

Cum să îți faci un CV bun



În zilele de astăzi nu primești un job și nu participi la niciun interviu fără să îți se ceară un Curriculum Vitae.

Ai nevoie de un CV bine realizat, care să te pună în valoare.

CV-ul trebuie să fie cât mai simplu.

DAR o simplă enumerare a studiilor și joburilor anterioare NU mai e suficientă, angajatorii vor să-și dea seama dacă potențialii viitori angajați se potrivesc cu valorile companiei, ce fel de oameni sunt în spatele unor diplome sau certificate.

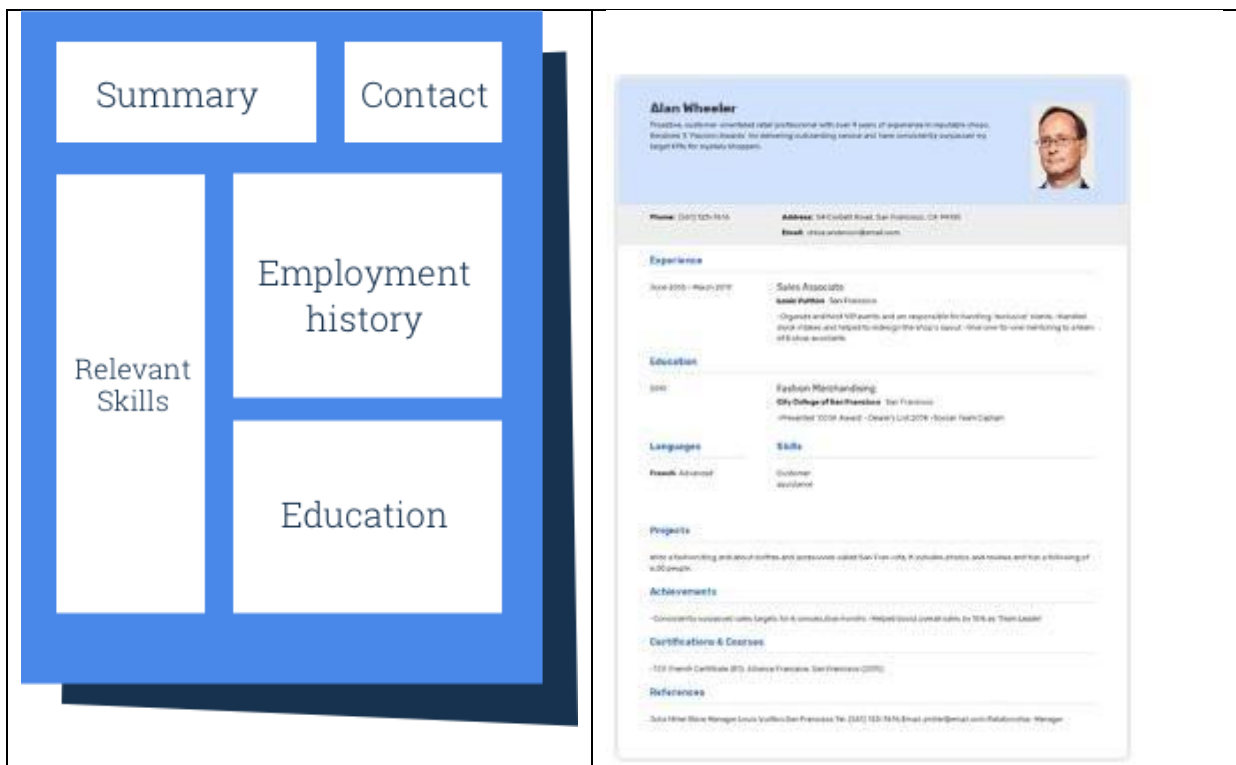
Sunt studii care arată că un recruiter citește un CV în **7-10 secunde**, deci, dacă vrei să treci de acest prim screening, structurează foarte bine informațiile care apar în CV.

