

d'ocupació per a joves



Introducció

Última actualització: Setembre 2026

En aquesta guia trobaràs informació d'interès sobre tot el que té a veure amb l'ocupació: com buscar feina, on formar-te, com crear una empresa, etc. També trobaràs els recursos i contactes de la comarca del Baix Penedès.

Des de l'Oficina Jove del Baix Penedès et posem a l'abast aquesta eina per a facilitar-te la tasca de buscar feina!

Carrer Àngel Guimerà, 17
El Vendrell
977 15 71 57
616 91 73 18
jove@baixpenedes.cat
@oficinajovebp

oficinajove
del Baix Penedès



ÍndEX

1 - <u>Què necessito per treballar?</u>	4
2- <u>Per on començo?</u>	9
3- <u>Coneix-te</u>	10
4- <u>Explora</u>	13
5- <u>Actua</u>	18
6- <u>Suport a l'Ocupació Juvenil (SOJ)</u>	22
7- <u>Treballar a l'estranger</u>	23
8- <u>Emprenedoria</u>	24



Què necessito per poder treballar?

Número de la Seguretat Social
(NUSS)

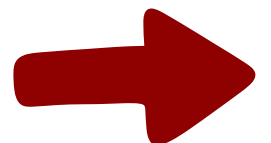
Vida laboral

Inscripció al SOC

SEPE

Inscripció a Garantia Juvenil

T'ho expliquem...





Què necessito per poder treballar?

Número d'afiliació Seguretat Social (NUSS)

El Número de la Seguretat Social (NUSS) és el número amb què la Seguretat Social t'identifica. És personal, únic i vàlid durant tota la vida. També es coneix com a número d'afiliació (NAF).

El necessitaràs per començar a treballar o fer pràctiques formatives.



Carrer de la Indústria, 17-23
El Vendrell
Tlf: 977.66.57.03

Pots trobar el model de sol·licitud fent clic [aquí](#).





Què necessito per poder treballar?

Vida laboral

És un informe que recull tots els períodes en què has estat d'alta a la Seguretat Social, així com les empreses i els règims en què has cotitzat.

Com pots consultar-la i descarregar-la?

Via SMS

Sense certificat digital

Tlf: 915 41 02 91

Online

Les dades del Número de la Seguretat Social, DNI i domicili han de coincidir amb els de la base de dades de la Seguretat Social perquè s'envii l'informe al seu domicili a Espanya, que consti a la base de dades.

Fent clic
aquí.



Què necessito per poder treballar?

SOC (Servei Públic d'Ocupació de Catalunya)

És l'organisme de la Generalitat de Catalunya que ofereix serveis d'orientació, formació i intermediació laboral. També permet inscriure's com a demandant d'ocupació i accedir a ofertes de feina.

És un servei públic i gratuït. T'hi pots inscriure encara que estiguis treballant si vols millorar la teva situació laboral.

SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal)

És l'organisme estatal encarregat de gestionar les prestacions i els subsidis d'atur, així com altres mesures relacionades amb l'ocupació.



On?

Oficina del SOC al Vendrell

Carrer Sant Xavier, 9

El Vendrell

Tlf: 930 88 62 00

(de dl a dv de 8:30 a 14h)





Què necessito per poder treballar?

Garantia juvenil

És una iniciativa europea que facilita l'accés al mercat laboral a joves de 16 a 29 anys que no treballen ni participen en accions educatives o formatives.

Permet accedir a oportunitats d'ocupació, educació, formació, pràctiques, aprenentatge i autoocupació.

Un cop inscrit/a, pots obtenir el certificat d'inscripció, necessari per accedir a determinats programes, cursos i ofertes.

Pots fer la inscripció en línia fent clic [aquí](#) o venir a l'Oficina Jove del Baix Penedès, on t'ajudarem a tramitar-la.



On?

