**Recomandări privind redactarea unui Curriculum Vitae (CV)**

Un CV trebuie structurat si croit pe atributiile postului pentru care se aplica. Nu folositi acelasi CV pentru orice post pentru care candidati.

Experienta dobandita trebuie sa evidentieze ca raspundeti cerintelor postului pentru care aplicati. CV-ul trebuie sa scoata in evidenta competentele pe care le detineti inca din prima parte a CV-ului.

Un CV nu este o autobiografie. Trebuie mentionate aspectele importante si definitorii pentru calificarea pentru postul pe care il urmariti.

Pentru a avea un impact cât mai puternic, CV-ul tău trebuie să fie cât mai concis – toate realizările tale profesionale trebuie să fie cuprinse în una sau două pagini, aşa că nu ocupa spaţiul cu cuvinte fără importanţă.

Cele mai importante realizari profesionale, competente si aptitudini trebuie sa le mentionati in prima parte a CV-ului. Insistati asupra realizarilor (eventual premii, participare la concursuri, etc) si nu asupra responsabilitatilor postului pe care l-ati avut.

Urmariti rubricile din CV –ul european CV-EuroPass

**Recomandari privind forma CV-ului**

Hârtie albă şi font negru, imprimare pe o singura parte, imprimanta laser de calitate, numele cu litere mari, pe prima linie a CV-ului; fonturi simple, standard (Tomes New Roman, Ariel); dimensiune font intre 11-14; fara elemente grafice, sublinieri, ingrosari; aliniere text spre stanga;

**Modalitatea de trimitere a CV-ului electronic**

Trimite prin fax CV-ul, folosind setarea cea mai bună din punct de vedere calitativ, nu cea standard, pentru a fi mai lizibil.

Nu îndoi CV-ul – aceasta poate face scanarea dificilă, implicit primirea neclară a CV-ului.

Dacă trimiţi CV-ul prin email, nu mai face distincţia între pagini, deoarece întregul email va fi descărcat în baza lor de date ca o singură pagină.

Nu trimite CV-ul ca ataşament al unui email, decât dacă este specificat acest lucru în mod clar. Mulţi angajatori şterg emailurile nesolicitate ce conţin ataşamente.

Include numele tau complet in subiectul mail-ului si in numele fisierului atasat.

Surse:

[www.recrutam.ro](http://www.recrutam.ro)

[www.findjob.ro](http://www.findjob.ro)

**Idei de luat în considerare pentru elaborarea unui CV eficient**

* Un CV este prima şi probabil ultima şansă de a putea fi invitat la un interviu. Foloseşte-l ca să atragi atenţia asupra puterii tale de muncă, asupra realizărilor tale şi asupra cunoştinţelor tehnice. De aceea un CV trebuie să fie simplu.
* Este foarte bine să foloseşti o serie de verbe active, precum: am realizat, am planificat, am organizat, am fost răspunzător pentru, am condus, etc.Realizările trebuie să ocupe un loc important.
* In momentul în care începi să completezi experienţa, trebuie să începi cu ultimul loc de muncă şi apoi să continui în aceeaşi ordine cronologică inversă cu următoarele, neuitând să menţionezi numele angajatorului, data de început şi sfârşit a jobului, titlul jobului şi o mică descriere a acestuia, plus realizările tale. Dacă îţi cauţi pentru prima oară un job, atunci completează orice experienţă relevantă, plătită sau nu, contracte de voluntariat, etc.
* Dacă minţi într-un CV, nu numai că nu îţi faci nici un bine, dar în acelaşi timp îl faci şi pe posibilul angajator să îşi piardă timpul fără un rost. Să adaugi un an în plus, experienţă la un job, pare o idee bună, dar dacă informaţia este verificată, fii convins ca ai pierdut oportunitatea să primeşti un job. Dar nu te vinde nici prea ieftin! Dacă eşti de părere că cele trei veri pe care le-ai petrecut în Maramureş, lucrând ca voluntar, te-au ajutat să cunoşti ţara şi cultura , atunci spune-o!
* Trebuie să scrii absolut tot ceea ce ştii să faci în domeniul calculatoarelor: cunoştinţe hardware, software, limbaje de programare, baze de date, etc. Nu menţiona şi lucruri pe care nu le-ai mai făcut de mult, sau mai rău, nu le-ai făcut niciodată; dacă la interviu eşti întrebat despre aceea operaţie, vei părea ridicol, neştiind ce să răspunzi.
* Acordă o atenţie mare şi realizărilor tale din timpul facultăţii; acest lucru nu mai este însă relevant şi în cazul în care lucrezi în domeniul respectiv de mai mult de doi ani.
* Nici un angajator nu va căuta o persoană care nici măcar nu s-a deranjat să îşi corecteze propriile greşeli. Nu te baza pe o vizionare rapidă a CV-ului, citeşte-l de la capăt de două sau de trei ori cu multă atenţie.
* După ce l-ai verificat chiar tu, mai roagă pe cineva să îţi citească CV-ul pentru că ochiul încă neobişnuit cu acest material, poate detecta cu uşurinţă greşelile. Nu încerca să îţi completezi CV-ul dintr-o singură dată, întotdeauna întoarce-te la el şi mai verifică-l după câteva zile.
* Verifică-ţi referinţele înainte de a te folosi de numele lor. Nu e nimic mai rău decât să foloseşti numele unei persoane care fie s-a mutat, fie are ceva împotriva ta. Cei mai buni oameni pe care trebuie să îi foloseşti pentru referinţe pot fi angajatorul tău prezent sau un profesor de la facultate sau liceu.

