



Athlete
365

CAREER+

ESCRIBIR UN CV GANADOR

CUADERNO DE TRABAJO



Preparados, listos, ¡ya!
¡Escribe un CV ganador
y abre las puertas a tu
próxima oportunidad!

Jessica Fox | Masomah Ali Zada | Alistair Brownlee |
Hong Zhang | Humphrey Kayange

CV

Un CV es un documento breve, claro y sobresaliente que resume tus habilidades, carácter, experiencia y logros únicos. Se puede ver como un documento de marketing que te presenta en pocas palabras, que es persuasivo y está enfocado al trabajo que estás solicitando.

Los talleres de CV de Athlete365 te ayudarán a comenzar a crear un CV impactante. Tendrás que investigar los requisitos del CV en tu país, ya que son diferentes en todo el mundo.

¡Supera a la competencia, demuestra de lo que eres capaz en el mundo laboral y encuentra el puesto perfecto para ti.

Este material lo ha diseñado el Comité Olímpico Internacional (COI) y el Grupo Adecco en el contexto de Athlete365 Career.

Este material se proporciona tal cual sin que se permita ninguna alteración y su uso está restringido solo a fines educativos. No se realiza ninguna declaración o garantía de ningún tipo, expresa o implícita, (i) relativa a la exactitud, idoneidad, validez, fiabilidad, disponibilidad o integridad de la información contenida en esta presentación; ni (ii) de la idoneidad para cualquier propósito específico o no infracción en cuanto a esta presentación y su contenido, y, por lo tanto, el COI y el Grupo Adecco no serán responsables en este sentido.

Cualquier uso de esta presentación que no sea de carácter personal y privado queda estrictamente prohibido, salvo que se hayan obtenido todos los derechos, licencias, autorizaciones o permisos necesarios de todos los titulares de derechos pertinentes, incluidos el COI y el Grupo Adecco.

CONTENIDO

¡PREPARADOS, LISTOS, YA!

SESIÓN 1

03 1. ¡Empecemos!

- 03 Primeros pasos: «Me Map»
- 04 ¿Qué intereses y profesiones te atraen?
- 05 Profesiones
- 07 Personalidad y profesiones

08 2. Superar a la competencia

- 08 ¿Qué habilidades transferibles tienes?
- 08 Las mejores habilidades para tu enfoque profesional
- 08 Traducir las habilidades del atleta al idioma empresarial
- 08 Tu lista de habilidades transferibles para tu enfoque profesional

09 3. Esto funciona, esto no

- 09 Consejos importantes para escribir el CV

09 4. Desglose

- 09 Consejos importantes sobre el resumen personal
- 09 Verbos de acción
- 10 Resumen personal

SESIÓN 2

11 Sección de experiencia

- 11 Cuatro pasos
- 11 Preparar mi carrera profesional con la técnica SOAR
- 11 Declaraciones de logros mediante la técnica SOAR
- 12 Preguntas relacionadas con la experiencia
- 12 Consejos importantes de la sección de experiencia
- 13 Ejemplo: sección de experiencia
- 13 Resumen de la experiencia con las declaraciones de logros
- 14 Consejos importantes sobre otras secciones
- 14 Consejos importantes sobre las referencias

14 5. Últimos detalles

- 14 Lista de comprobación de los últimos detalles
- 14 Plataformas de creación de contactos profesionales

15 6. El elemento que te abrirá puertas

- 15 Descripción general de una carta de presentación/motivación
- 16 Qué hacer y qué no hacer en una carta de presentación/motivación

17 Generar ingresos

- 17 ¿Qué actividades pueden generarte ingresos ahora mismo?

18 «ME MAP»

19 Notas

1. ¡EMPECEMOS!

PRIMEROS PASOS: «ME MAP»

Responde a las tres preguntas siguientes para ayudarte a crear tu CV:

1.

¿Qué se te da bien y cuáles son tus fortalezas naturales y aprendidas? Superpoderes transferibles.

2.

¿Qué te gusta? Pasiones, motivadores, impulsores, lo que quieres en la vida.

