

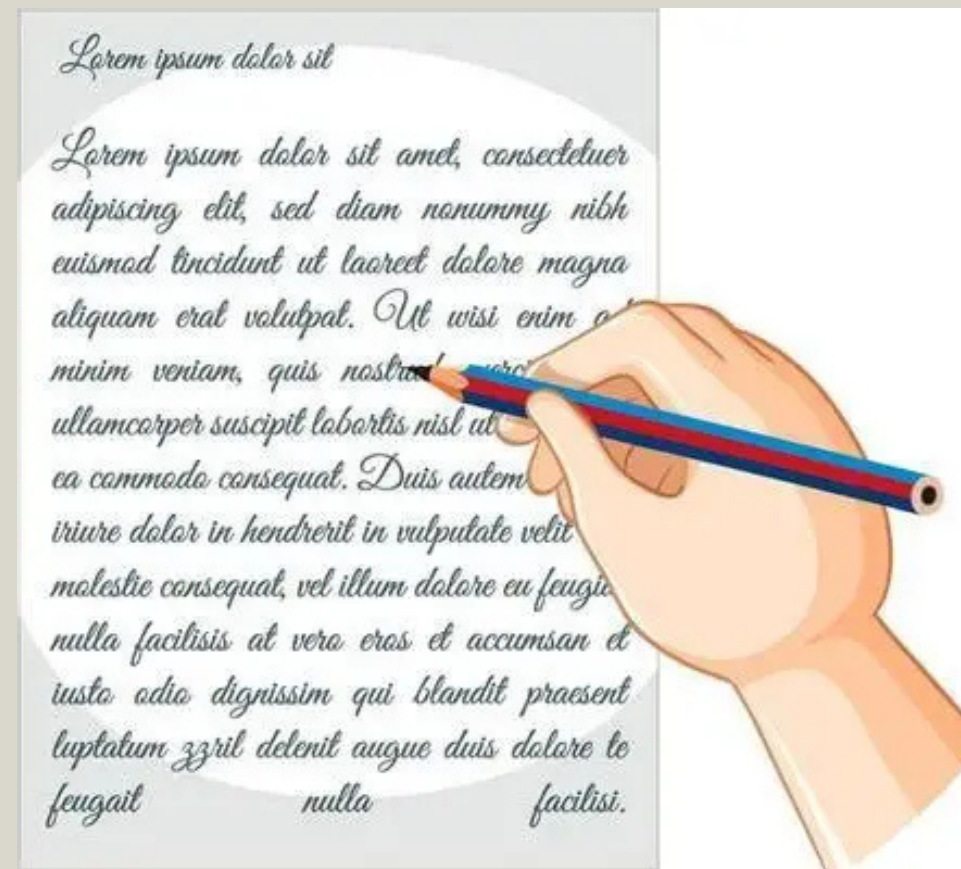
Târgul de cariere - ediția III

Atelier tematic



PRIMUL PAS SPRE ANGAJARE: CV

CV sau curriculum vitae (tradus din latină — „parcursul vieții”) desemnează un rezumat. În prezent, atunci când îți depui candidatura pentru un post vacant, trebuie să prezinți CV-ul tău, al cărui scop este să arate corespondența ta cu cerințele oferite. Înainte de a trimite CV-ul, este important să îți analizezi abilitățile, experiența și calitățile personale și să menționezi în scrisoarea de intenție modul în care acestea te vor ajuta să faci față noii funcții. Așadar, cum trebuie redactat un CV?



