



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013CNDIPT
OIPOSDRU**Investește în oameni!**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

CURRICULUM VITAE - CV

Explică elevilor scopul unui "Curriculum Vitae" (CV=termenul este o expresie din limba latină care în traducere liberă înseamnă "desfășurarea vieții tale" și este, practic, o autobiografie. Este vorba despre ce ai făcut până în prezent și ce vei putea face, ce ești capabil să faci).

1. Întrebați elevii dacă știu care sunt documentele prin care se prezintă o persoană care dorește să se angajeze pe un post. Conduceți discuția spre identificarea documente/or care pot servi pentru promovarea personală: CV, scrisoare de intenție etc. Cereți elevilor să dea și alte exemple de situații în care este necesar CV-ul.

2. Comunicați elevilor că în această activitate vor exersa realizarea unui CV. Distribuți elevilor fișa de lucru „CV-ul personal” și discutați componentele principale pe care le are un CV. Prezentați-le care este rolul unui CV în promovarea personală.

3. Cereți elevilor să-și imagineze că vor concura pentru un post și să realizeze CV-ul pe baza completării fișei de lucru. Acordați ajutor elevilor pe parcursul realizării sarcinii. Alocați pentru acest pas 15 -20 minute.

4. Solicitați elevilor să prezinte în fața clasei CV-ul pe care l-au alcătuit. Dacă este cazul, oferiți sugestii elevilor sau atrageți-le atenția asupra aspectelor pe care le-au omis. Discutați despre relația dintre informațiile cuprinse în CV și cerințele formulate de un post.

Explica elevilor că CV-ul se conturează după următoarele direcții:

- detalii despre propria persoana (nume, prenume, adresă, telefon, data nașterii);
- calificări (școală profesională, liceu, facultate, alte forme de specializare);
- cursuri de pregătire urmate (în timpul școlii sau după absolvire);
- realizările personale din perioada studiilor (premii, participări la concursuri, expoziții etc.);
- experiența acumulată într-un anumit domeniu (ex. practica școlară de specialitate, activitățile derulate ca voluntar etc.);
- posturi ocupate până în prezent (dacă au fost);
- domenii de interes personal.

Informații utile despre CV:

Pentru tinerii absolvenți de liceu sau facultate, CV-ul este mai dificil de conceput din cauza lipsei de experiență profesională. În acest caz, pot fi trecute în CV realizările din perioada studiilor care au relevanță cu postul solicitat:

- cursuri relevante urmate pe parcursul liceului/facultății;
- medii obținute la disciplinele relevante pentru postul solicitat;
- premii obținute;
- concursuri;
- eventuale slujbe pe timpul vacanțelor.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Erori în redactarea unui CV:

- absența unor date esențiale (de exemplu adresa sau telefonul);
- prezența unor date inutile care nu au legătură cu postul solicitat;
- scrisul de mână;
- introducerea unor date/informații false;
- utilizarea foilor colorate.

www.orientat.ro



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

EXERCIȚIU PRACTIC

Vezi exemplul de mai jos de CV și fă-ți propriu CV.

Reguli în redactarea unui CV:

1. Folosește 1 coală - maxim 2 coli de hârtie albă, format A4.
2. CV-ul trebuie să fie tehnoredactat, corect, încadrat în pagină, fără greșeli de ortografie, gramaticale sau de punctuație.
3. Scrie numele și prenumele, adresa, telefonul, adresa de e-mail la începutul primei pagini, distinct de restul conținutului.
4. Nu menționa informații sau pretenții salariale.
5. Nu minți, nu exagera, nu “înflori”.