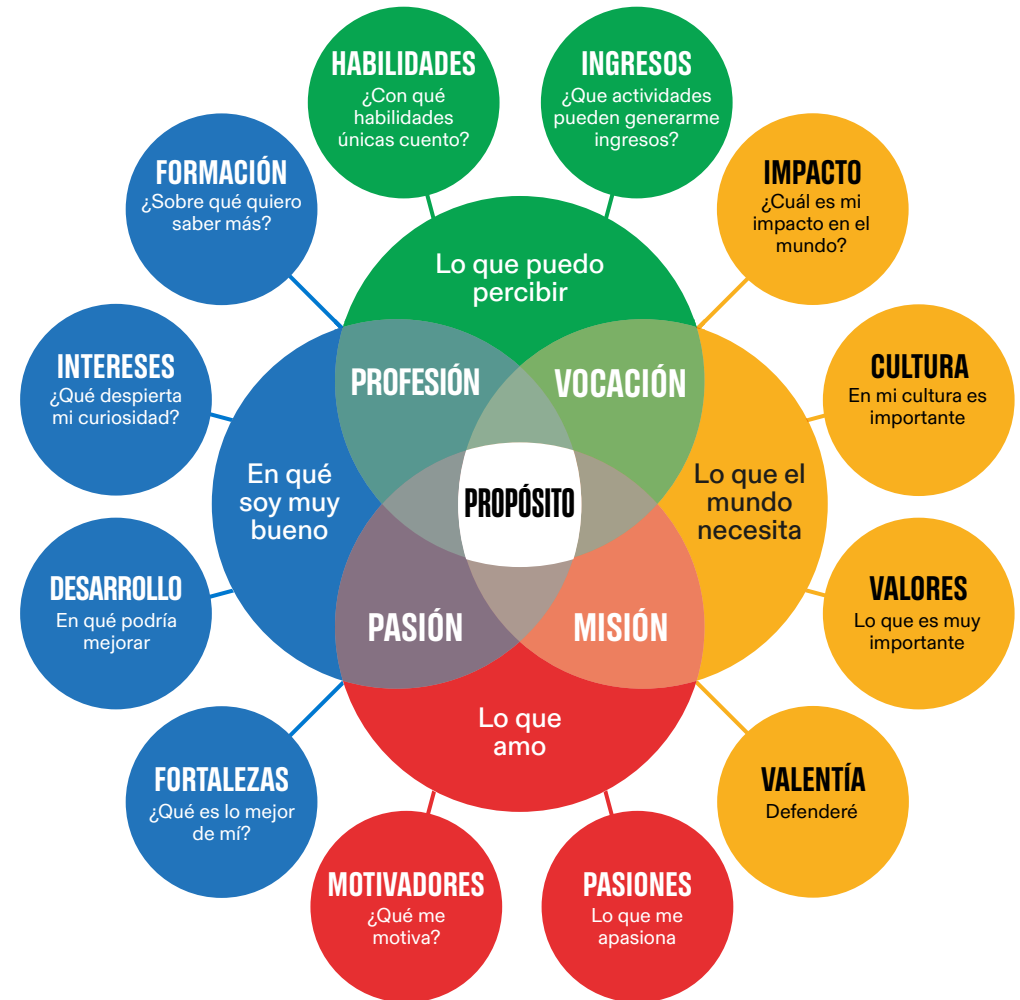
3.

¿Qué necesita el mundo de ti? Tu base de valores y el impacto que te gustaría tener.

A continuación, añade tus respuestas a tu «ME MAP». Escribe directamente en la versión digital o, si lo prefieres, imprime el «ME MAP» al final de este documento y escribe a mano tus respuestas.

Nota: Si has asistido al taller de autodescubrimiento Power Up, comprueba tu «ME MAP» y reflexiona sobre palabras clave adicionales que podrías necesitar añadir.

Si no has asistido a un taller Power Up, dedica un tiempo a reflexionar sobre cada uno de los aspectos de tu vida a partir del «ME MAP» antes de la sesión.



La imagen de arriba es para tu referencia. Utiliza el «ME MAP» disponible al final de este documento, o la versión de PowerPoint, para introducir tus respuestas directamente en tu ordenador o imprimirlo a tamaño completo y luego escribir a mano tus respuestas. Se te ha enviado el PowerPoint «ME MAP» por correo electrónico con la información previa al taller. Si no lo has recibido, ponte en contacto career@olympic.org

¿QUÉ INTERESES Y PROFESIONES TE ATRAEN?

¿Qué despierta mi curiosidad?

1. Selecciona de la lista las 10 cosas que más te gusta hacer.
2. De tus 10 cosas, ¿cuántas son rojas, azules, verdes o amarillas?

Actividad	Color
Asesorar	Amarillo
Analizar	Azul
Recopilar	Verde
Auditar	Azul
Presupuestar	Azul
Construir	Verde
Calcular	Azul
Categorizar	Azul
Entrenar	Amarillo
Colaborar	Amarillo
Recopilar	Verde
Comunicar	Rojos
Coordinar	Amarillo

Actividad	Color
Relacionar	Azul
Desarrollar	Rojos
Documentar	Azul
Editar	Azul
Explicar	Rojos
Prever	Rojos
Innovar	Rojos
Inspeccionar	Verde
Entrevistar	Amarillo
Inventar	Rojos
Inventariar	Verde
Investigar	Azul
Liderar	Amarillo

Actividad	Color
Mantener	Verde
Marketing	Rojos
Negociar	Amarillo
Crear redes de contactos	Amarillo
Operar	Verde
Organizar	Rojos
Embalar	Verde
Presentar	Rojos
Solucionar problemas	Rojos
Comprar	Verde
Cuestionar	Rojos
Reparar	Verde
Investigar	Azul

Actividad	Color
Solucionar conflictos	Amarillo
Revisar	Azul
Vender	Amarillo
Servir	Amarillo
Crear estrategias	Rojos
Resumir	Azul
Enseñar	Amarillo
Crear un equipo	Amarillo
Probar	Verde
Realizar seguimientos	Azul
Transportar	Verde
Solucionar problemas	Verde
Escribir	Rojos

PROFESIONES

Esta tabla te ayuda a descubrir qué puestos de trabajo podrían ajustarse a ti. Saber qué importancia tienen para ti las distintas oportunidades de trabajo te ayuda a optimizar tus esfuerzos a la hora de buscar un nuevo puesto.