Ce scrii într-un CV

- Tot CV-ul trebuie să aibă **cel mult două pagini**.
- Renunță la CV-ul făcut în format Europass
- Alege un format simplu de CV, modern. Găsești pe internet o gramada de template-uri pe care le poți descărca în computerul tău și completezi cu informațiile tale, SAU le poți completa direct ONLINE, există aplicații în acest sens. Ex: www.resume.io, www.resumecoach.com



Îți recomandăm un astfel de format:



- Alege un design care ți se potrivește. Fonturile, mărimea și culoarea lor contează. **Păstrează același font și mărime în tot CV-ul.**
- verifică atent să nu se strecoare greșeli gramaticale, de ortografie sau de punctuație!

Prima pagină

trebuie să cuprindă cele mai importante detalii **despre cariera ta**, astfel încât recrutorul să-și poată face rapid o idee despre:

- parcursul tău profesional,
- ariile de expertiză,
- abilitățile cele mai importante,
- realizări, proiecte de succes etc.;
-

Fotografia

- Folosește o fotografie recentă, clară, luminoasă, tip portret, în care **să zâmbești**;
- Evită pozele din timpul liber, pozele alături de copii sau cele de la evenimente în familie care transmit că nu iei în serios aplicarea la un job și implicit ceea ce vei face la jobul respectiv.

Nume și date de contact

- Completează corect datele de contact!
- **Adresa de e-mail și numărul de telefon sunt esențiale.**
- Recommendăm să ai o **adresă de email serioasă**, de tip prenume.nume@gmail.com... renunță la cea de genul mary.dolly@yahoo.com;
- Pune un link către profilul tău LinkedIn, pe care recrutorii îl pot accesa pentru detalii suplimentare legate de activitatea ta pe LinkedIn, postările tale sau recomandările primite.

Despre mine/Obiectivul profesional /SUMMARY

Deschide CV-ul cu un obiectiv profesional, acea poveste scurtă despre tine.

Este de fapt un paragraf în care lași o primă impresie recrutorilor

- prin aspectele profesionale la care excelezi,
- prin planurile tale în carieră.

IMPORTANT: adaptează acest obiectiv profesional **de fiecare dată când aplici la un job** și specifică acele calități **care** te pot califica pentru respectivul job.

Sfat: scrie 2-3 propoziții, unde să răspunzi la următoarele întrebări:

Cine ești? (de ex: pasionat de vânzări)

Ce poți să oferi companiei? (Ex: cu peste 7 ani experiență în gestionarea campaniilor pentru vânzarea de produse lactate în zona de Vest a României)

- **Care sunt planurile tale în carieră?** (Ex: Sunt în căutarea unui job care să-mi ofere ocazia de a coordona la nivel național o echipă puternică de vânzări)
- Scrie un **Summary** care să transmită esența întregii tale cariere
- NU uita de optimizarea SEO cu ajutorul cuvintelor cheie și al verbelor puternice, de acțiune (am condus, am dezvoltat, am implementat, am rezolvat, am îmbunătățit, am crescut vânzările, etc);

