

## Curriculum vitae

### INFORMATII PERSONALE

Nume (Nume, prenume)

Adresă (numărul, strada, cod postal, oras, tara)

Telefon

Fax

E-mail

Naționalitate

Data nasterii (ziua, luna, anul)

### EXPERIENTA PROFESIONALA

(Mentionati fiecare experienta profesionala relevanta, incepand cu cea mai recentă dintre acestea)

Perioada (de la - pana la)	Numele si adresa angajatorului	Tipul activitatii sau sectorul de activitate	Functia sau postul ocupat	Principalele activitati si responsabilitati

### EDUCATIE SI FORMARE

(Descrieti separat fiecare formă de învățământ si program de formare profesională urmate, incepand cu cea mai recentă)

Perioada (de la – până la)	Numele si tipul institutiei de învățământ sau al organizatiei profesionale	Domeniul studiat/aptitudini ocupationale	Tipul calificarii / diploma obtinuta	Nivelul de clasificare a formei de Instruire / invatamant

### APTITUDINI SI COMPETENTE PERSONALE

dobandite in cursul vietii si carierei dar care nu sunt recunoscute neapărat printr-un certificat sau o diploma

Limba maternă

Limbi straine cunoscute

(Enumerati limbile cunoscute si indicati nivelul :excelent, bine, satisfăcător)

Limbi straine cunoscute	abilitatea de a citi	abilitatea de a scrie	abilitatea de a vorbi

Aptitudini si competente artistice - Muzica, desen, pictura, literatura etc.

(Descrieti aceste aptitudini si indicati contextul in care le-ati dobandit)

Aptitudini si competente sociale

(Locuiti si munciti cu alte persoane, intr-un mediu multicultural, ocupati o pozitie in care comunicarea este importanta sau desfasurati o activitate in care munca de echipă este esentială - de exmp. cultura, sport, etc.; Descrieti aceste aptitudini si indicati contextul in care le-ati dobandit)

Aptitudini si competente organizatorice

(De exemplu coordonati sau conduceti activitatea altor persoane, proiecte si gestionati bugete; la locul de muncă, in actiuni voluntare - de exemplu in domeniul culturale sau sportive - , sau la domiciliu ; descrieti aceste aptitudini si indicati in ce context le-ati dobandit)

Aptitudini si competente tehnice

(utilizare calculator, anumite tipuri de echipamente, masini etc ; descrieti aceste aptitudini si indicati in ce context le-ati dobandit)

Permis de conducere

Alte aptitudini si competente

Competente care nu au mai fost mentionate anterior

(Descrieti aceste aptitudini si indicati in ce context le-ati dobandit)

### **INFORMATII SUPLIMENTARE**

(Indicati alte informatii utile si care nu au fost mentionate, de exemplu persoane de contact, referinte, etc)

ANEXE (Enumerati documentele atasate CV-ului, dacă este cazul).

## **Sfatul consultantului**

### **Ce este CV?**

Pentru a realiza un CV convingator e important sa intelegi tu in ce consta si importanta pe care o are, alaturi de Scrisoarea de prezentare si de interviul de angajare.

CV sunt initialele sintagmei curriculum vitae (lat. Cursul vietii), constand int-o scurta biografie ce are ca scop pe de o parte informarea clara a celor care il parcurg cu privire la coordonatele tale personale, educationale si profesionale, iar pe de alta parte promovarea ta.

Inainte de a incepe efectiv sa-ti scrii CV-ul, ordoneaza-ti si actualizeaza-ti "baza proprie de date": contureaza-ti un mic profil de personalitate (accentuand punctele tari, aptitudini / abilitati, interese, valori personale), treci in revista treptele academice si ocupationale parcurse, atestatele obtinute si eventual , persoanele care ar putea da referinte despre tine unui posibil angajator.

Deasemenea e util sa te hotarasti asupra tipului de CV pe care doresti sa-l construiesi - in functie de cerintele locului de munca pe care il vizezi si in functie de caracteristicile tale.

### **Cum construiesi efectiv un CV si ce trebuie sa contina el?**

#### **Numele**

**La inceput nu se scrie CV/Resume etc. Incepe direct cu numele.**

#### **Date de contact:**

- adresa
- telefon
- e-mail

#### **1.Date personale:**

- data nasterii/varsta
- starea civila

Daca nu ai cetatenie romana/ai dubla cetatenie specifica acest lucru.

#### **2. Obiectiv**

Acest capitol ofera o idee despre ceea ce urmaresti, despre telul tau profesional.