PERSONAS/SOCIAL		PERSONAS/ARTÍSTICO	IDEAS	IDEAS/EMPRENDIMIENTO
Embajador/a	Matrón/ona	Actor/actriz	Publicidad	Subastador/a
Entrenador/a deportivo	Enfermero/a, Cuidador/a de personas de edad avanzada	Profesor/a de arte	Administración	Gestor/a de cuentas
Camarero/a		Editor/a de libros	Animador/a	Director/a de la junta directiva
Cuidador/a de niños	Terapeuta ocupacional	Coreógrafo/a	Artista	Director/a de campamento
Relaciones con los clientes	Policía	Diseñador/a de ropa	Operador/a de cámara	Agente inmobiliario/a
Asesor/a	Fisioterapeuta	Humorista	Empresario/a	Organizador/a de eventos
Atención al cliente	Psicólogo/a	Compositor/a	Editor/a	Recaudador/a de fondos
Diplomático/a	Relaciones públicas	Bailarín/a	Modista	Gestor/a hotelera
Director/a de un gimnasio	Contratación de personal	Animador/a	Diseñador/a gráfico/a	Periodista
Azafato/a de vuelo	Vendedor/a	Asesor/a de moda	Diseñador/a de interiores	Juez/a
Salud y bienestar	Trabajador/a social	Ilustrador/a	Marketing	Abogado/a, procurador/a
Recursos humanos	Profesor/a	Músico/a	Productor/a de cine	Comercial
Bibliotecario/a	Guía turístico/a	Fotógrafo/a	Fotógrafo/a	Influente en redes sociales
Masajista	Camarero	Compositor/a	Diseñador/a de software	Promotor/a, agente deportivo/a
Masajista	Camarera	Cantante	Agente deportivo/a	Agente de viajes
			Redactor/a de discursos	Presentador/a o productor/a de televisión
			Guionista	

PROFESIONES (CONTINUACIÓN)

DATOS/CONVENCIONAL		DATOS/IDEAS	COSAS/REALISTA	
Contable	Especialista en informática	Biólogo/a	Fuerzas armadas	Forestal
Biomedicina	Investigación de mercados	Químico/a	Constructor/a de barcos, casas	Peluquero/a
Administrador/a de bases de datos	Trabajador de oficina	Programador/a informático/a	Carpintero/a	Paisajista o jardinero/a
Economista	Recepcionista	Planificador/a de conferencias	Cocinero/a	Operador/a de máquinas
Editor/a	Ingeniero/a de software	Dentista	Trabajador/a de la construcción	Mecánico/a
Científico/a medioambiental	Secretario/a	Doctor/a	Técnico/a informático/a	Paramédico/a
Sector financiero	Científico/a	Personal sanitario	Conductor/a de excavadoras, camiones	Guarda forestal
Seguros, gestión de riesgos	Estadístico/a	Informático/a	Electricista	Piloto
	Corredor/a de bolsa	Científico/a marino/a	Ingeniero/a	Fontanero/a
	Empleo en la web	Matemático/a	Agricultor/a	Oficial de policía
		Técnico/a médico/a	Bombero/a	Árbitro/a
		Meteorólogo/a	Ingeniero/a de vuelo	Tapizador/a
		Farmacéutico/a		
		Director/a de proyectos		
		Editor/a		
		Investigador/a		
		Topógrafo/a		

PERSONALIDAD Y PROFESIONES



DATOS

- Financiación
- Técnico/a
- Analista
- Ingeniero/a
- Investigación/desarrollo
- Control de calidad
- Arquitectura
- Programador/a informático/a



IDEAS

- Empresario/a
- Supervisor
- Facilitador/a de cambio
- Director/a gerente
- Sector legal/jurídico
- Gestor/a de operaciones
- Director/a
- Comercial



COSAS

- Profesor/a, formador/a
- Recursos humanos
- Enfermero/a
- Administración
- Servicio de atención al cliente
- Fabricante
- Asesor/a
- Gestor/a de cuentas



PERSONAS

- Publicidad/marketing
- Relaciones públicas
- Entretenimiento
- Entrenar
- Hostelería/turismo
- Ventas al por menor
- Influyente en redes sociales
- Viajes

2. SUPERAR A LA COMPETENCIA

¿QUÉ HABILIDADES TRANSFERIBLES TIENES?