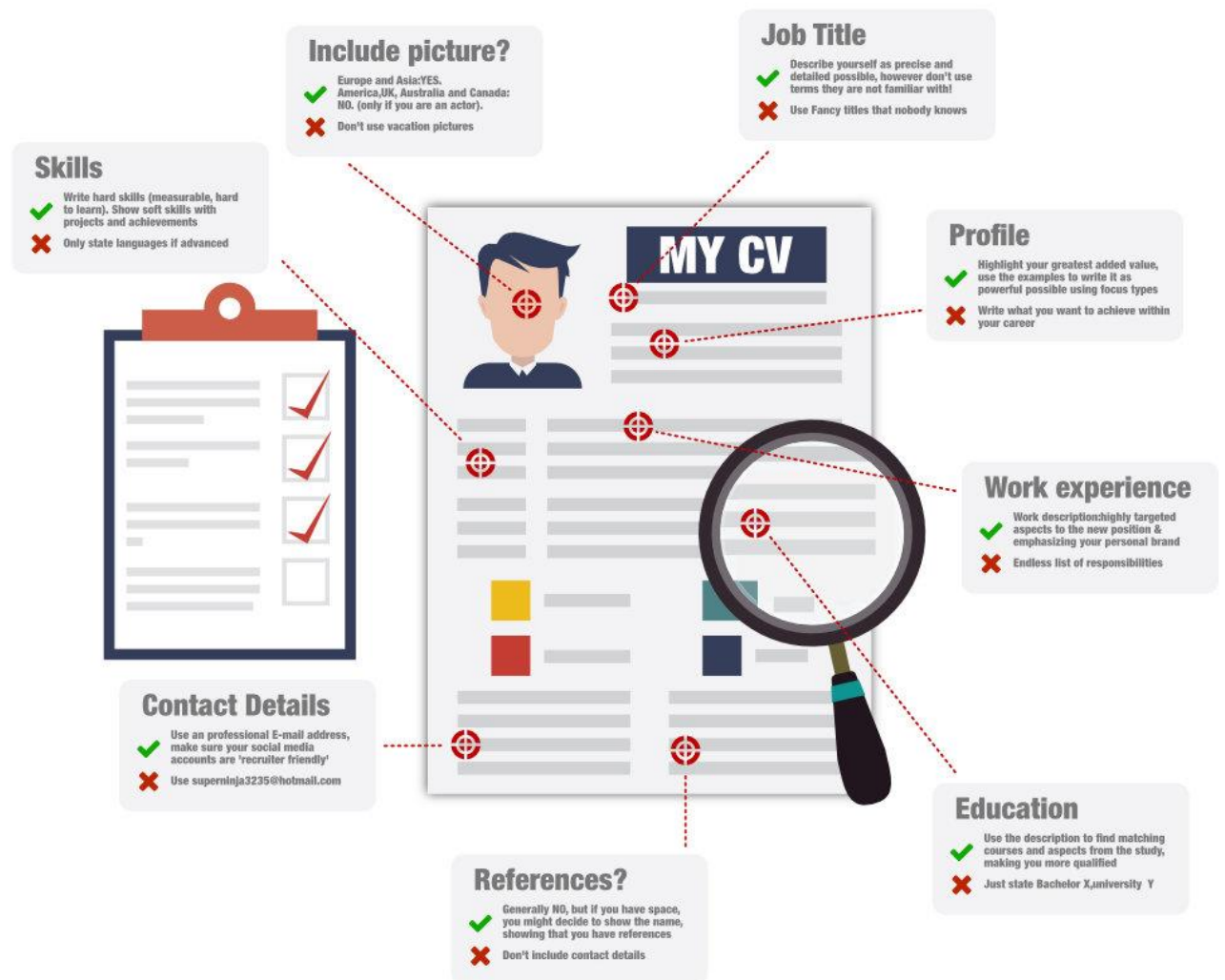
Experiență profesională.

Menționează joburile pe care le-ai avut până acum *în ordine invers cronologică*, de la cel mai recent job la job-urile din trecut.

La fiecare job specifică **funcția, compania, perioada în care ai lucrat acolo, responsabilitățile-cheie, realizările** (la fiecare realizare dă detalii cu cifre pentru a arăta impactul!).

De ex: am crescut vânzările pe segmentul de lactate cu 30% în cei 2 ani, ajungând la o cifră de afaceri anuală de peste 2,3 milioane Euro. Am crescut și motivat echipa de vânzări de la 30 angajați la peste 60.

Notă: Dacă ai avut mai multe funcții la aceeași companie, menționează-le separat.



Educație.

Și educația trebuie menționată în ordine invers cronologică, de la cele mai recente studii la cele mai îndepărtate în timp.