---

Diferentiaza obiectivul pe termen lung (de cariera) si cel pe termen scurt (prin care te referi la postul pentru care aplici).

De-asemena fa o diferenta intre interes si preferinta pentru un domeniu profesional, interesul fiind sustinut de resursele personale investite precum si de rezultatele obtinute in domeniul respectiv, in timp ce preferinta sau atractia au o rezonanta afectiva/motivationala mai putin intensa, sunt oscilante, temporare.

Formuleaza obiectivul intr-o fraza, maxim doua, folosind termini pozitivi, preponderant verbe de actiune si facand referire la tine (ex "intentionez sa", "pot sa"). Descrie doar aptitudinile cerute de locul de munca / domeniul spre care aspi.

### **3. Educatie / Pregatire profesionala**

In cazul in care te hotarasti pentru varianta franceza de CV, vei enumera etapele formarii tale academice in mod cronologic, iar daca preferi varianta anglo-saxona le vei enumera invers cronologic (cea mai recenta achizitie academica va fi trecuta prima). Atentie! Asigura-te ca pastrezi acelasi stil pe tot parcursul redactarii CV-ului.

Poti sa folosesti urmatorul algoritm:

Perioada... localitatea... institutia de invatamant... specializarea... diploma obtinuta

Aceste informatii sunt obligatorii, insa ordinea prezentarii lor poate varia.

### **4. Cursuri / stagii de specializare**

Folosind acelasi algoritm vei enumara cursurile relevante, inclusiv forma in care s-au finalizat (diploma, certificate de participare/ de absolvire etc.).

### **5. Experienta profesionala**

Nu uita sa pastrezi ordinea de prezentare si algoritmul alege anterior. Astfel sunt informatii obligatorii:

Perioada... localitate... numele organizatiei si profilul acesteia... functia detinuta... responsabilitati

**5. Proiecte/ Cercetare stiintifica** - Fa o lista a domeniilor, rezultatelor, calificarilor, etc.

**6. Premii/Burse** - Vei folosi acelasi algoritm ca si la Educatie.

### **7. Afilieri profesionale**

Mentioneaza organizata, sediul si profilul de activitate, perioada de timp de cand te-ai afiliat si functia detinuta (membru, presedinte, etc.).

### **8. Publicatii**

Nu uita sa mentionezi:

Anul si locul aparitiei, editura, numele publicatiei/articolului, co-autori - daca este cazul

### **9. Limbi straine**

Mentioneaza limba, nivelul (ex: incepator / mediu / avansat / eventual atestat) si tipul de comunicare (ex: scris / vorbit / citit).

**10. Operare PC** - deasemenea vei enumera tipurile de programe cunoscute precum si nivelul.

### **11. Interese/hobby**

Nu este un capitol obligatoriu, dar ii poti comunica potentialului angajator cateva din coordonatele tale personale.

### **12. Referinte**

Poti sa dai 2-3 nume relevante si informatii de contact. Asigura-te ca persoanele respective nu au nimic impotriva si ca referintele vor fi in favoarea ta.

---

## Care sunt cauzele respingerii CV-urilor?

### ***Prima impresie***

Prima impresie conteaza; daca CV-ul tau nu atrage atentia angajatoului in primele 20-30 de secunde, atunci sansele de a lua interviul se reduc considerabil. Un angajator poate avea mai mult de 100 de CV-uri peste care trebuie sa se uite in cateva ore, timp in care trebuie sa realizeze si o selectie. Asa ca aseaza experienta la inceputul CV-ului si nu realizarile academice (acestea se aseaza in fata doar daca ai absolvit recent) sau datele personale.

Ceea ce vrea sa stie un angajator este de ce te-ar chema la interviu. Pentru aceasta, realizeaza un scurt rezumat al aptitudinilor tale si/sau o lista a realizarilor deosebite. Aceste lucruri pot face un angajator sa doreasca sa te invite la un interviu. Dar fii atent sa nu te supravaluezi.

### ***Aspect neatragator***

Aspectul CV-ului este foarte important. Chiar daca folosesti cuvintele potrivite, daca angajatorul nu gaseste imediat informatiile pe care le cauta, atunci cu siguranta va trece mai departe la alt CV. Trebuie sa folosesti zone „albe”, alineate si spatii intre paragrafe.

Niciodata sa nu folosesti o masina de scris la redactarea CV-ului, pentru ca vei parea demodat si depasit. Foloseste o hartie A4 de buna calitate, preferabil de 100 de grame si pentru CV si pentru Scrisoarea de Intentie.