Responsable	Pensador/a creativo/a	Embajador/a apasionado/a
Analista	Disciplinado/a	Rinde bajo presión
Habilidades analíticas de diversidad cultural	Eficiente	Comunicador/a persuasivo/a
Consciente	Centrado/a	Resolutivo/a
Construye relaciones	Orientado/a a objetivos	Habilidad para hablar en público
Mentalidad empresarial	Mentalidad de crecimiento	Resiliente
Enseñable	Innovador/a	Automotivado/a
Colaborador/a	Liderazgo	Trabajador/a en equipo
Comunicación	Aprende de los errores	Utiliza los comentarios para mejorar
Competitivo/a	Publicista natural	
Seguro/a	Supera la adversidad	

LAS MEJORES HABILIDADES PARA TU CARRERA PROFESIONAL

- Investiga las 5-10 habilidades principales necesarias para enfocarte en la carrera elegida.
- Comprueba las descripciones de los puestos de trabajo en línea y revisa los perfiles de LinkedIn de las personas que realizan el mismo trabajo.
- Busca los puntos en común e identifica las habilidades principales a continuación:

TRADUCIR LAS HABILIDADES DEL ATLETA AL IDIOMA EMPRESARIAL

Competitivo/a

Asume riesgos, orientado/a a los objetivos, disciplinado/a, motivado/a, disruptivo/a positivo/a, centrado/a.

Analista

Analiza la competencia, motivado/a por los datos, resolutivo/a, orientado/a al detalle fuerte ética de trabajo, orientado/a a los objetivos, responsable.

Capacidad de liderazgo/trabaja en equipo

Habilidades interpersonales, colaboración, comunicación, resolutivo/a.

Recaudador/a de dinero

Con visión empresarial, promotor/a, marketing, publicista, comunicador/a persuasivo/a, construcción de relaciones, liderazgo, pensador/a creativo/a.

Modelo de conducta, embajador/a

Comunicación, presentación, habilidades de marketing de las personas, publicista, embajador/a, promotor/a.

Conciencia global

Diversidad, habilidades interpersonales, inteligencia emocional, diversidad cultural, redes de contactos.

TU LISTA DE HABILIDADES TRANSFERIBLES PARA TU ENFOQUE PROFESIONAL

3. ESTO FUNCIONA, ESTO NO

CONSEJOS IMPORTANTES PARA ESCRIBIR CV

Esto funciona:

- Breve y preciso
- Utilizar una plantilla
- Fácil de leer
- Fuentes profesionales
- De 1 a 2 páginas
- Precisión, lenguaje formal
- Lenguaje activo
- Incluir cuantificadores y números

- Aprovechar las habilidades transferibles
- Adaptar para cada puesto con palabras y frases clave

Esto no funciona:

- Listado de todos los resultados
- Usar abreviaturas o acrónimos
- Usar el pronombre «yo»
- Listado de referencias
- Información personal detallada

4. DESGLOSE

CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE EL RESUMEN PERSONAL

Breve y preciso:

- Se trata de explicar de forma BREVE quién soy
- Corto y conciso (de 50 a 70 palabras) que describan tus principales habilidades/ valores/rasgos de personalidad
- Empieza las frases con verbos de acción, no con la palabra «yo»
- Céntrate en las habilidades que tienes en este momento
- Utiliza las palabras clave de la descripción del puesto que quieres solicitar

VERBOS DE ACCIÓN

LIDERAZGO/GESTIÓN

Ejecutado

Cultivado

Coordinado

Fomentado

Movilizado

Dirigido

Creado

Entrenado

Operado

MEJORA

Refinado

Modificado

Logrado

Resuelto

Ampliado

Aumentado

Acelerado

Potenciado

Cumplido

INVESTIGACIÓN

Calculado

Investigado

Revisado

Evaluado

Revisado

Diagnosticado

Probado

Analizado

Interpretado

EQUIPO

Colaborado

Apoyado

Diversificado

Alentado

Energizado

Entrenado

Asistido

Motivado

Encendido

CREACIÓN

Establecido

Diseñado

Fundado

Introducido

Desarrollado

Iniciado

Lanzado

Entregado

Encabezado por

COMUNICACIÓN

Defendido

Autorizado

Influenciado

Consultado

Negociado

Presentado

Escrito

Informado

Mediado

SECCIÓN DE EXPERIENCIA

CUATRO PASOS

Paso uno:

Elige de tres a cinco experiencias que sean relevantes para el trabajo/puesto para el que te presentas; comienza desde tu puesto actual.

Paso dos:

Escribe una descripción general del empleo para cada experiencia : una o dos frases que permitan a tu destinatario saber cuáles eran tus responsabilidades en este puesto.

Paso tres:

De cinco a seis puntos que resuman tu acción y resultados, destacando las habilidades y competencias transferibles utilizadas y los resultados logrados.

Paso cuatro:

Enumera las habilidades clave. Consulta la página de ejemplo del CV.