Sursa: [www.bizoo.ro](http://www.bizoo.ro)

**Cuvinte pe care e bine să le eviţi în CV**

Evitati formulari de tipul: „asistat”, „contribuit”, „ajutat” care de fapt, nu spun nimic. Se pune întrebarea: „Cum ai asistat, contribuit, ajutat în cadrul unui proiect sau departament?”. Utilizează aceste cuvinte cu măsură şi întotdeauna completează-le cu descrierea rolului şi responsabilităţilor tale. Angajatorul trebuie să ştie ce rol ai avut în desfăşurarea proiectelor şi cum ai contribuit la succesul companiei.

Aceste cuvinte: „responsabil de” pot face CV-ul să arate ca o listă de cumpărături. In loc să înşiri pur şi simplu responsabilităţile, încearcă să evidenţiezi realizările. CV-ul tău va avea un mai mare impact dacă cuantifici realizările tale: cum ai contribuit la creşterea profitului, reducerea costurilor sau îmbunătaţirea unui proces de producţie.

Menţionează numărul persoanelor care au fost în subordinea ta, bugetul pe care l-ai supravegheat sau veniturile pe care le-ai adus companiei.

Nu „înflori” CV-ul cu expresii atrăgătoare. In încercarea de a suna inteligent sau profesional, ai putea sfârşi prin a-l enerva pe angajator, acesta fiind nevoit să descifreze detaliile experienţei tale anterioare. Spune ceea ce ai de spus simplu şi direct. Cuvintele pe care ar trebui întotdeauna să le introduci în CV-ul tău sunt cuvintele cheie, deoarece angajatorii le utilizează pentru a selecţiona CV-urile. Prin urmare, alege câteva cuvinte cheie importante pentru domeniul în care lucrezi şi utilizează-le în CV-ul tău.

**Cuvinte pe care orice CV ar trebui să le conţină**

Lucrul în echipă este cel mai important aspect pentru un angajator. Abilitatea de a lucra bine împreună cu ceilalţi angajaţi în cadrul unui departament sau proiect este vitală pentru armonia unui loc de muncă. Calităţile necesare unui angajat pentru a lucra eficient într-o echipă sunt: bun ascultător, cooperant şi săritor.

Angajatorii apreciază candidaţii flexibili şi care pot realiza mai multe sarcini simultan. Iţi poţi evidenţia flexibilitatea prin dorinţa de a prelua sarcini din cadrul mai multor proiecte şi prin abilitatea de a face faţă schimbărilor termenelor şi priorităţilor. Nu în ultimul rând, flexibilitatea nu doar îţi creşte şansele de a obţine jobul pe care ţi-l doreşti, ci şi îţi îmbunătăţeşte şansele de a-ţi păstra jobul, dacă ulterior se fac restructurări în cadrul firmei.

Angajatorii vor să ştie că pot avea încredere în subalternii lor în realizarea proiectelor, urmărind cu atenţie toate detaliile. Atenţia la detalii se referă la calităţile de a fi bine organizat şi meticulos în ceea ce faci, de a acţiona independent şi de a lucra fără o supraveghere constantă.

Managerii apreciază angajaţii care dau dovadă de proprie initiaţivă, care îşi exprimă ideile şi le duc la bun sfârşit. Un angajat automotivat trece de sarcinile pe care le are de îndeplinit, are inspiraţia necesară şi lucrează din greu, nu pentru a vâna măriri şi promovări, ci pentru propria satisfacţie

Sursa: [www.recrutam.ro](http://www.recrutam.ro)

**Ce trebuie să faci după ce trimiţi un CV**

După ce ai trimis un CV, eşti tentat să crezi că tot ce trebuie să faci este să aştepţi şi să speri ca angajatorul să te contacteze. Este o mare greşeală – trebuie să îţi alegi momentul şi modalitatea potrivite pentru fiecare din următorii paşi.

* Perioada ideală de timp pentru a aştepta înainte de a trece la următorii paşi, după ce ai trimis CV-ul, este de o săptămână.
* Trimite un scurt mesaj prin email firmei angajatoare, amintindu-le ca te-ai inscris la jobul respectiv si poti trimite inca odata CV-ul. Scrie-ţi numele complet şi denumirea jobului la care te-ai înscris în linia de Subiect a e-mail-ului.
* Contacteaza telefonic angajatorul, fii scurt si la obiect amintind ca ai transmis un CV si mentioneaza job-u care te intereseaza. Poti intreba daca au primit CV-ul si daca mai recruteaza candidati pentru functia respectiva. Dacă în momentul în care suni, îţi răspunde robotul telefonic al companiei şi ţi se cere să laşi un mesaj, mai bine încerci să suni mai tarziu, pentru a discuta personal cu angajatorul sau cu persoana care se ocupă de recrutări.

Sursa: [www.hotjobs.ro](http://www.hotjobs.ro)