Carrer d'Àngel Guimerà, 17,
El Vendrell

Tlf: 977 15 71 57

jove@baixpenedes.cat

Millor amb cita prèvia

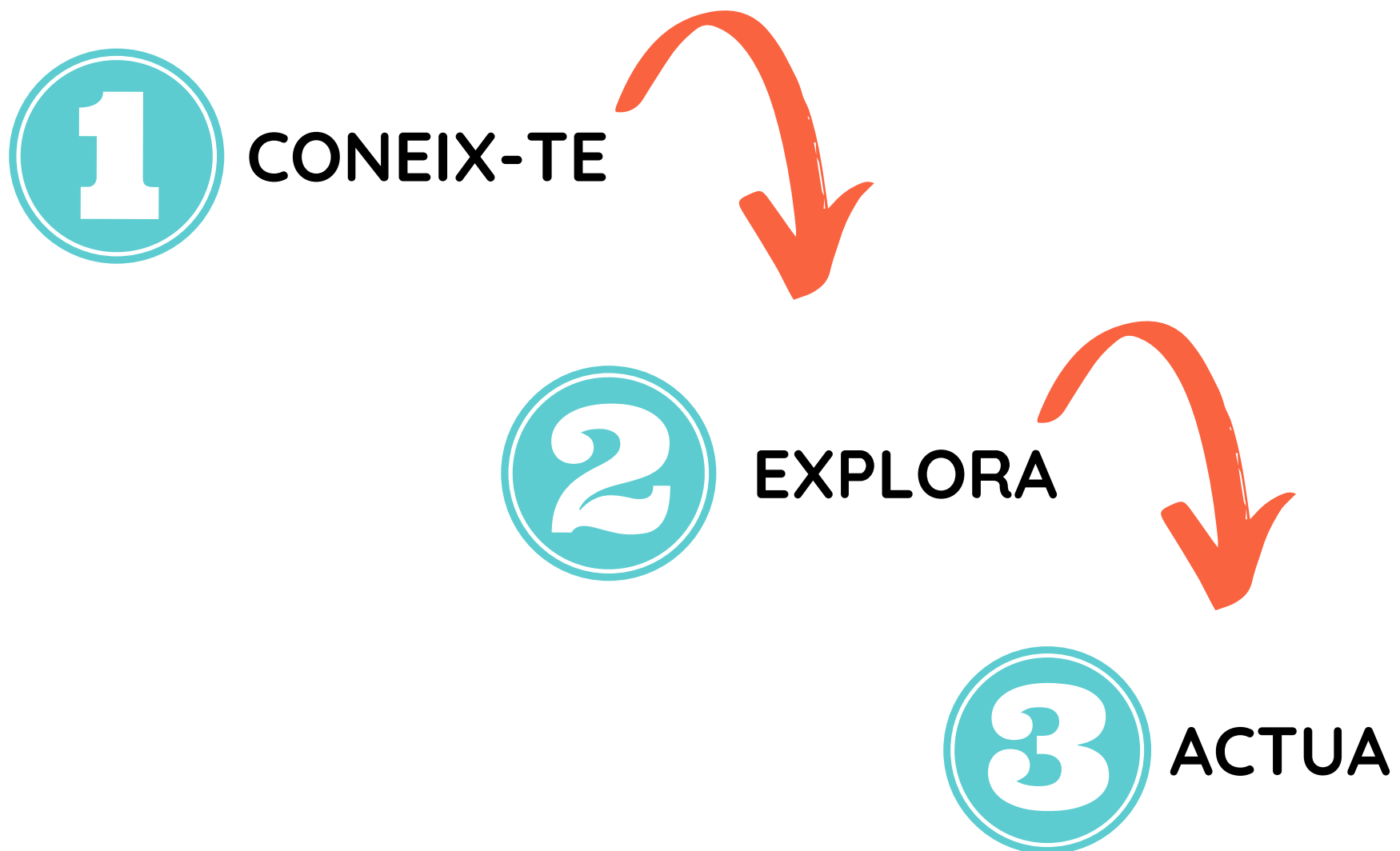




PER ON COMENÇO?

Per decidir cap a on vols orientar el teu futur professional, primer has de conèixer-te: saber què t'agrada, quins són els teus objectius i quines competències i formació tens.

Buscar feina requereix temps, esforç i constància. Per això, et proposem tres passos que t'ajudaran durant el procés:





CONEIX-TE

Per decidir a què et vols dedicar, primer has de conèixer-te. Identificar què pots oferir, quins són els teus interessos i quin és el teu talent t'ajudarà a presentar millor el teu perfil professional.

- Identifica les teves **competències**

Són el conjunt de coneixements, habilitats i actituds que poses en pràctica en diferents situacions personals, formatives o laborals..

Exemples:

Comunicació

Iniciativa

**Treball
en equip**

Adaptabilitat

Lideratge

Creativitat

Planificació

- La teva **formació**

Reflexiona sobre la teva formació: què has après?, en què t'has especialitzat?, quines assignatures o àmbits t'han interessat més? i quins coneixements pots aplicar al lloc de treball?

Tingues en compte els diferents tipus de formació:

- **Formació reglada:** permet obtenir una titulació oficial.
- **Formació no reglada:** cursos i altres activitats formatives que complementen el teu perfil.