După întocmirea CV-ului fă următorul exercițiu:

Pune elevii să facă următorul exercițiu:

1. Cât de dificil a fost să întocmești primul tău CV?

2. La ce puncte ai întâmpinat greutăți?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

**Curriculum vitae
Europass**

Inserați fotografia. (rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Informații personale

Nume / Prenume

Nume, Prenume (rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Adresă(e)

Număr imobil, nume stradă, cod poștal, localitate, țară (rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Telefon(oane)

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Mobil: (rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Fax(uri)

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

E-mail(uri)

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Naționalitate(-tăți)

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Data nașterii

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Sex

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

**Locul de muncă vizat /
Domeniul ocupațional**

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Experiența profesională

Perioada

Menționați separat fiecare experiență profesională relevantă, începând cu cea mai recentă dintre acestea. (rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Educație și formare

Perioada

Menționați separat fiecare forma de învățământ și program de formare profesională absolvite, începând cu cel mai recent. (vezi instrucțiunile)

Calificarea / diploma obținută

Disciplinele principale studiate /
competențe profesionale dobânditeNumele și tipul instituției de învățământ
/ furnizorului de formareNivelul în clasificarea națională sau
internațională

(rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

Precizați limba(ile) maternă(e) (dacă este cazul specificați a doua limbă maternă, vezi instrucțiunile)

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

Nivel european (*)

Limba

Limba

Înțelegere		Vorbire		Scriere
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
				Expri mare scrisă

(*) [Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine](#)

Competențe și abilități sociale

Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Competențe și aptitudini organizatorice

Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Competențe și aptitudini tehnice

Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului

Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Competențe și aptitudini artistice

Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Alte competențe și aptitudini

Descrieți aceste competențe și indicați contextul în care au fost dobândite. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Permis(e) de conducere

Menționați dacă dețineți un permis de conducere și categoria. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Informații suplimentare

Includeți aici orice alte informații utile, care nu au fost menționate anterior, de exemplu: persoane de contact, referințe etc. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)

Anexe

Enumerați documentele anexate CV-ului. (Rubrică facultativă, vezi instrucțiunile)



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013CNDIPT
OIPOSDRU**Investește în oameni!**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

EXEMPLU DE CV

Nume:**DATE PERSONALE**

Niculea

Prenume:

Elena Maria

Data nașterii:

12.01.1988

Locul nașterii:

Brașov

Stare civilă:

necăsătorită

Adresa:

Str.T.Vladimirescunr.39,bl.4,apt.28,Brașov

Telefon:

0700-121212

E-mail:

e.niculea@email.com

2006 –2010

STUDII**Universitatea Transilvania, Brașov** Facultatea de Inginerie Economică Secția: Inginerie - economică Specializarea:

Ingineria și Managementul Sistemelor de Producție Licențiată – Inginer Diplomat

2002 –2006

Liceul teoretic „C. D. Nenițescu”, Brașov

Secția matematică – fizică

Nov.2010 – prezent

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ**SC ROLEM SRL**, Codlea – Brașov:are ca obiect de activitate producția de ornamente din lemn nobil și piele pentru interiorul automobilelor. **Inginer în departamentul de Controlling**

Principalele atribuții: stabilirea codurilor de investiții, urmărirea și centralizarea investițiilor, înregistrarea salariilor și materialelor pe centre de cost în SAP, urmărirea vânzărilor, bugete lunare etc.

Iulie 2009 – Aprilie 2010

SC ROLEM SRL, Codlea – Brașov**Student practicant în departamentul de Controlling**

Principalele atribuții: anexe la bugete împărțite pe birotică, urmărirea și centralizarea investițiilor.

Feb.2008 – Oct.2008

IMAS**Operator teren**

Principalele atribuții: localizarea pe teren a populației țintă, completarea unor chestionare pe temadată;

Ian.2007 – Mai 2008

Oriflame

firmă de distribuție produse cosmetice

Principalele atribuții: distribuitor produse cosmetice

PC:**DIVERSE**

ACAD14, TOPCAD, MS-OFFICE (WORD, EXCEL, OUTLOOK), FOX PRO, AUTOCAD14, T TOPCAD, SAP, MATLAB, ProE2000, CATIA

Limbi străine:

Engleză: avansat Franceză : avansat Germană: începător

Traning:

motivare (2011)

creativitate (2011)

Certificat de absolvire al cursului de informatică (MS-DOS, NC, WS, DBASE), eliberat de Ministerul Muncii și Protecției Sociale (2006)

Carnet de conducere:

cat. B