

PRADĖK DARBO PAIEŠKĄ!



PARENK SAVO CV!

Kam reikalingas gyvenimo aprašymas? – **Gyvenimo aprašymas (CV)** – tai darbo ieškančio žmogaus vizitinė kortelė. Tai pirmasis prisistatymas potencialiam darbdaviui. Nuo pirmojo įspūdžio priklauso, ar būsi pakviestas į susitikimą. Todėl tavo CV turėtų būti pats geriausias ir pristatyti tave, kaip įdomų, patrauklų ir reikalingą organizacijai. Darbdaviai gauna šimtus CV, o iš karto atmetami netenkinantys keliamų reikalavimų (pvz.: darbo patirtis, kvalifikacija), netvarkingi ar netinkamai parašyti gyvenimo aprašymai.

Pagrindiniai gero CV principai

Nurodyk tik būtiniausius dalykus:

- ✓ CV turi būti trumpas – pakanka vieno ar dviejų puslapių. Bet kuriuo atveju, neviršyk trijų puslapių.
- ✓ Jeigu tavo darbo patirtis nėra didelė, pirma apibūdink savo mokymosi patirtį ir nurodyk, kur ir kokią darbinę praktiką mokymosi metu atlikai.

Rašyk aiškiai ir glaustai:

- ✓ Rašyk trumpais sakiniais.
- ✓ Koncentruokis ties svarbiausiais mokymosi ir darbo patirties aspektais.
- ✓ Nurodyk priežastis, dėl kurių buvo nutrūkęs mokslas ar darbas.

Pritaikyk CV darbui, kurį nori gauti:

- ✓ Prieš siųsdamas CV darbdaviui, patikrink ar jis atitinka reikalavimus.
- ✓ Praleisk informaciją apie darbo patirtį ar mokymąsi, jei tai nėra susiję su darbu, kurį nori gauti.
- ✓ Pabrėžk savo privalumus, atsižvelgdamas į specifinius būsimo darbdavio reikalavimus.

Atkreipk dėmesį į informacijos pateikimą savo CV

- ✓ Aiškiai ir logiškai apibūdink savo gebėjimus ir kompetencijas, kad tavo išskirtinumas būtų lengvai pastebimas.
- ✓ Atkreipk dėmesį į rašybą ir skyrybos ženklus.

Užpildęs CV, jį patikrink:

- ✓ Ištaisyk visas rašybos klaidas bei įsitikink, ar mintys išdėstytos aiškiai ir logiškai.
- ✓ Paprašyk, kad kas nors perskaitytų tavo CV, kad įsitikintum, ar jis tikrai aiškus ir lengvai suprantamas.

Ką reikėtų įtraukti į CV?

- ✓ **Asmeniniai duomenys:** vardas, pavardė, gimimo data, namų adresas, telefono numeris, elektroninio pašto adresas. Galima nurodyti ir asmeninio tinklapio adresą.
- ✓ **Išsilavinimas.** Reikia išvardinti mokymosi įstaigas, kuriose studijuota, pradedant nuo paskutiniosios. Galima nurodyti, kokie dalykai studijuoti, paminėti projektus, tezes, mokslinius darbus.
- ✓ **Darbo patirtis.** Nurodomas laikotarpis, kada dirbta (ar dirbama), įmonė, pareigos, galima aprašyti pagrindines atliekamas užduotis, apibrėžti atsakomybės sritis. Darbo patirtis taip pat išdėstoma pradedant nuo paskutiniosios. Patikimiau atrodo kandidatai, kurie nurodo konkrečias savo darbo vietas, o ne abstrakčią sritį.
- ✓ **Interesai.** Darbdavį labiausiai domina tie žmogaus pomėgiai, kurie susiję su vadovavimu, atsakomybe, darbu komandoje ir pan.



Profesinio orientavimo projektas „Studentų ugdymas karjerai – studento karjeros sėkmės link“ (Nr. EG-2013-196)

- ✓ **Igūdžiai.** Čia reikėtų paminėti užsienio kalbų mokėjimą (įvertinant kalbų mokėjimo lygį, ypač tuomet, kai šie įgūdžiai akcentuojami reikalavimuose kandidatams), darbo kompiuteriu įgūdžius, vairavimo įgūdžius (nurodant vairavimo kategoriją), kitus specialius įgūdžius.
- ✓ **Rekomendacijos.** Paprastai reikia dviejų žmonių rekomendacijų. Pageidautina nurodyti tų žmonių telefono numerius.

Gyvenimo aprašymo pavyzdžių gali rasti čia:

- ✓ <https://www.apiedarba.lt/cv-pavyzdys/>

Europass CV

Gyvenimo aprašymo standartu tampa *Europass CV*. Tai europinio standarto gyvenimo aprašymas, kuris yra oficialiai patvirtintas visoje Europoje.

Europass CV parengtas 28 kalbomis, jį galima nemokamai užpildyti internete (<https://europass.cedefop.europa.eu/editors/en/cv/compose#/cv/compose>) arba atsisiųsti šabloną ir užpildyti kompiuteryje. *Europass CV* šabloną ir užpildytus pavyzdžius galima rasti internetiniu adresu: www.europass.lt