CONEX-TE

- La teva experiència

Reflexiona sobre les teves experiències laborals: les funcions i tasques que has desenvolupat i les competències que hi has adquirit.

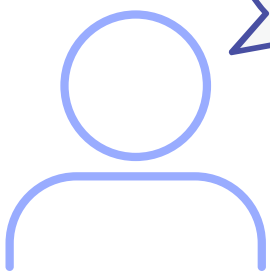
***Programa Acredita't (Agència FPCAT)**

Si tens experiència laboral, has fet un voluntariat, has gaudit d'una beca o tens formació no reconeguda oficialment, pots acreditar les competències professionals que has adquirit.

Aquest servei permet obtenir una certificació oficial de les competències demostrades i rebre orientació sobre l'itinerari formatiu que pots seguir.



Per a més informació, orientació i suport amb la inscripció, et pots adreçar a l'Oficina Jove del Baix Penedès.





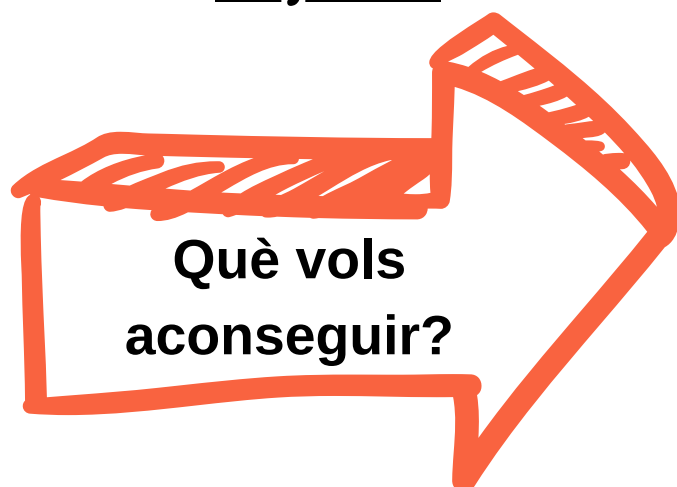
CONEIX-TE

- Les teves preferències i interessos professionals

**Poden
canviar amb
el temps**

**Què
t'interessa i
et motiva
ara?**

- El teu objectiu



**Curt
termini**



Fins a 1 any.

**Llarg
termini**

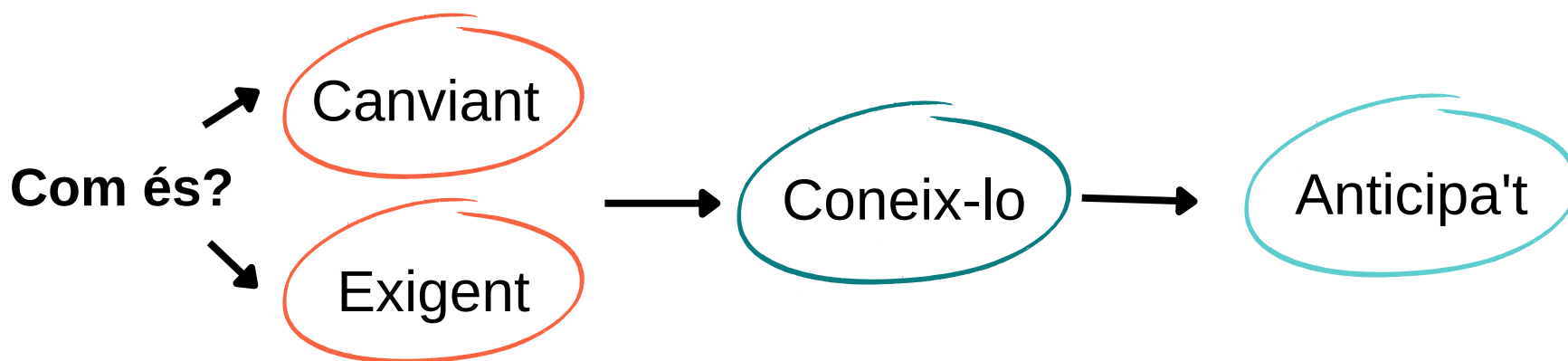


Més d'1 any



EXPLORA

- Explora el mercat de treball del sector on vols treballar.



CANALS DE CERCA DE FEINA ONLINE



Públics: portals i borses de treball gestionats per administracions i serveis públics d'ocupació. Permeten consultar ofertes de feina de la comarca i d'altres territoris.