PREPARAR MI CARRERA PROFESIONAL CON LA TÉCNICA SOAR

Tus historias de la técnica SOAR pueden ayudarte a responder a las preguntas de la entrevista y a establecer una red de contactos. También puede ayudarte a crear declaraciones de logros concisas paratu CV. Si nunca has tenido un trabajo fuera del deporte, reflexionar sobre lo que has hecho en el deporte fuera de la práctica del juego puede ayudarte a crear historias y declaraciones SOAR convincentes que ilustren tu valor para un empleador!

SITUACIÓN

Clasificado/a para los campeonatos del mundo.

OBSTÁCULOS

No tenía suficiente dinero para viajar. Necesitaba elevar el perfil de mi marcapersonal para aumentar la base de fans y atraera los patrocinadores que buscan influyentes.

ACCIONES

Planificación y gestión de la campaña de marketing digital para establecer la marca personal, aumentar los seguidores y atraer a nuevos patrocinadores.

RESULTADOS

Planificación y gestión de la campaña de marketing digital para establecer la marca personal, aumentar los seguidores y atraer a nuevos patrocinadores.

DECLARACIONES DE LOGROS MEDIANTE LA TÉCNICA SOAR

Para crear viñetas para el CV.

ACCIONES + **R**ESULTADOS

= DECLARACIONES DE LOGROS EN EL CV

- Creación y gestión de una campaña de marketing digital para establecer una marca personal y aumentar el compromiso, lo que resultó en un aumento del 200 % de seguidores y la obtención de financiación de los patrocinadores para los campeonatos del mundo.
- Gran éxito en la gestión de la formación y la competición con una carga académica completa, receptor/a del premio a la excelencia de becarios de la NCAA.

PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA EXPERIENCIA

Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, enumera las habilidades que utilizaste para lograrlo.

- ¿Actuaste como un recurso para tus colegas o entrenadores?
- ¿Participaste en conferencias públicas para grupos comunitarios, patrocinadores u otros?
- ¿Recaudaste dinero para tu deporte u otras organizaciones?
- ¿Participaste en eventos comunitarios para aumentar la participación en el deporte?
- ¿Creaste un sitio web o un blog para compartir tu viaje como atleta e inspirar a otros?
- ¿Mostraste creatividad desarrollando e implementando un plan o un proceso complejo?
- ¿Formaste u orientaste a otras personas en el deporte?
- ¿Recopilaste y utilizaste el análisis de datos o participaste en mejoras de rendimiento técnico?
- ¿Recibiste algún premio o carta de recomendación?
- ¿Tomaste la iniciativa de adquirir nuevas habilidades o aprender nuevas tecnologías?
- ¿Fuiste seleccionado/a para participar en un rol de liderazgo o para formar parte de un comité debido a tus habilidades o experiencia?
- ¿Aumentaste el conocimiento de la marca/las ventas de un producto o servicio representando a un patrocinador? (redes sociales)
- ¿Defendiste a jugadores o participaste en la mejora de la política deportiva o la gobernanza?
- ¿Conseguiste entrenar y competir con una carga académica completa?
- ¿Actuaste incluso cuando las circunstancias estaban en tu contra?
- ¿Tus ideas o sugerencias ayudaron a aumentar el rendimiento de las personas o del equipo?
- ¿Planificaste la logística de tus viajes internacionales, de tu equipo o de tu equipamiento?
- ¿Viviste en otro país para entrenar o competir?

SITUACIÓN

Entreno y compito mientras estudio a tiempo completo en la universidad.

OBSTÁCULOS

Prioridades que compiten entre mi éxito académico y el deportivo más los equilibrios sociales.

ACCIONES

Demostrar la gestión del tiempo, la autodisciplina y la priorización, para manejar una gran carga de trabajo bajo presión sin dejar de tener éxito.

RESULTADOS

Alcancé un alto nivel en el mundo académico y la competición deportiva y recibí el premio a la excelencia de becarios de la NCAA.

CONSEJOS IMPORTANTES DE LA SECCIÓN DE EXPERIENCIA

- Enumera y describe tu empleo y cargos actuales **PRIMERO**, y luego tus empleos/cargos anteriores.
- Utiliza verbos de acción poderosos.
- Cuando sea posible, describe los resultados.
- Conecta tus habilidades transferibles para el trabajo que estás solicitando.
- No más de cinco a seis puntos clave. **ELIGE LOS MEJORES.**

EJEMPLO: SECCIÓN DE EXPERIENCIA

De cinco a seis puntos que resuman tu acción y resultados y describan las habilidades y competencias transferibles utilizadas y los resultados que has logrado.

1. **Atleta profesional 2009 - actualidad**

- Actualmente entrenando con el equipo nacional para los Juegos Olímpicos Paris 2024. Medallista de bronce en los Juegos de la Mancomunidad 2018.
- Planificación de campañas de marketing por correo, redes sociales e internet para establecer la marca personal y atraer a los fans y patrocinadores mediante el análisis, la ejecución y el perfeccionamiento de dichas campañas en los medios digitales. Aumento de la base de fans en un 200 %.
- Ponente en charlas a grupos comunitarios, empresas de la lista Global 500 y ligas deportivas para incrementar la participación en el deporte y promover el bienestar en las comunidades locales.

