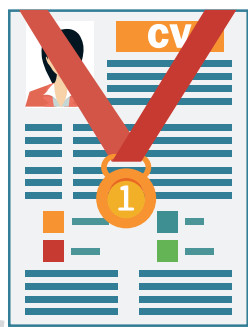




European
Commission



CE SĂ FACI PENTRU CA CV-UL TĂU SĂ IASĂ ÎN EVIDENȚĂ



1

PREZINTĂ INFORMAȚIILE ESENȚIALE

Nu există un mod corect sau greșit de a scrie un CV, dar există câteva rubrici care trebuie să se regăsească în orice CV:

- informații personale și date de contact
- studii și calificări
- devenire și/sau experiență profesională
- competențe relevante pentru postul vizat
- cunoștințe de limbi străine
- interese, realizări și hobby-uri
- recomandări



Sfaturi și sugestii: Să te gândești de două ori înainte de a-ți pune în CV fotografia. Dacă aceasta arată bine color, dar nu și alb-negru, sau dacă este de dimensiune foarte mică, să nu o folosești.

3

NU TE LUNGI ȘI AI GRIJĂ LA ASPECT

De obicei, un CV nu ar trebui să depășească două pagini – vorbim de două pagini A4! Angajatorii se uită, în medie, cam opt secunde pe un CV. Fii la obiect și lasă detaliile pentru interviu.

- ✓ prezintă un CV cu aspect curat și îngrijit
- ✓ fii scurt și la obiect (încearcă să te încadrezi în două pagini)
- ✓ fii clar și structurat (CV organizat, lizibil, enumerări cu liniuțe)
- ✓ ai grijă ca punerea în pagină să fie prezentabilă
- ✓ ai grijă ca formatarea să fie uniformă
- ✓ fii interesant/creativ

Sfaturi și sugestii: Ai grijă ca formatarea să fie uniformă, mai ales dacă faci copy-paste. Dacă folosești prea multe stiluri (bold, subliniat, italic), CV-ul tău poate fi derutant.



Nu uita că privirea recrutorului cade în mod firesc în partea centrală de sus de pe prima pagină, în așa-numitul **punct de focalizare**, așa că trebuie să te asiguri că cele mai importante informații apar în acea zonă.

2

SCRIE O SCURTĂ PREZENTARE PERSONALĂ



Aici explici de ce ești persoana cea mai potrivită pentru postul vizat. De asemenea, spui ceva interesant despre tine ca să captezi atenția celui care îți citește CV-ul.



Sfaturi și sugestii: Să nu crezi că angajatorul face automat legătura între experiența ta și postul pentru care candidezi. Este mai bine să recurgi la o scurtă prezentare personală în care să explici de ce ești persoana cea mai potrivită pentru postul respectiv (și să pui accentul pe succesele personale, cu cifre concrete, dacă este posibil). Toate acestea ar trebui să se reflecte în scrisoarea de intenție.

4

AI GRIJĂ LA REGISTRUL DE LIMBĂ

- ✓ folosește o singură limbă (consecvență)
- ✓ exprimă-te clar și logic
- ✓ folosește fraze scurte
- ✓ adoptă un stil neutru (nu folosi tot timpul verbe la persoana întâi singular)
- ✓ fii specific (nu prea general)
- ✓ adoptă o atitudine sigură, pozitivă și dinamică (folosește substantive „dezvoltare”, „organizare”, „realizare”)
- ✓ nu folosi expresii de jargon, acronime etc.
- ✓ ai grijă la ortografie și nu face greșeli de gramatică sau punctuație
- ✓ folosește cuvinte-cheie



Sfaturi și sugestii: În loc să pui verbul la persoana întâi singular („am organizat”, „am introdus”, „am creat”), e bine să folosești substantive („organizarea”, „introducerea”, „crearea”) și enumerări cu liniuțe. Vei obține astfel un efect mult mai dinamic. CV-ul tău va transmite imaginea unei persoane foarte energice și va întări mesajul că ești tipul de candidat capabil și constructiv.



Cuvinte-cheie: pentru a ajuta motoarele de căutare să te găsească în maldărul de CV-uri, e bine să folosești cuvinte care au legătură cu postul pentru care candidezi.

5

PERSONALIZEAZĂ-ȚI CV-UL: INTRODUC INFORMAȚII RELEVANTE ȘI DOVEZI

- ★ dă informații specifice și relevante (adaptate la postul vizat, nu prea generale)
- ★ prezintă competențele și experiențele specifice în prima jumătate de pagină a CV-ului
- ★ dă exemple de realizări și de îmbunătățiri aduse la locul de muncă



- ★ furnizează cifre concrete care îți dovedesc realizările
- ★ include suficiente dovezi (exemple)
- ★ atrage atenția asupra ta și a informațiilor prezentate

Sfaturi și sugestii: Este bine să îți redactezi un CV specific pentru fiecare post la care candidezi. Nu trebuie să scrii de fiecare dată de la început, ci numai să adaptezi astfel detaliile, încât ele să fie relevante. Ca să știi EXACT ce competențe trebuie să scoți în evidență, trebuie să citești cu atenție anunțul de angajare.



Arată în prima jumătate de pagină a CV-ului că deții competențele specifice și experiența necesare și că ai atitudinea corespunzătoare. Recrutorul poate astfel să determine imediat dacă ai profilul căutat. Valorifică-ți la maximum interesele, experiența și competențele. Sunt ele relevante pentru post și te ajută să ieși în evidență?

Trebuie să dovedești că ai ce le trebuie lor. Așadar, în loc să scrii în CV că ai „o bună capacitate de comunicare”, mai bine dai un exemplu din care să reiasă acest lucru, cum ar fi „redactarea blogului lunar despre evoluțiile companiei, în cadrul strategiei noastre de comunicare pe platformele de socializare”. Ca să demonstrezi că ești un candidat remarcabil, dă exemple de realizări, de îmbunătățiri pe care le-ai adus la locul de muncă sau de probleme pe care le-ai rezolvat: „în calitate de responsabil al unei echipe, îndeplineam sarcini de planificare, organizare și conducere”.

6

SPUNE ADEVĂRUL!

- ✓ ai grijă ca datele și perioadele să fie coerente
- ✓ nu lăsa goluri
- ✓ indică numele persoanelor care îți pot da recomandări



Sfaturi și sugestii:

Recomandările trebuie să vină de la un fost angajator care îți poate confirma competențele și experiența. Dacă nu ai lucrat niciodată, poți să dai numele unui profesor sau al unui îndrumător. Încearcă să dai numele a două persoane, dacă este posibil.



Nu lăsa goluri!