

# COME COMPILARE IL CV

## PICCOLI CONSIGLI PRELIMINARI:

- Utilizza i format in allegato;
- Non compilare a mano;
- Allega una foto tessera o una fotografia a mezzo busto: in entrambi i casi ricordati di scegliere una foto professionale;
- Metti in luce i tuoi punti di forza (da evitare le manipolazioni della realtà: non allontanarti mai troppo da chi sei e cosa sai fare).

## A. I DATI ANAGRAFICI

- Nome;
- Cognome;
- Indirizzo (completo: ad esempio, se sei di Palmi, ricordati di scrivere anche la provincia);
- Recapito telefonico, compreso +39 per telefonate dall'estero;
- Indirizzo mail;
- Patente automobilistica o di altro tipo.

## B. IL PERCORSO FORMATIVO

- Inserisci il percorso di studi completo iniziando dalla scuola superiore (non inserire se sei iscritto all'università, poiché si predilige chi in questo momento non studia e non lavora);
- Indica il nome dell'istituto, l'indirizzo di studi completo, l'anno di inizio e di fine del percorso e la votazione conseguita.

## C. ESPERIENZE LAVORATIVE

- Legare ad ogni esperienza un profilo ricoperto (cassiera, programmatore Java, sistemista, modella, barista, cameriere, etc.);
- Valgono tutti i lavori anche senza contratto. I selezionatori sono interessati alla tua esperienza, non se versi i contributi o sei un collaboratore occasionale;
- Specificare la durata dell'esperienza lavorativa ("es. dal marzo 2015 al dicembre 2016"). Se attualmente stai lavorando, per la stessa motivazione di prima, scrivi come data di fine lavoro il giorno antecedente la candidatura di partecipazione;
- Riportare, in sintesi, le attività svolte (nel caso della cameriera: "si occupa della sistemazione della sala e dei tavoli, dell'accoglienza della clientela e delle ordinazioni");
- In questa sezione possono essere inserite anche esperienze "minori" (per esempio, quelle che hai svolto mentre studiavi: ripetizioni, lavori da cameriere, barista, etc.). In questo modo, il recruiter potrebbe pensare che ti sei dato da fare durante gli studi, che sei stato in grado di studiare e lavorare contemporaneamente, e che, quindi, sei volenteroso;
- In questo campo inserire anche le esperienze di Alternanza Scuola-Lavoro e di altre esperienze Erasmus avute durante il percorso di studi.

#### **D. LE CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

Questa, e le seguenti, sono le sezioni che la maggior parte di voi sottovaluta di più, soprattutto se non avete esperienze lavorative.

In quest'area devi sottolineare le tue capacità e competenze di relazione. Consiglio di non fare solo un elenco, ma di dettagliare le attività che hanno fatto sviluppare tali capacità.

Inutile scrivere: "Ottimo team working, ottime capacità di relazione, ottimo lavoro di gruppo". Equivale a non dire nulla. Stai solo facendo un elenco di caratteristiche "teoriche" che forse hai scopiazzato da qualche libro o post.

È molto diverso, invece, scrivere: "Durante l'estate del 2016, ho lavorato come animatore per bambini nel campo estivo «Mare mare». Stando a contatto 24 ore con un gruppo di bambini tra i 5 e gli 8 anni, ho migliorato le mie capacità di relazione". O anche: "Durante la mia esperienza di lavoro in Team sul progetto Alternanza Scuola-Lavoro "inserire il nome del progetto", ho potuto accrescere le mie capacità di relazione in un team da personale variegato".

Fai in modo che le tue attitudini si evincano da quel che si sta leggendo.

#### **E. LE CAPACITÀ E LE COMPETENZE TECNICHE**

- Indica le tue conoscenze informatiche, specificando sia i sistemi operativi (Windows 98, Macintosh) che i programmi conosciuti (come l'intero pacchetto Office o solamente Word, Excel, etc.);
- Indica la conoscenza di specifici programmi o linguaggi relativi alla professione da svolgere (come CAD per i disegnatori, Spiga per i contabili, Java per i programmatori). Anche in questo caso può essere utile indicare il livello di conoscenza, soprattutto se vantì certificazioni o corsi professionalizzanti;
- Mi raccomando: non fare elenchi infiniti. Il selezionatore non è ingenuo, non escludere il fatto che potrebbe avere delle competenze tecniche e sapere con certezza che non è umanamente possibile conoscere TUTTI i linguaggi di programmazione. Cerca di essere veritiero, mediamente onesto e scrivi solo quello che veramente conosci.

#### **F. LE CAPACITÀ E LE COMPETENZE LINGUISTICHE**

Indica le lingue che conosci, specificando il livello tramite la classificazione europea (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Al Link seguente puoi trovare come fare un'autovalutazione <https://europass.cedefop.europa.eu/it/resources/european-language-levels-cefr>

Ricorda che, se ad esempio ti troverai in UK e dichiarerai nel CV di avere un B2, potrebbero testare il tuo livello di conoscenza durante una telefonata o una Skype call per accertarsene.

Altre lingue: per ogni lingua conosciuta inserire il livello come sopra.

#### **G. ALTRE INFORMAZIONI**

Questa è anche l'area nella quale inserire attività di volontariato, sport, hobby e tutto quello che non sei riuscito a mettere in altre sezioni.

Non omettere cose che potrebbero essere valutate positivamente. Se, per esempio, hai svolto sport a livello agonistico, scrivilo. Lo sport è un'attività positiva, nella quale si dimostra impegno, passione e capacità di sacrificio.

Qui puoi inserire, ad esempio, altre esperienze all'estero, anche solo per vacanza.

Come ho già detto, dai solo delle "pillole di te", degli spunti di riflessione per il referente delle risorse umane.

#### **IL CV È:**

- La tua presentazione;
- La prima immagine che un'azienda ha di te (prima che veda la tua faccia, prima che ascolti le tue esperienze, prima che possa far sentire il tono della tua voce, il modo in cui ti esprimi e dimostrare le tua capacità comunicative);
- Il mezzo attraverso il quale proponi la tua candidatura ad un'azienda. È il tuo biglietto da visita;

#### **IL CV NON È:**

- Il luogo nel quale descrivere minuziosamente caratteristiche personali;
- Il luogo nel quale inserire foto non professionali;
- Il luogo dove fare errori di ortografia;
- Un file Word compilabile in poco tempo, senza impaginazione e senza elaborazione di quel che si sta facendo.