2. **Representante de ventas minoristas 2017-2019**

- Excelente servicio prestado a los clientes con un índice de satisfacción del 96 %, lo que garantiza la fidelidad.
- Almacenamiento, reposición y organización del inventario con precisión y eficiencia.
- Cumplimiento del 130 % de los objetivos de ventas durante seis meses consecutivos mientras creaba oportunidades de venta para nuevos mercados, lo que aumentó el alcance de los productos.
- Instalación de hardware para varios sistemas de punto de venta, incluidos el mantenimiento y la actualización del software para garantizar un óptimo funcionamiento.

3. **Asistente de entrenador voluntario 2016-2018**

- Entrenamiento a jóvenes basado en los fundamentos del atletismo.
- Diseño y ejecución de programas de acondicionamiento para ayudar a los jugadores a lograr un óptimo rendimiento en el campo.
- Garantizar la seguridad de los atletas fomentando, al mismo tiempo, un ambiente de equipo ameno.

RESUMEN DE LA EXPERIENCIA CON LAS DECLARACIONES DE LOGROS

Inserta el título de la experiencia y la descripción general del trabajo. Añade tus declaraciones de logros (puntos más importantes con acciones y resultados) a partir del método SOAR.

1.

2.

3.

CONSEJOS IMPORTANTES DE OTRAS SECCIONES

- Otras secciones a incluir dependerán del puesto para el que te presentes.
- Educación, afiliaciones profesionales, trabajo voluntario, experiencia militar, patentes, publicaciones, bilingüe.
- Escribe en orden cronológico o el logro más alto primero.
- Especifica los nombres de las titulaciones para el sistema de seguimiento de candidatos.
- Límitate a lo esencial.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA LAS REFERENCIAS

- Elige referencias que tengan un conocimiento actualizado de ti y de tus capacidades.
- Pregunta a cada persona de referencia si se siente cómoda siendo una referencia para ti y asegúrate de que entiende su papel.
- Envíales tu CV y la descripción del puesto de trabajo que quieres solicitar.
- Expresa tu gratitud por su apoyo.
- Pueden sugerir que te informarán si se ponen en contacto con ellos.

5. ÚLTIMOS DETALLES

LISTA DE COMPROBACIÓN DE LOS ÚLTIMOS DETALLES

- Elabora un CV, básico de calidad, sin errores.
- Busca las palabras clave en la descripción del puesto, utilízalas en el resumen personal y en la sección de experiencia.
- Crea un resumen personal de alto impacto que te represente de forma auténtica.
- Demuestra tus competencias, habilidades y resultados en la sección de experiencia y otras secciones.
- Comprueba los errores tipográficos, la ortografía y la gramática, y las incoherencias de formato.
- Solicita la opinión de colegas o expertos.
- Contacta con las personas de referencia y crea una lista de referencias.
- Formato para el sistema de seguimiento de candidatos:
 - UTILIZA: puntos clave sólidos, texto en negrita según sea necesario, MAYÚSCULAS según sea necesario, no abreviar meses ni años.
 - ELIMINAR: subrayado, sombreado encabezados/pies de página, cursiva, gráficos, fuentes coloreadas, bordes, fotos, cuadros de texto de las tablas.
 - Utiliza los sistemas gratuitos de muestra de ATS en línea para revisar tu CV y las palabras clave.
- Súbelo a las plataformas de búsqueda de empleo y de redes profesionales pertinentes (Athlete Career Portal, LinkedIn).

PLATAFORMAS DE CREACIÓN DE REDES PROFESIONALES

- Echa un vistazo a los recursos de CV disponibles para ti en Athlete365:
 - Athlete Career Portal, bolsa de empleo.
- Crea un perfil de LinkedIn utilizando:
 - Una foto de perfil profesional.
 - Un perfil sólido detallado y un resumen personal.
 - Revisa todo tu perfil.
 - Involúcrate con grupos y organizaciones profesionales del ámbito de tu carrera en LinkedIn.
- Revisa todos tus comentarios en las redes sociales para la gestión de la reputación y la construcción de tu marca profesional.

6. EL ELEMENTO QUE TE ABRIRÁ PUERTAS

DESCRIPCIÓN GENERAL DE UNA CARTA DE PRESENTACIÓN/MOTIVACIÓN

INTRODUCCIÓN

Jane Doe
Lausana
+2 506 2345678
Joesmith@olympian

10 de enero de 2023

Lucy Williams
Sports Fun
58 Brightside Road
Ginebra
Lucy.williams@sportsfun

Querida Lucy:

Al actuar como mentora de estudiantes atletas y como alumna de la Women's Sports Association Class 2022, he experimentado de primera mano el poder transformador de la tutoría. Como nadadora de la División 1 de la NCAA en transición a mi próxima actividad profesional, presento mi CV para solicitar el puesto de directora de mentores de atletas en Innovation Learning. A través de mis amplias redes de contacto deportivas, añadiría un valor inmediato al reclutar mentores de atletas altamente cualificados en Innovation Learning, a la vez que proporcionaría el liderazgo necesario para asegurar y publicitar los resultados positivos dentro del programa.