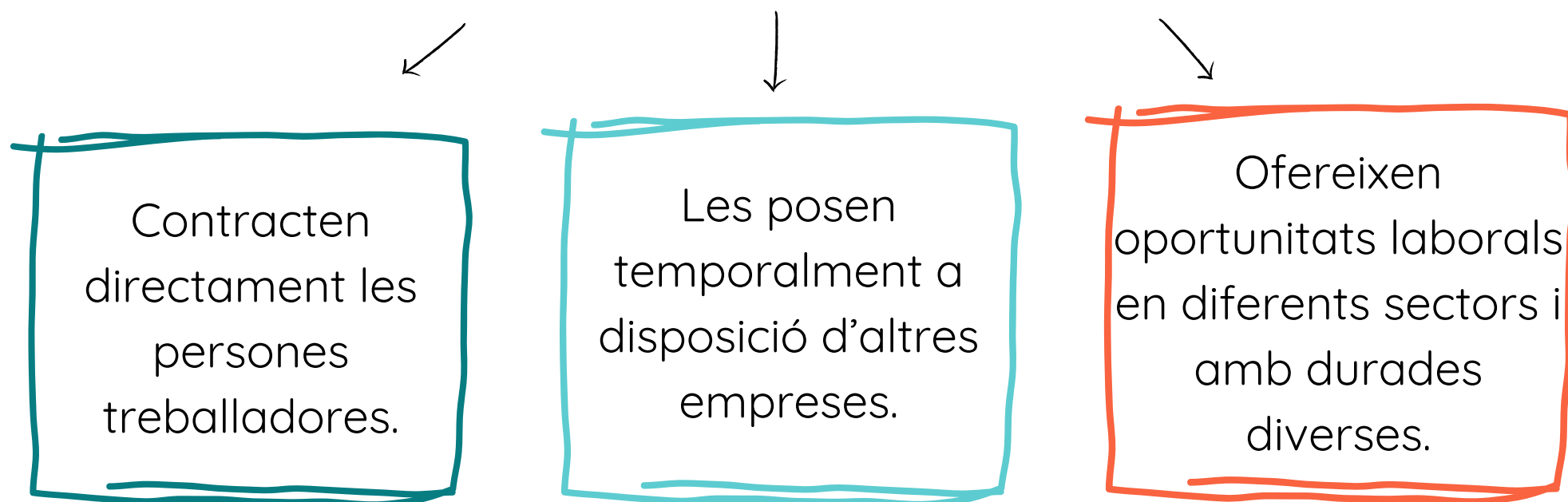
- SOM L'Arboç
- SOM El Montmell
- SOM La Bisbal
- FEINA ACTIVA
- CIDO ofertes i processos selectius per a llocs de feina a institucions públiques.
- L'EINA del Vendrell
- Calafell treball
- SOM Cunit



EXPLORA

Privats: portals de feina gestionats per empreses privades. Normalment, cal crear-hi un perfil professional, indicar l'experiència i la formació i adjuntar-hi el currículum. Alguns exemples són InfoJobs i Job Today.

EMPRESSES DE TREBALL TEMPORAL (ETT)



EXEMPLES



Marlex, Randstad, Adecco,



***Recorda:** comprova sempre que les ofertes siguin fiables i no facilitis dades personals o bancàries sense verificar l'empresa.



COM TREBALLAR A L'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

Plaça fixa



Proçes selectiu

- Oposicions
- Concurs de mèrits

Feina temporal



Proçes selectiu

- Borses de treball
- Ofertes temporals
- Substitucions
- Personal interí

Què poden valorar?

- Proves o exàmens.
- Formació i cursos.
- Experiència professional.
- Coneixements d'idiomes.
- Altres mèrits indicats a les bases.

Per a més informació cerqueu a les webs de cada administració.



RECURSOS DE L'OFICINA JOVE DEL BAIX Penedès

Des de l'Oficina Jove del Baix Penedès oferim informació, orientació i assessorament a les persones joves en diferents àmbits relacionats amb l'ocupació i la formació:

Com trobar feina

- Currículum
- Portals de feina
- Entrevista
- Serveis d'ocupació
- Autocandidatura