### ***Marimea CV-ului***

Cel mai bine este ca CV-ul sa incapa pe cele doua parti ale unei coli A4, asta daca nu ti se cere in mod expres un CV mai lung. Daca nu poti respecta aceasta lungime a CV-ului, atunci probabil nu ai inteles cerintele angajatorului. Angajatorii nu vor sa iti cunoasca toata viata, vor doar sa stie daca au de ce sa te intervieze sau nu.

### ***Organizarea informatiilor din CV***

Daca CV-ul tau nu este bine organizat, atunci angajatorului ii va fi greu sa gaseasca informatiile cautate si nu va putea sa isi creeze rapid o imagine a personalitatii tale. Aminteste-ti ca angajatorul nu are mult timp la dispozitie sa se uite pe CV-ul tau, asa ca daca nu vor gasi ceea ce ii intereseaza, nu se vor deranja sa citeasca mai departe.

### ***Paragrafe sau propozitii prea lungi***

Paragrafele si propozitiile prea lungi ingreuneaza cititul rapid. Incearca sa folosesti propozitii scurte si punctuale, si foloseste puncte pentru impartirea textului in paragrafe.

### ***Prea putine informatii***

Multe persoane nu includ suficiente detalii despre joburile anterioare si, in acest caz, angajatorii nu dispun de suficiente informatii, refuzand astfel cererea.

### ***Nu prezinta realizarile tale***

Trebuie sa iti prezinti realizarile. Aminteste-ti ca CV-ul este cartea ta de vizita pentru un angajator. Daca nu-i poate prezenta acestuia motivele pentru care ar trebui sa te angajeze, atunci este un esec. Un angajator iti va dori serviciile numai daca vede in tine un potential castig (interes). Asadar, prezinta-le beneficiile pe care le vor obtine daca te angajeaza.

### **CV-ul te face sa arati prea batran/tanar pentru job**

In general, sa fii prea tanar/batran pentru un job poate fi o problema sau o bariera pentru viitoarele avansari sau chiar pentru a obtine slujba in prima faza. Exista cateva moduri de ocolire a acestei probleme, dar acestea depind de circumstantele individuale sau de domeniul/jobul pentru care doresti sa aplici.

### **Greseli de ortografie, greseli de tiparire si erori gramaticale**

CV-ul trebuie verificat cu atentie pentru a nu contine astfel de erori inainte de a fi trimis angajatorului. Micile erori pot umbri un CV totusi bine realizat si te pot face sa pari neglijent sau lenes, care nu sunt genul de calitati pe care doresti sa le prezinti angajatorului. Cum probabil nu vei observa aceste erori, ar trebui ca si o alta persoana sa iti verifice CV-ul pentru a le descoperi.

## **Idei pentru dezvoltarea profesionala**

### **Concentreaza-ti efortul, timpul si banii pe cele mai eficiente metode de dezvoltare**

*Un articol scris pentru eJobs de Eduard Radu*

Ce ar trebui sa faci mai intai: sa mergi la un curs, sa citesti o carte, sa faci un MBA? Ce anume te-ar ajuta la dezvoltarea ta profesionala?

3000 de top manageri din firme multinationale din diferite continente au fost intrebati care sunt metodele care i-au ajutat sa se dezvolte cel mai mult. Printre primele mentionate au fost :

- un job provocator,
- un sef care a fost si coach
- discutiile cu colegii.

Haideti sa le analizam pe rand sa vedem cum putem beneficia noi de aceste abordari chiar acum!

#### **Un job provocator**

Nu demult se facuse un studiu din care a rezultat ca in timp ce 85% din romani isi doresc un salariu mai bun, doar 5% isi doresc si responsabilitati mai mari. Nu este de mirare ca acesti 5% deseori au un venit aproape cat cei 85% impreuna.

Mai multe responsabilitati este indiciul pe care il vei cauta pentru a gasi job-ul provocator care sa te ajute sa te dezvolti. Daca faci ceva care te tine in zona ta de confort, unde nu trebuie sa faci mai nimic nou, unde nu iti este frica niciodata, inseamna ca nu esti intr-un job provocator.