Durante mi carrera como nadadora de la División 1, he trabajado en los ámbitos de la mentoría, el marketing, el desarrollo de programas y las comunicaciones, que se destacan en estos ejemplos:

- He actuado como mentora de estudiantes atletas universitarios. He organizado actividades de fomento del liderazgo y he colaborado en los planes de desarrollo personal para garantizar el éxito de los resultados.
- He reclutado atletas para que participaran en diversos programas incluyendo voluntariado en iniciativas sin ánimo de lucro, la solicitud de subvenciones y oportunidades educativas.
- He desempeñado un papel fundamental en las comunicaciones de relaciones públicas multicanal de Dolphin Swim Club y en los anuncios de la empresa, al redactar, desarrollar y publicar contenido. He aumentado la participación general en las redes sociales en un 15 %.
- He redactado y publicado *The Knights Corner*, monthly university newsletter, increased readership by 23% over 12 months.

Mi gran capacidad para establecer relaciones con los clientes y las partes interesadas, así como mi experiencia en marketing digital contribuirán a proporcionar a los educadores y a los estudiantes los mejores recursos para mejorar la salud mental, el bienestar, y el rendimiento académico, al tiempo que garantizan a los mentores una experiencia satisfactoria. Estoy deseando tener la oportunidad de explicar más a fondo mis cualificaciones y mi potencial con el equipo de Innovations Learning. Pueden llamarme al (000) 123-1234. Gracias por su tiempo y consideración.

Un cordial saludo, Jane Doe

ARGUMENTO

CONCLUSIÓN

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN UNA CARTA DE PRESENTACIÓN/MOTIVACIÓN

QUÉ HACER

Asegúrate de que la primera frase de tu carta de presentación sea impactante y cautivadora.

Si has encontrado este trabajo a través de una recomendación, asegúrate de mencionarlo en tu carta de presentación junto con el nombre y el cargo de la persona.

Utiliza las siguientes frases, o puntos clave, para tu argumento comercial, en función de los requisitos del puesto de trabajo y de tus puntos fuertes y logros.

Sé memorable, entusiasta y deja que tu personalidad brille. Una gran carta de presentación debe dejarles con ganas de más.

QUÉ NO HACER

Simplemente repite los logros al pie de la letra de tu CV.

Extiéndete más de una página.

Di más de lo necesario. Sé conciso/a.

Envía la misma carta de presentación para cada solicitud.

Párrafo uno:

Comienza con una impactante frase para atraer a tu lector.

A continuación, incluye una breve introducción y la razón por la que estás aplicando al puesto.

CONSEJOS IMPORTANTES

Breve, precisa, información destacada

Encabezado: Dirección del destinatario opcional.

Saludo: «Gerente de contratación» si no hay nombre de contacto.

Párrafo de apertura impactante: Quién eres, qué quieres y por qué deben considerar tu solicitud: el objetivo es que el gerente de contratación se quede con ganas de saber más.

Párrafo dos:

Revisa los requisitos del puesto a partir de la descripción del mismo.

Identifica 2-4 ejemplos para demostrar que puedes hacer el trabajo.

CONSEJOS IMPORTANTES

Cuerpo: Donde destagues y seas único/a, resaltando tus habilidades relacionadas con el puesto de trabajo.

Identifica de 2 a 4 declaraciones de logros (AR del SOAR) que coincidan con ese requisito del trabajo.

Párrafo tres:

Termina el documento describiendo tu interés en el puesto.

Expresa que estás deseando tener noticias tuyas pronto para fijar una cita para hablar.

CONSEJOS IMPORTANTES

Llamada a la acción: Resumen: interés, entusiasmo, seguimiento.

Estilo: Formal.

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDEN GENERARTE INGRESOS AHORA MISMO?

Ejemplos: escribir, vender productos, enseñar, entrenar, fabricar productos. ¿Tienes alguna idea que pueda convertirse en un negocio?



Inscríbete en Athlete365: consulta las Experiencias olímpicas y paralímpicas de Airbnb, Airbnb500 y las subvenciones de viajes para atletas.
[Airbnb: Athlete365 \(olympics.com\)](https://www.airbnb.com/experiences/olympics)



Cursos gratuitos de emprendimiento en tres fases. Programa intensivo, curso en línea (abierto) y talleres.
[Athlete 365 Business Accelerator: Athlete365 \(olympics.com\)](https://www.athlete365.com/business-accelerator)



Plataforma en línea gratuita que proporciona contenido específico para el desarrollo profesional de los atletas, cursos en línea y oportunidades de trabajo. Regístrate ahora para obtener una licenciagratis de 12 meses.
[Athlete Career Portal: Athlete365 \(olympics.com\)](https://www.athlete365.com/career-portal)

