGLADA

Data de finalització + títol obtingut + centre on el vas cursar + ciutat

En este apartat informars sobre els teus estudis reglats (reconeguts pel Ministeri d'Educació i Ciència) nomenaràs els títols que vas obtenir destacant-ho en negreta o majúscules.

Has d'indicar només el nivell més alt d'estudis finalitzats (per exemple: no començar des de Primària o nomenar tota la teua formació si tens

fins a Batxiller).

Si posem diverses titulacions, podem posar només aquella que estiga directament associada amb el lloc ofert.

- FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA O NO REGLADA
Data + nom del curs + centre organitzador i ciutat + duració (en hores).

És aquella formació que complementa la nostra formació reglada.

És molt valorada per les empreses, ja que és formació no obligatòria i indica la motivació per la formació.

És necessari destacar aquella formació que tinga relació amb el lloc de treball a què s'opta, si es tenen molts cursos, posar només els relacionats.

IDIOMES

Llengües estrangeres que conegues, indica el nivell (elemental, mitjà, alt i bilingüe) parlat, escrit i llegit.

Titulació i/o cursos realitzats.

Si s'ha tingut estada o residència a l'estranger amb l'objecte d'aprendre un idioma, posar el país i el temps d'estada.

INFORMÀTICA

Cita els teus coneixements sobre:
Sistemes operatius i entorns gràfics amb versions (posar les més actuals).

Processadors de text amb versions.

Aplicacions informàtiques específiques: estadístics, de comptabilitat, de disseny gràfic.

Coneixement de xarxes.

Programació, nivell i llenguatge.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Data + ocupació exercida + nom de l'empresa + funcions realitzades

És important destacar l'ocupació o el lloc exercit (negreta), sempre que estiga relacionat amb el que ja s'opta.

Si estàs buscant la teua primera ocupació o tens poca experiència, nomena: pràctiques que vas fer mentre estudiaves, col·laboracions i/o voluntariat, etc., ajudaran a demostrar que eres una persona activa i amb iniciativa.

Si ja estàs treballant i desitges millorar o canviar de lloc, en el cv omet el nom de l'empresa on actualment traballes.

Si tens experiència que no té res a veure amb el teu objectiu professional la pots incloure en un altre apartat d'"Una altra experiència laboral". Qualsevol experiència és valorada.

ALTRES DADES D'INTERÉS

- Situació personal

Nomena dades que poden ser d'interés i afavoridores com: incorporació immediata, disponibilitat total, mobilitat geogràfica...

- Voluntariat/ organitzacions a què pertany

Inclou aquelles que tinguen relació directa amb el treball a què optes.

És aconsellable no esmentar filiació política, sindical o religiosa.

- Referències

Es pot posar "Referències a petició", deixa la porta oberta per si l'empresa vol referències sobre treballs anteriors o sobre formació, li la pots oferir.

ELS ERRORS MÉS COMUNS

- Utilització de girs idiomàtics o una redacció deficient en ortografia i sintaxi.
- Utilització de paper de mala qualitat o format no estàndard.
- Descuit de la qualitat de la impressió.
- Ús d'un llenguatge altisonant i inadequat.

- Ús inadequat de terminologia tècnica.
- Estructura del currículum descompensada.
- Inclusió d'informació irrellevant o obsoleta.
- Proporcionar dades imprecises i inexactes.
- Omissió d'informació crítica.