Am auzit un citat care descrie perfect job-ul provocator cu mai multe responsabilitati: "Ca sa fii sigur ca te dezvolti continuu trebuie sa faci lucruri de care sa iti fie frica cel putin o data pe saptamana"

Cum putem obtine un job provocator cu mai multe responsabilitati? Iata cateva idei pe care le puteti pune in actiune imediat:

- Cauta companiile in dezvoltare, care sunt pe locul 3, 4 sau 5 in industria in care activeaza. Acestea sunt dispuse sa investeasca si deseori iti dau o libertate mai mare in actiune si decizie.
  - Cauta job-uri cu responsabilitati mai mari decat cele pe care le ai in prezent. Acestea se ascund de fapt in spatele unor proiecte mari, a unor job-uri de care se feresc majoritatea profesionistilor pentru ca implica fie sindicate, fie o lipsa de resurse, fie o companie fara o reputatie solida pe piata etc.
  - Evita sa cauti sa fii platit corespunzator cu responsabilitatile pe care le vei avea. Nu uita ca si compania risca cu tine daca iti da increderea sa preiei un job cu responsabilitati mai mari decat ai avut in trecut. Compensarea ta va fi de fapt dezvoltarea profesionala si personala de care vei beneficia. Ulterior ti se vor deschide nenumarate usi si ocazii de a fi promovat.

Atentie! Un job provocator nu inseamna ca trebuie sa va angajati in cea mai slaba companie din industrie, cu cele mai slabe conditii de lucru si cel mai slab management, cu toate ca si asta ar putea sa fie o strategie.

### **Un sef care sa fie si coach**

Probabil cel mai greu pas de realizat este acesta. De ce? Pentru ca este destul de greu sa aflam informatii despre viitorul nostru sef in faza de prospectare a locurilor de munca sau in faza de interviu.

Un sef care sa fie si coach presupune un comportament special care se gaseste intr-o mai mare proportie in companii multinationale (insa nu neaparat), in companii tinere unde managementul este sub 35 de ani sau, din intamplare, in companiile care sunt create de o persoana cu viziune si valori care sa sprijine o astfel de abordare.

Haideti sa vedem ce comportament ar trebui sa observam si sa cautam in seful sau colegul nostru astfel incat ea sau el sa fie un coach.

In primul rand, asculta atent ce spune angajatul pentru a intelege complet problema inainte sa-si dea ea sau el cu parerea. Mai mult, intreaba cum vrei tu sa procedezi intr-o situatie anume inainte de a-si spune parerea. Isi face timp sa stea de vorba cu tine pentru a-ti explica cum vede lucrurile astfel incat sa intelegi, pe langa ceea ce faci si cum si de ce sa faci asa. Desigur, este o persoana care isi merita pozitia pentru ca a obtinut si continua sa obtina rezultate si nu pentru alte motive. Nu in ultimul rand, pune multe intrebari care te forteaza sa gasesti atat cele mai bune solutii, cat si pe tine insuti/insati.

Cum putem observa acest profil? Avem la indemana urmatoarele intrebari care ne vor ajuta inca din faza de candidat:

- pe cine cunosc deja care imi poate fi coach?
- ce intrebari pot pune in interviu astfel incat sa cunosc cat mai bine viitorul sef in acest job?
- de la cine pot cere referinte eu astfel incat sa cunosc stilul de management din compania respectiva?

Partea buna este ca seful care sa ne fie coach poate sa fie un rol jucat si de un coleg. Acest coleg poate avea mai multa experienta decat noi sau pur si simplu poate fi o persoana care stie sa asculte si sa puna intrebari. Bill Gates l-a avut pe Paul Allen. Walt Disney l-a avut pe fratele sau Roy Disney.

Acest aspect ne introduce deja cea de a treia abordare pentru dezvoltarea noastra: **discutiile cu colegii.**

Atentie! Aceasta abordare nu include barfa sau critica neconstructiva care nu conduc la o concluzie benefica care sa ne dea puterea si controlul situatiei.

Discutiile cu colegii care ne ajuta sa ne dezvoltam includ urmatoarele situatii:

- schimburi de opinie cu scopul de a analiza cauza unei probleme tehnice
- schimbul de idei cu scopul de a genera solutii noi la probleme identificate
- schimbul de idei cu scopul de a preintimpina eventuale probleme in viitor si pentru a genera cele mai bune solutii pentru a le evita sau rezolva din avans.

Cu o astfel de abordare ne putem asigura dezvoltarea profesionala in mod accelerat asa cum cei mai buni manageri deja au confirmat ca ei au beneficiat de o astfel de abordare. Mai mult decat atat, cu o astfel de abordare veti face parte din cei 5% care se diferentiaza foarte clar de restul concurentei in forta de munca.