



## 5 reguli de bază pentru un CV realizat corect!

### 1. Focus pe trăsăturile dvs. profesionale esențiale

- Timpul de vizualizare a unui CV nu depășește mai mult de 1 minut, maxim 2, deci nu realizați un CV de 10 pagini pentru că nu îl va citi nimeni.
- În momentul aplicării pe un post, țineți cont de solicitările exacte ale angajatorului.
- Nu fiți foarte descriptivi cu informația pe care o prezentați în CV. Targetul dvs. este să sintetizați informația și experiențele dvs. în maxim 2 pg., indiferent de experiență și educație.
- În momentul în care experiența dvs. este limitată (ceea ce pentru studenți se întâmplă des), descrieți mai întâi studiile și pregătirea profesională; scoateți în evidență stagiile de practică profesională și activitățile de voluntariat.

### 2. Fiți cât puteți de concisi

- Concentrați-vă pe aspectele relevante ale pregătirii și experienței dvs. profesionale, fără a detalia ca într-o poveste. Descrierile ample, puteți să le abordați la interviu în comunicarea directă.
- Orice experiență pe care v-ați trecut-o în CV trebuie să fie justificată și să aibă niste rezultate concrete. Pe principiul: Proiectul X → a avut următoarele rezultate.
- Deși la început veți spune că nu aveți experiență, practic nici angajatorul nu se așteaptă să aveți. Tot ce trebuie să fructificați se bazează pe rezultate precum: proiecte la facultate, voluntariat dacă sunteți implicați într-o cauză, experiență ERASMUS sau WORK and Travel. Si nu uitați! Este esențial să vă actualizați CV-ul pe măsură ce acumulați experiență.

### 3. Aplicați mereu cu un CV adaptat la jobul pe care îl vizați

- În acest sens începeți prin a evidenția punctele dvs. forte pe care vi le aveți însușite și pe care angajatorul le solicită în descrierea postului.
- Puneți de asemenea accent pe competențele transferabile pe care le-ați dobândit de-a lungul timpului. Prin competență transferabilă, înțelegându-se o competență ce poate fi utilizată în mai multe domenii. Expl (competență lingvistică).



- Înainte de a trimite CV-ul unui angajator, puteți să îl trimiteți la feedback unui consilier pentru a vă spune dacă aplicați cu CV-ul corect.
- De evitat să vă supraevaluați în CV și să nu puteți susține în timpul unui interviu experiențele pe care susțineți că le aveți.

#### 4. Fiți atent la prezentarea CV-ului

- Prezentați-vă abilitățile și competențele în mod clar și logic, scoțând în evidență atuurile.
- Plasați la început informațiile cele mai relevante și în ordine cronologică a experiențelor recente.
- Atenție la ortografie și punctuație (dacă menționați în CV că aveți atenție sporită la detalii, ca punct forte, iar dvs. aveți strecurate erori de punctuație sau ortografie, vă descalificați singuri).
- Nu interveniți pe formatul și aranjarea în pagină sugerate, deoarece există riscul să destructurați tot CV-ul.

#### 5. Verificați CV-ul odată ce l-ați completat

- Înainte de a trimite CV-ul spre a fi citit, de obicei se întocmește o scrisoare de intenție.
- Corectați posibilele greșeli de ortografie și asigurați-vă că structura este clară și logică.
- Rugați un consilier/colleg/prieten/părinte/ să vă citească CV-ul pentru a vă asigura că aveți un conținut cât se poate de clar și logic.

Întocmit,

Oana Călărașu

Consilier în carieră