Servei d'Acreditació de competències professionals

- Informació i orientació
- Suport amb la inscripció

Assessorament en l'àmbit de la formació

- Opcions formatives
- Vies i requisits d'accés
- Centres on es cursen



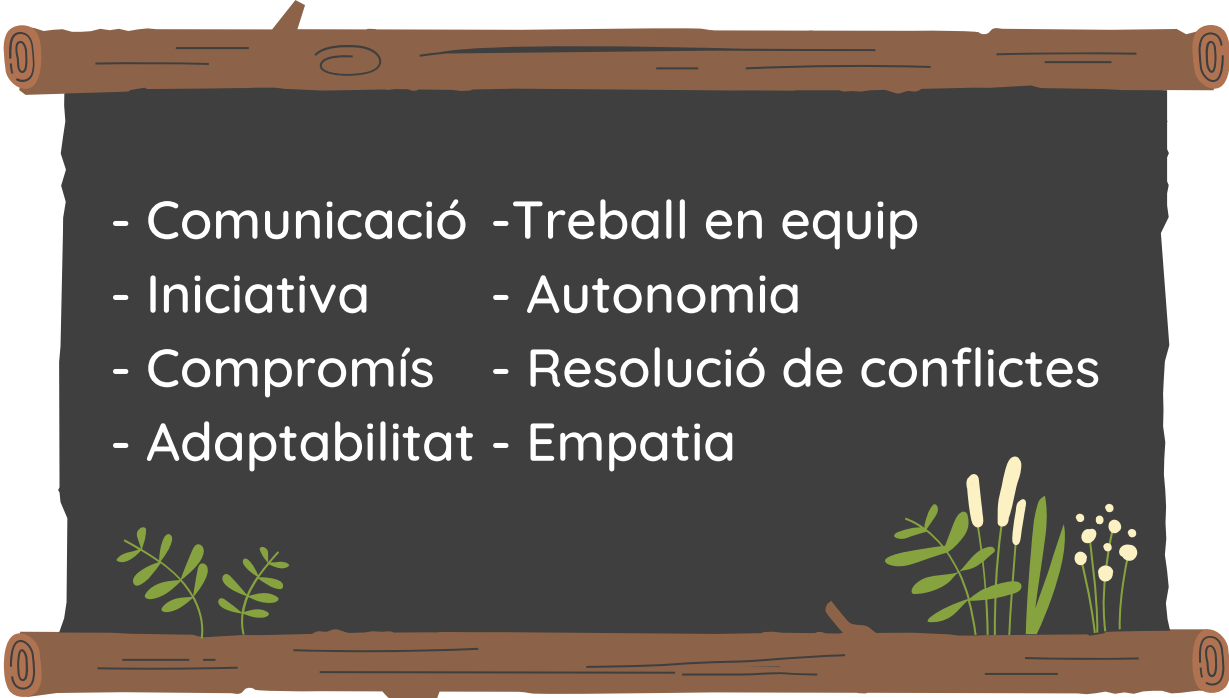
QUÈ BUSQUEN LES EMPRESES?

Què demanen? Ho compleixes sí/no?

Cada lloc de treball requereix una formació, una experiència i unes competències determinades. Abans d'inscriure't en una oferta, revisa què demana l'empresa i identifica quins requisits compleixes.

Les empreses valoren professionals amb motivació, capacitat d'aprenentatge i disposició per adaptar-se als canvis i continuar formant-se.

Competències que valoren les empreses:

- 
- Comunicació - Treball en equip
 - Iniciativa - Autonomia
 - Compromís - Resolució de conflictes
 - Adaptabilitat - Empatia



El currículum és la teva presentació professional. Ha de mostrar de manera clara què pots aportar al lloc de treball.

EL CURRÍCULUM

- Dades de contacte: nom, telèfon i correu electrònic.
- Breu perfil i objectiu professional.
- Experiència professional.
- Formació acadèmica.
- Formació complementària.
- Competències i habilitats.
- Idiomes.
- Altres dades rellevants per al lloc.



Com preparar el CV?

Compte!



Adapta'l a cada oferta.