CUM SĂ REDACTEZI UN CV

- Redactează-l în format tipărit pe hârtie A4 (lungime de până la 2 pagini);
- Dacă adaugi o fotografie, folosește imagini serioase (de exemplu, fotografie de pașaport sau portret profesional), pentru a lăsa cea mai bună impresie;



Include următoarele date:

- **Date personale și de contact** – nume și prenume, data nașterii, adresă, telefon, e-mail, și alte date dacă este necesar;
- **Descriere scurtă a ta (opțional);**
- **Educație** – anul începerii și finalizării studiilor, instituția de învățământ, specialitatea sau domeniul, iar pentru studiile superioare, diploma obținută (opțional tema lucrării de licență);
- **Cursuri suplimentare** – perioada, denumirea, volumul și profesorul cursului;
- **Experiență profesională** – începutul și sfârșitul relațiilor de muncă (dacă acestea s-au încheiat),



- denumirea firmei, poziția, principalele responsabilități, opțional o descriere generală;
- **Alte competențe** – cunoașterea limbilor străine, abilități de utilizare a calculatorului, permis de conducere;
- **Informații suplimentare** – hobby-uri, calități personale, posibilitatea utilizării automobilului propriu și a muncii de acasă (dacă este necesar), alte informații importante;
- **Recomandatori** – foști colegi, șefi sau chiar profesori, până la trei persoane cu datele lor de contact (trebuie obținut acordul acestora).

Pentru a redacta cât mai bine CV-ul

Nu uitați că CV-ul este prima ocazie de care dispuneți pentru a vă face cunoscute competențele, profilul educațional, experiența profesională și alte realizări.

Prezentați clar informațiile despre experiența pe care o aveți.

- Adaptați CV-ul
- CV-ul trebuie să fie lizibil
- Utilizați ordinea cronologică inversă
- Folosiți un stil de exprimare elegant

Vârsta _____
Adresă, Oraș, Țară _____
Apt.- Casă _____
Tel : xxxxxxxxxxxxxxxx _____
Email : xxxxxxxxxxxxxxxx@xxx.com _____



STUDII

Software-uri utilizate: Word, Excel,

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

[illegible][illegible][illegible]

Alegerea platformei potrivite

Există mai multe site-uri gratuite unde poți crea un CV online:

- **Canva** – oferă șabloane moderne și ușor de personalizat.
- **Zety** – are un editor simplu și sugestii de conținut.
- **Europass** – recunoscut la nivel european, util pentru joburi internaționale.
- **Novoresume** – design minimalist și intuitiv.



Maria Rossi

Nazionalità : Italiana

CONTATTI

📍 Milano, Italia

✉ maria.rossi@mail.com

☎ (+39) 06 06 06 06 06

PRESENTAZIONE :

Ho esperienza di diversi anni come Assistente di direzione, amo il mio lavoro e mi piacerebbe mettermi alla prova in un altro settore. La vostra azienda mi interessa particolarmente. Sono attenta ed entusiasta, mi impegno per portare sempre a termine i miei progetti. Spero di poter condividere la mia esperienza con voi.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2020 - Roma, Italia

Laurea magistrale in Scienze Politiche e Relazioni Internazionali

Università di Roma LA SAPIENZA

2018 - Roma, Italia

Diploma di Liceo Linguistico

Liceo classico statale B.Russell

ESPERIENZA LAVORATIVA

2022 - ATTUALE - Milano, Italia

Assistente di direzione

Carrefour

- Organizzazione e archiviazione di pratiche e documenti di lavoro e personali.
- Gestione e archiviazione della corrispondenza.
- Organizzazione meeting e affiancamento al Manager.

01/09/2019 - 05/03/2021 - Roma, Italia

Assistente di direzione

Nike

- Supporto a 360 all'Executive.
- Gestione e archiviazione della corrispondenza.
- Organizzazione Business Travel.
- Organizzazione meeting e affiancamento al Manager.

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE : italiano

ALTRE LINGUE : spagnolo | inglese | francese

COMPETENZE DIGITALI

Microsoft Word / Microsoft Excel / Power Point / Social Media / Instagram / Google Docs / Google Drive / Microsoft Powerpoint

PATENTE DI GUIDA

Patente B

Pașii pentru a crea un CV Europass

Europass este platforma oficială a Uniunii Europene pentru crearea unui CV standardizat, recunoscut în toate țările europene. Îți permite să creezi gratuit un CV online, să-l salvezi, să-l descarci în PDF și să-l distribui direct angajatorilor.