Include **numele instituțiilor de învățământ, diplomele și calificările** pe care le-ai obținut

Dacă ai foarte multe cursuri la care ai participat, nu le trece pe toate, ci doar pe cele relevante, recente și de durată (de exemplu, nu trece team-buildingurile organizate de companie sau cursurile cu durata de 1-2 zile 😊)

Sfat: Ai grijă ca din CV-ul tău să reiasă că ești implicat să înveți continuu.

Limbi străine.

Înainte de a menționa o limbă străină în CV, gândește-te când a fost ultima dată când ai vorbit acea limbă. Dacă ultima dată ai vorbit limba străină în școala generală, posibil că nu îți mai amintești multe cuvinte. În orice caz, nu spune că te descurci, pentru că te-ai uitat la filme sau sunt aplicații acum o gramadă care traduc automat din limba română în limba respectivă. Nu te crede nimeni!

După ce menționezi limba străină pe care o cunoști, încadrează-o la nivelul de cunoaștere corespunzător: începător, mediu, avansat.

Abilități.

Mentionează 4-5 abilități **care au legătură cu jobul** pentru care aplici.

Sfat: Te poți inspira chiar din descrierea jobului pentru care ai aplicat!

În cazul în care nu ai chiar abilitățile menționate de angajator, alege unele similare care să se potrivească cu ceea ce ai făcut tu.

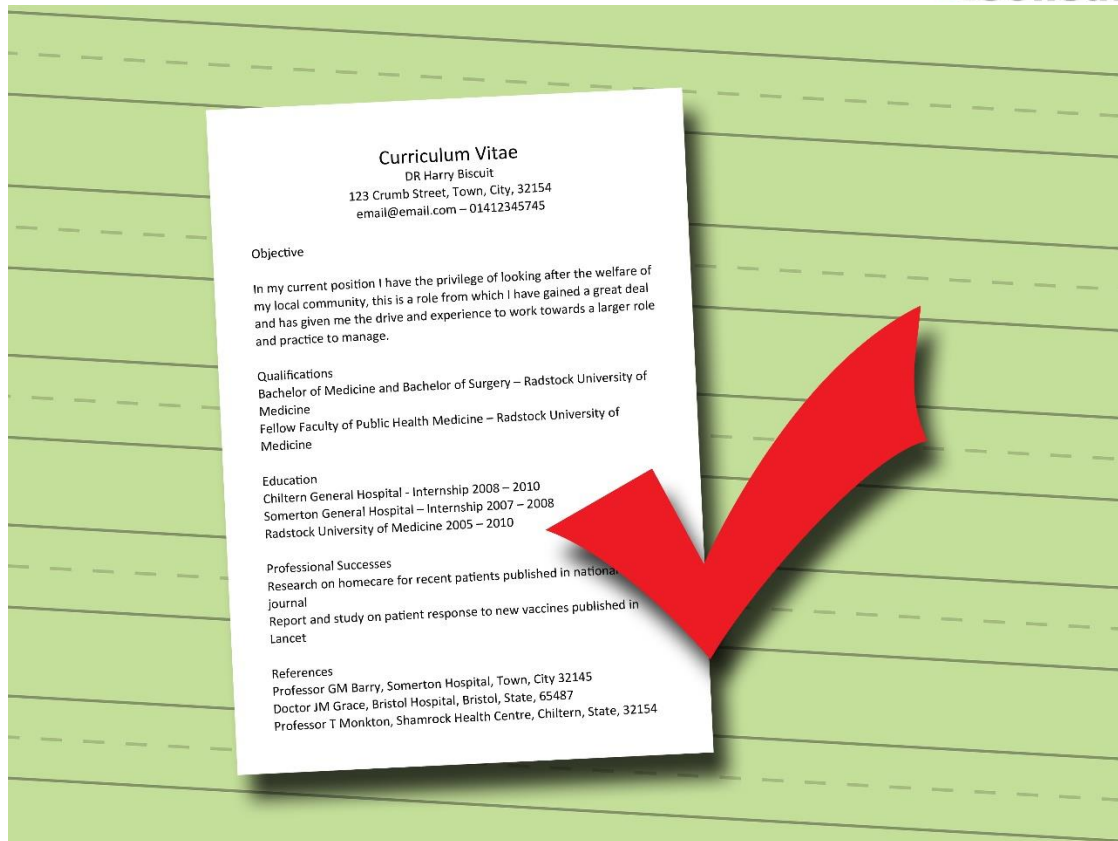
Scopul este să îți arăți angajatorului că ești persoana potrivită pentru job cu abilitățile, calificările și experiența necesare. Noi te sfătuim să profiți din plin de această rubrică din CV-ul tău pentru că aici poți pune în valoare ceea ce știi să faci.

