

CURRICULUM VITAE - recomandări pentru întocmire

Un CV bun trebuie să fie scurt, explicit și să aibă un aspect atrăgător.

Rezumă punctele principale ale activității tale profesionale și prezintă realizările și experiența într-un număr redus de cuvinte. Folosește fraze scurte. Fii concis.

Este recomandat să faci două versiuni de CV: una de o pagină și una mai detaliată (2-3 pagini) pentru situația în care trebuie să furnizezi mai multe detalii. Folosește hârtie standard, A4, de calitate bună, albă sau de o culoare pastel, foarte discretă și o imprimantă jet sau laser. Nu abuza de fonturi speciale sau artificii grafice.

Scrie despre obiectivele tale: în maximum trei propoziții scurte spune ce dorești să realizezi în mod special, de ce solicitezi acel loc de muncă.

Dezvoltă cu precădere:

Educația, Cursuri speciale, Domenii de interes profesional, Experiența anterioară de lucru, Abilități și realizări, Publicații, Articole, Conferințe, Distincții, Premii, Asociații profesionale din care faci parte, Referințe.

Poți include și alte rubrici, în măsura în care reprezintă puncte forte sau argumente pentru locul de muncă solicitat. Trebuie să scoți în evidență calitățile pe care le ai și să estompezi punctele slabe.

Detalii la unele rubrici:

STUDII: Enumeră diplomele, instituțiile și perioadele începând cu cea mai recentă școală absolvită/cea mai importantă diplomă. E recomandabil să menționezi toate cursurile relevante, dacă au legătură directă cu activitatea cerută în postul solicitat. Fă referire numai la cursurile în urma cărora ai obținut o diplomă, un atestat, o certificare.

EXPERIENȚĂ: Enumeră locurile în care ai lucrat, pozițiile avute și data angajării, în ordine cronologică. Menționează orice e relevant, chiar dacă a fost jumatate de normă sau voluntariat. Dacă ai experiență mai mare de muncă, menționează orice promovare în funcție. Perioadele de șomaj nu le cita, scrie doar datele exacte în dreptul perioadelor de angajare.

ABILITĂȚI: Scoate în evidență ceea ce ai realizat, nu ceea ce ai avut posibilitatea să realizezi. Enumeră din realizările referitoare la pozițiile menționate în capitolul "Experiența de lucru".

REFERINȚE: Un angajator nu are nevoie să i se spună că poate cere referințe. Poți prezenta o listă de nume, cu numerele de telefon și adresele la zi. Nu menționa o persoană, înainte de a o întreba dacă e dispusă să îți dea o recomandare pozitivă în caz că i se va cere.

Roagă cel puțin două persoane să citească versiunea finală. Nu trimite niciodată un Curriculum Vitae cu greșeli de ortografie, dactilografiere sau de orice altă natură.