- Avantaje ale CV-ului Europass
- Recunoaștere internațională: utilizat și acceptat în toate țările UE.
- Disponibil în 31 de limbi – util pentru aplicări internaționale.
- Structură clară și standardizată – ușor de citit pentru angajatori.
- Integrare cu alte instrumente Europass: scrisoare de intenție, test de competențe digitale, portofoliu educațional.

1. Accesarea portalului

- Intră pe Europass Portal (europa.eu în Bing).
- Poți folosi editorul chiar și fără înregistrare, dar crearea unui cont îți permite să salvezi și să actualizezi CV-ul ulterior.

2. Crearea profilului

- Completează informațiile de bază: nume, date de contact, educație, experiență profesională, competențe.
- Poți adăuga și fotografie (opțională, dar recomandată în unele țări precum Germania sau Austria).

3. Alegerea șablonului

- Europass oferă mai multe formate și designuri standardizate.
- Selectează unul potrivit domeniului tău (sobru pentru joburi corporate, mai flexibil pentru creativitate).

4. Personalizarea conținutului

- Experiență profesională: descrie responsabilitățile și realizările, cu accent pe rezultate măsurabile.
- Educație și formare: diplome, cursuri, certificări.
- Competențe lingvistice și digitale: nivelul de cunoaștere al limbilor străine și abilități IT.
- Alte activități: voluntariat, proiecte, stagii.

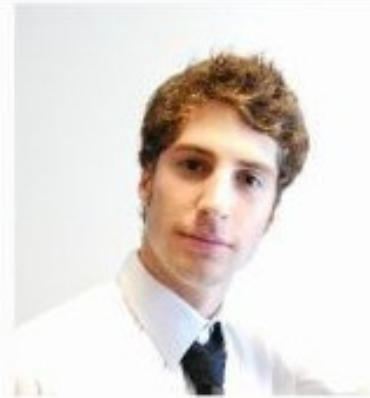
5. Verificarea și exportul

- Revizuieste CV-ul pentru erori gramaticale sau informații lipsă.
- Poți descărca CV-ul în format PDF, îl poți salva în biblioteca Europass sau îl poți distribui direct către angajatori și platforme precum EURES.

EUROPEAN CV FORMAT

PERSONAL INFORMATION

Name **Gonzalo Llorens Chanza**
Address Pintor Vilar 1-M-1
Zip/postal code 46010 Valencia
Mobile phone +34 626 381 524
E-mail info@gonzalollorems.com
Nationality Spanish
Date of birth 03-07-1986
Web : www.gonzalollorems.com



EDUCATION AND TRAINING

Dates (from - to) September 2004 - December 2007

Name and type of organisation providing education and training **CEU University Cardenal Herrera**

Principal subjects covered Learn how:
·To propose real solutions to companies in manufacturing and marketing their products.
·To use the new technologies improving the quality of life through the design of all types of products
A technology combining science and art in creative ways to offer new responses to social needs.

Title of qualification awarded **Technical Engineering in Industrial Design**

Level in national classification Univerity Degree (3 years)

Dates (from - to) October 2007 - July 2008

Name and type of organisation providing education and training CEU University Cardenal Herrera (**Master inIndustrial Design**)

Principal subjects covered Packaging, Creativity Workshop, Comunication Workshop, Web Design, Editorial Design, Typography, Corporate image. Practices in business.

WORK EXPERIENCE

Dates (from - to) February 2008 - July 2008

Name and address of employer **Saltoalto:comunicacion**
C/Roteros 11,
Zip/Postal code: 46003 Valencia Spain

Type of business Communication and advertising

Occupation Graphic designer

Main activities and responsibilities Branding, stationery,web design, in wine labels, everything involving communication and creativity.

POSIBILE LIMITĂRI

Posibile limitări

- Designul este mai formal și standardizat, ceea ce poate părea rigid pentru domenii creative.
- Unele angajatori preferă CV-uri personalizate, deci e bine să ai și o variantă adaptată.

MULTUMESC , PENTRU ATENȚIE ,