Programas del COI

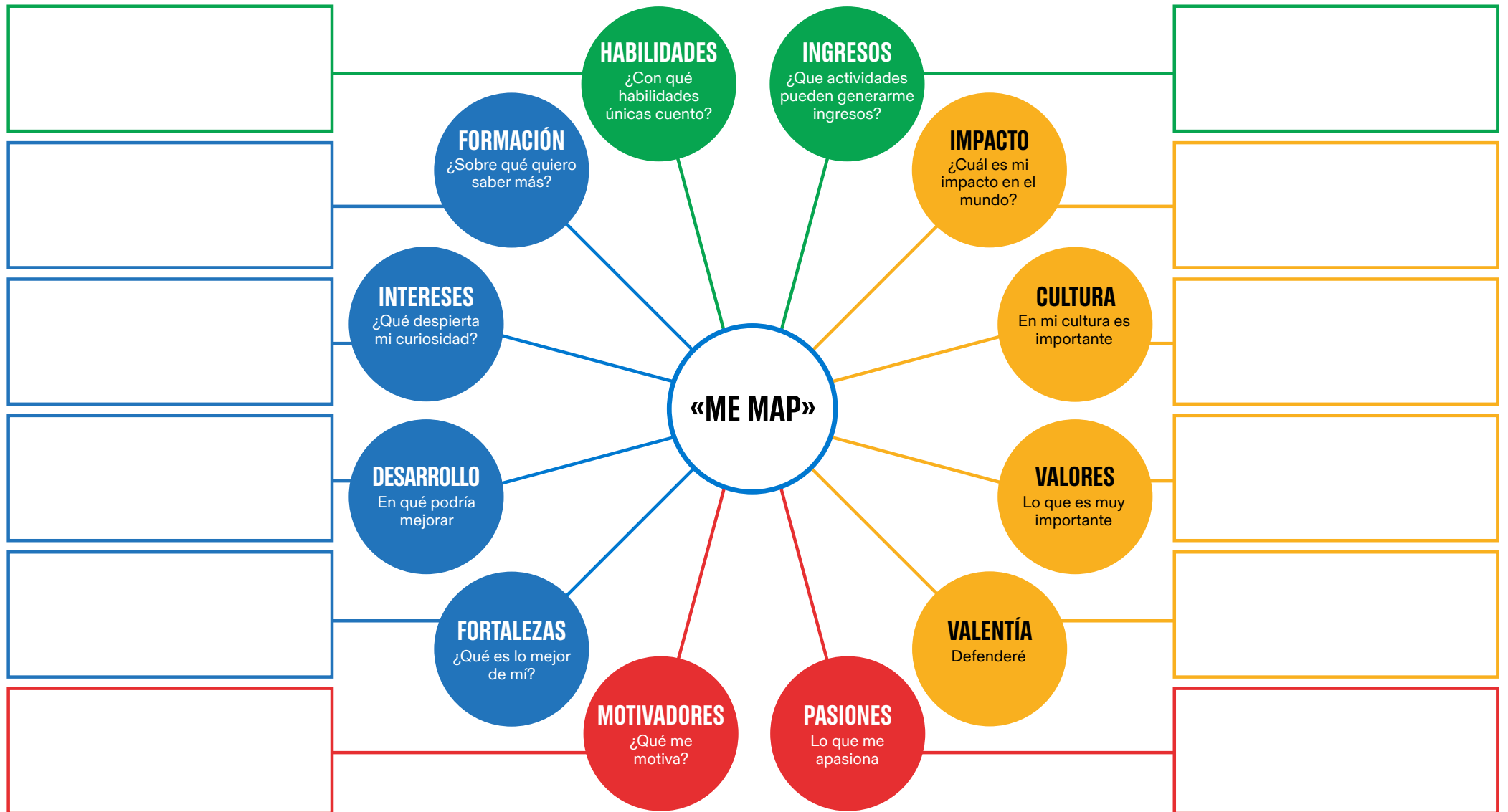
A continuación te mostramos algunos de los programas del COI que pueden ayudarte a identificar nuevas fuentes de ingresos, encontrar oportunidades de trabajo o impulsar tu propio negocio.



Consulta tu perfil de Athlete365 para ver ofertas de trabajo adicionales en la industria del deporte.
[Inicio: Athlete365 \(olympics.com\)](https://www.athlete365.com)



Consulta el sitio web oficial de empleos del COI para prácticas u oportunidades laborales.
[Empleo en el COI \(olympics.com\)](https://www.olympics.com/employment)



NOTAS



Athlete
365

CAREER+

¡GRACIAS POR PARTICIPAR EN LOS TALLERES DE ATHLETE365 CAREER+!

Más información y recursos:

athlete365.org/careerplus

Únete a nuestra comunidad y comparte tu experiencia
en el taller con tus compañeros atletas



@athlete365 #PowerUpYourFuture

Preguntas, comentarios, sugerencias:

career@olympic.org