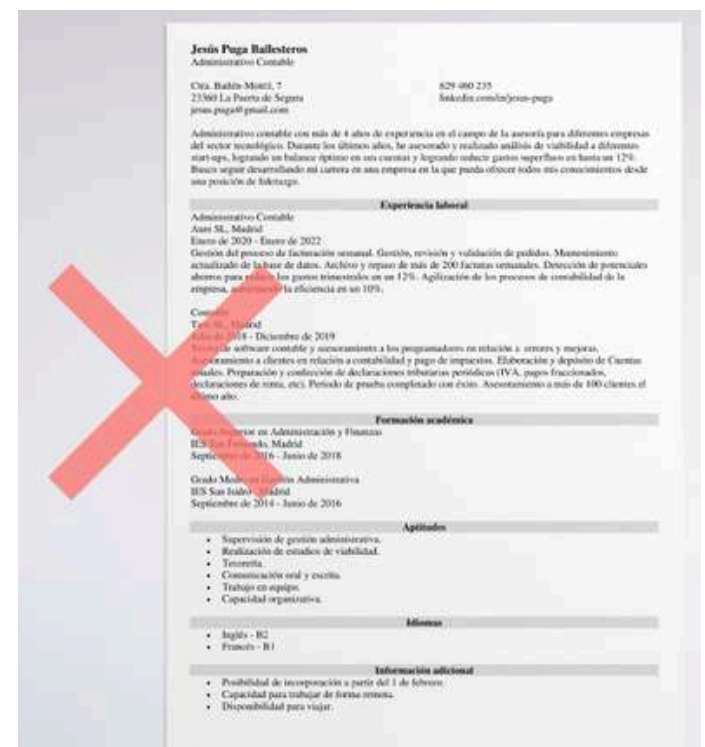
Revisa les faltes d'ortografia.



Utilitza un disseny clar i ordenat.



Desa'l en PDF amb un nom professional.





LA CARTA DE PRESENTACIÓ

La carta de presentació complementa el currículum i permet explicar breument per què t'interessa l'oferta i què pots aportar al lloc de treball. Ha de ser clara, personalitzada i adaptada a cada candidatura.

- 1 Capçalera:** nom i cognoms, dades de contacte i data.
- 2 Salutació:** adreça't a l'empresa o a la persona responsable del procés de selecció de manera cordial.
- 3 Cos de la carta:**
 - Presenta breument el teu perfil professional.
 - Explica per què t'interessen l'oferta i l'empresa.
 - Destaca les competències o experiències relacionades amb el lloc.
 - Mostra la teva disponibilitat per fer una entrevista.
- 4 Agraïment i comiat:** agraeix el temps dedicat i utilitza una fórmula de comiat cordial.
- 5 Signatura:** nom i cognoms.



L'agenda de recerca de feina

Organitza i fes un seguiment de les teves candidatures. Anota a quina empresa has enviat el currículum, per a quina oferta, quan ho has fet i si has rebut resposta.

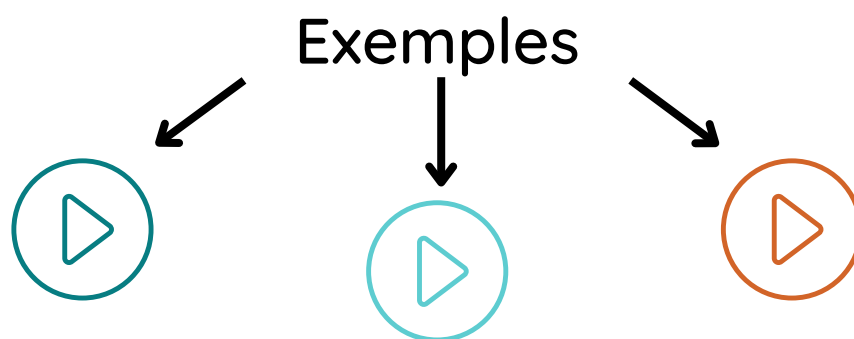
Aquest registre t'ajudarà a evitar candidatures duplicades, preparar possibles entrevistes i saber quan pots tornar a contactar amb l'empresa.

Data	Empresa	Direcció i telèfon	Lloc de treball	Pròxim contacte	CV i carta	Observacions
					✓	
	X					



L'ENTREVISTA DE SELECCIÓ

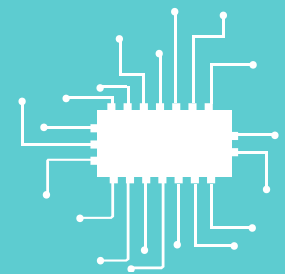
- Sigues natural i respon amb sinceritat.
- Informa't sobre l'empresa i revisa les característiques de l'oferta.
- Repassa el currículum i prepara't per explicar-ne el contingut, sense limitar-te a repetir-lo.
- Utilitza exemples concrets per explicar les teves experiències i competències.
- Prepara preguntes sobre el lloc de treball i l'empresa per mostrar el teu interès.



**PRACTICA
L'ENTREVISTA!**

LA MARCA PERSONAL

La marca personal és la manera com presentes el teu perfil professional. Comunica de manera coherent i honesta les teves competències, experiències, interessos i valors, tant presencialment com en l'entorn digital.



SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL

SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL (SOJ)

El Programa de Suport a l'Ocupació Juvenil ofereix orientació, suport i acompanyament individualitzat per ajudar-te a continuar o reprendre la teva formació i facilitar la transició al món laboral.

La professional del SOJ t'acompanyarà en la recerca de feina o de formació, la millora de les teves competències i la definició del teu objectiu professional.

S'adreça a joves de 16 a 29 anys, especialment a joves de 16 a 24 anys en risc d'abandonament escolar o que han deixat els estudis.

 On?

Carrer d'Àngel Guimerà, 17

El Vendrell

Tlf: 977 15 71 57

Millor amb cita prèvia.



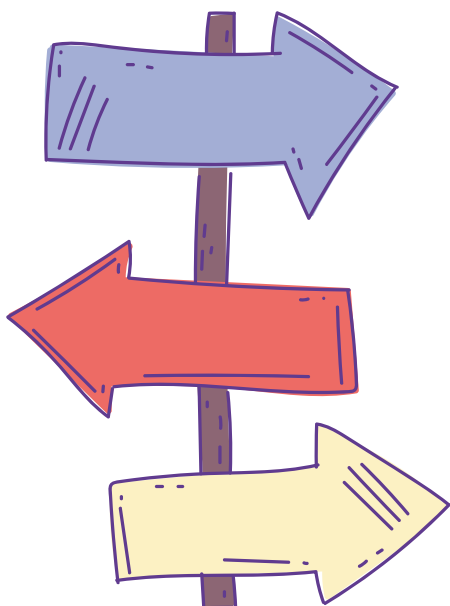


TREBALLAR A L'ESTRANGER

RECURSOS PER A LA RECERCA DE FEINA A L'ESTRANGER

Si vols viure una experiència professional a l'estranger, et recomanem:

- Consultar el portal **EURES**, on trobaràs ofertes de feina, informació sobre les condicions de vida i treball de cada país i assessorament per treballar a Europa.
- Demanar cita prèvia a l'Oficina Jove del Baix Penedès per rebre informació i orientació en mobilitat internacional.



Carrer d'Àngel Guimerà, 17, El Vendrell

Tlf: 977 15 71 57

Correu: jove@baixpenedes.cat



EMPRENEDORIA

1

PLA D'EMPRESA

Definició de la idea, anàlisi del mercat, pla econòmic i viabilitat del projecte.

2

TRÀMITS

Elecció de la forma jurídica.

Alta fiscal i obtenció del NIF.

Alta a la Seguretat Social.

Comunicacions, llicències o permisos municipals.

Registre de la marca o del nom comercial, si escau.

3

INFORMACIÓ

Departament d'empresa i ocupació de la Generalitat

4

REEMPRESA

Compra o traspàs d'una empresa que ja està en funcionament.

5

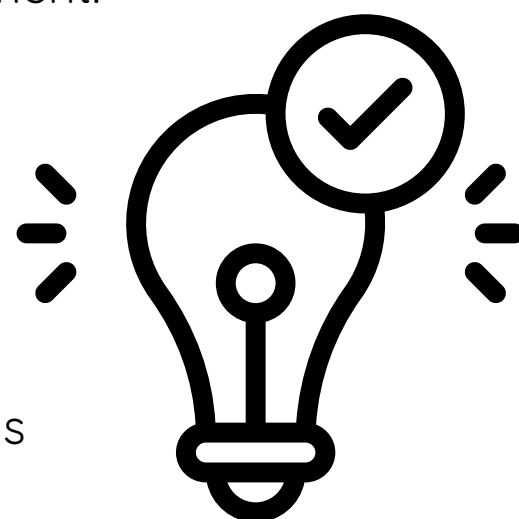
AJUTS

Finançament

Subvencions i ajuts

Concursos i premis

Incentius fiscals i bonificacions





COM CREAR LA TEVA PRÒPIA EMPRESA?

Abans de posar en marxa un negoci, cal analitzar diferents aspectes per comprovar que la idea és viable:

La idea de negoci.

Els clients i el mercat.

Les despeses i els ingressos previstos.

Les teves competències i motivacions.

La viabilitat econòmica.

Les fonts de finançament.

Vols començar el teu projecte? Consulta els passos aquí.

Què cal fer?



Pla d'empresa



Projecte empresarial

Quina necessitat resol?

A qui s'adreça?