Exemple de abilități profesionale (hard skills):

- competențe digitale (de ex.: Excel, Power Point)
- management de proiect
- social media

Exemple de abilități soft (soft skills):

- comunicare
- putere de negociere



Ce să scrii într-un CV (DO)

1. **Trimite CV-ul în limba în care e scris anunțul jobului!** Asta te ajută să te diferențiezi de ceilalți candidați!
2. **Prezintă joburile relevante pentru locul de muncă la care aplici!**
3. **Folosește cuvinte cheie** astfel încât CV-ul tău să fie mai ușor de identificat, (in present recrutorii folosesc sisteme automate de scanare a CV-urilor)
4. **NU LĂSA PAUZE IN ACTIVITATEA TA PROFESIONALĂ!** Corelează datele joburilor astfel încât să arăți că ai trecut de la un loc de muncă la altul!
5. **Arată cum ai evoluat în cadrul unei companii**, ce responsabilități ai primit și ce realizări ai avut! **Susține realizările cu cifre!**
6. **Găsește modalități prin care să-ți pliezi CV-ul pe un job** chiar dacă nu ai experiența menționată! Pune in valoare abilitățile tale, în acest caz.
7. **Corectează CV-ul!** Indiferent de domeniul și jobul la care aplici, nu există scuză când vine vorba de greșeli gramaticale, de punctuație.
8. **Asigură-te că este scris corect într-o limbă străină** și că tu vorbești bine si corect acea limbă. Este neplăcut pentru tine ca un recrutor să descopere că, deși ai un CV bine scris nu cunoști acea limbă straina pe măsură!
9. **Fii sincer(ă)!** Nu scrie lucruri false in CVC! Toate informațiile pe care le menționezi în CV trebuie să fie adevărate și ușor de probat.



Ce să nu scrii în CV (DON'T)

- **Evită detaliile personale precum:**
 - statutul marital
 - religia
 - motivele pentru care ai plecat de la fostul job
- **Dacă nu ai suficientă experiență** pentru un job - Menționează proiecte, cursuri, calificări. Angajatorii sunt interesați să angajeze oameni cu atitudinea potrivită pe care să-i formeze.
- **Nu oferi informații confidențiale cum ar fi date din companie!**
- **Nu exagera cu detalierea cursurilor, enumeră-le doar pe cele masi importante si mai recente.**
- **Nu încerca să acoperi perioadele în care nu ai lucrat!** Fii sincer când e vorba de mai mult de 6 luni în care nu ai lucrat și precizează motivul: o situație medicală, proiecte de freelancing, concediu de maternitate, călătorii.

In concluzie:

- CV-ul tău trebuie să fie ușor de înțeles de oricine, fără a avea studii de specialitate!
- **Evită frazele care încep cu negație!**
- **Nu lți recomandăm să trimiți CV-ul în format doc.!** De cele mai multe ori versiunile de Word nu corespund și aspectul CV-ului se poate modifica când recrutorul îl deschide. Trimite CV în format PDF!



**O cariera de success se
construieste pas cu pas!**

BRAINS CONSULTING

3-5, Pestalozzi str, fl. 207 (ENEL Building Office)

Timisoara

Timis, Romania

tel/fax: 0040-729478762

E-mail: office@brainsconsulting.ro

Website: www.brainsconsulting.ro