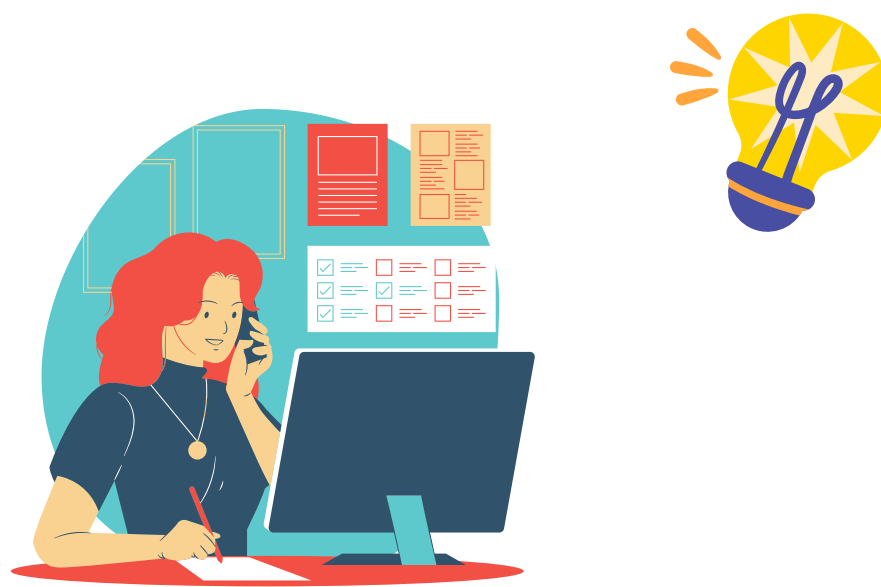
És viable i rendible?

Quins recursos i finançament necessita?



2 Tràmits

- Triar la forma jurídica i, si escau, constituir i inscriure la societat al Registre Mercantil.
- Fer l'alta fiscal a l'Agència Tributària i l'alta corresponent a la Seguretat Social com a persona autònoma, empresa o persona treballadora.
- Tramitar les comunicacions, llicències o permisos municipals necessaris per iniciar l'activitat i, si tens personal contractat, comunicar l'obertura del centre de treball.
- Registrar la marca o el nom comercial, si ho consideres necessari, a l'Oficina Espanyola de Patents i Marques (OEPM).





Més informació

Per rebre informació i assessorament sobre empenedoria, et pots adreçar als serveis municipals més propers. També pots consultar els recursos de Canal Empresa i de la Xarxa Emprèn de la Generalitat de Catalunya.



L'Eina, Servei d'ocupació municipal del Vendrell
Camí Reial, 13-17 2n
El Vendrell (43700)
Tel. 900 33 88 33
Correu: leina@leina.org
www.leina.org



Regidoria de treball de l'Ajuntament de Calafell
Masía El Vilarenc, Passeig de la Unió, 20B, 43820
Calafell, Tarragona
Tel. 977699009 Ext. 2679
e-mail: treball@calafell.org
www.treball.calafell.cat



Vols emprendre sense començar de zero?

REEMPRESA

Què és?

Reempresa és un servei que facilita la compra i la transmissió d'empreses que ja estan en funcionament.

Com funciona?

Posa en contacte persones que volen vendre el seu negoci amb persones emprenedores interessades a adquirir-lo.

Avantatges

Permet iniciar una activitat aprofitant una estructura, una clientela i una trajectòria empresarial ja existents.

Llistat d'empreses disponibles

Ofereix assessorament i acompanyament durant el procés: valoració del negoci, negociació, estudi de viabilitat i cerca de finançament.



AJUTS PER A PERSONES EMPRENEDORES

-  **Finançament:** préstecs, crèdits, avals i altres productes financers que permeten obtenir els recursos necessaris per iniciar o fer créixer un projecte empresarial. Cal comparar-ne els interessos, els terminis, les comissions i les condicions.
-  **Subvencions i ajuts:** aportacions econòmiques convocades per les administracions o altres organismes. Cada convocatòria estableix les persones beneficiàries, els requisits, els terminis i les despeses subvencionables.
-  **Concursos i premis:** reconeixements als quals es poden presentar projectes o idees empresarials. Poden oferir una dotació econòmica, assessorament, formació, visibilitat o altres recursos.
-  **Incentius fiscals:** reduccions, bonificacions o deduccions aplicables a determinats impostos segons el tipus d'activitat, la forma jurídica, la ubicació o altres circumstàncies del projecte.



Consulta les opcions disponibles al cercador de finançament de Canal Empresa, a l'Institut Català de Finances (ICF) i al Cercador d'ajuts i serveis d'ACCIÓ. També pots demanar assessorament a la Xarxa Emprèn.