



Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

Il Curriculum vitae: consigli e suggerimenti

16 ottobre 2018



Cristina Ferri - Ufficio di Staff Formazione, Comunicazione e Documentazione





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

Il curriculum vitae deve rappresentare

- le **esperienze, capacità e competenze** che possono interessare l'azienda per la quale ci si candida

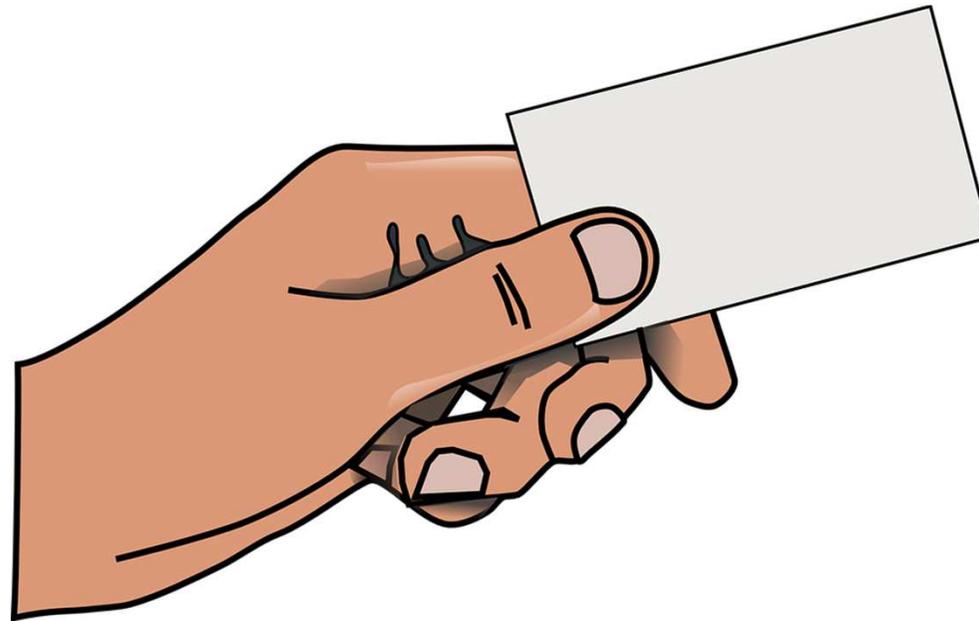
con il curriculum vitae si racconta una mini-biografia, un biglietto da visita, che deve attirare l'attenzione dei selezionatori!





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

È il “**biglietto da visita**” che descrive il nostro profilo professionale, la nostra formazione e le nostre *conoscenze/ competenze*





Deve essere:

- **CHIARO:** testo scorrevole, di facile lettura. È consigliato usare il grassetto ed il sottolineato con cautela, senza abusarne
- **CORRETTO:** non ci devono essere *errori ortografici*. Rileggetelo e sottoponetelo ad altri. **La forma deve essere perfetta**
- **SINTETICO:** conciso e preciso, frasi brevi, tra i paragrafi e linguaggio semplice, adeguato di margini e spaziature che dividano i paragrafi
- **COMPLETO:** deve contenere tutte le informazioni utili
- **PERSONALIZZATO E MIRATO:** adattato all'offerta a cui si risponde o per cui ci si propone





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

NON Fidarsi del controllo ortografico elettronico. ***La maggior parte degli errori presenti sui curricula sono di tipo ortografico.***

Pertanto per evitare figuracce:

1. revisionare il curriculum più di una volta prima di stamparlo
2. ricontrollare anche la copia cartacea, **perché a volte su foglio si notano gli errori che al computer non si erano visti**
3. infine, per essere più sicuri che non sia sfuggito nulla, fare revisionare anche ad un'altra persona.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

- **Non esiste una forma standard**, ma è consigliabile usare la “creatività” solo per lavorare nella pubblicità o in settori simili
- Se si hanno **molte esperienze di lavoro e di studio**, eliminare quelle più brevi e meno coerenti con l’annuncio/la posizione per cui ci si propone
- Riportare eventuali **interessi o attività extra lavorative** solo se illustrano meglio la nostra personalità e le nostre attitudini



- Ripartire il CV in paragrafi omogenei e dotati di senso
- Eliminare i campi che prevedono informazioni ridondanti o non richieste



Le varie sezioni del curriculum

1. DATI PERSONALI
2. ISTRUZIONE E FORMAZIONE
3. ESPERIENZE PROFESSIONALI
4. CONOSCENZE LINGUISTICHE
5. CONOSCENZE INFORMATICHE
6. COMPETENZE TRASVERSALI
7. ALTRE INFORMAZIONI E INTERESSI EXTRA-PROFESSIONALI
8. CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI





1. DATI PERSONALI

- Nome
- Cognome

*Il nome va scritto rigorosamente prima del cognome,
evitare i titoli e/o soprannomi*

- Indirizzo
- Recapito telefonico
- Indirizzo e-mail

Il criterio è quello della massima reperibilità

- Luogo e data di nascita
- Stato civile





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

2. ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Per ogni titolo di studio indicare:

- Anno di conseguimento
- Nome del corso, qualifica conseguita
- Nome e sede della scuola
- Votazione finale

il criterio da seguire è quello di partire dalle esperienze formative più recenti



Per esempio....

Corsi di formazione e specializzazione

Se si sono frequentati corsi, tirocini formativi all'interno di percorsi scolastici ecc.: inserire anche questa sezione indicando:

- Anno e periodo di svolgimento
- Titolo del corso
- Nome e sede della scuola o dell'ente organizzatore





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

3. ESPERIENZE PROFESSIONALI

La sezione racchiude la descrizione delle esperienze di lavoro. *Per ogni esperienza indicare:*

- Data di **inizio e fine** di ogni rapporto di lavoro
- Nome **dell'azienda e della tipologia di attività**
- **Posizione ricoperta**(usare definizioni chiare e diffuse), **ruolo e principali mansioni**
- **Competenze acquisite**

*valorizzare il proprio ruolo.. **senza bluffare**, perché il vostro datore di lavoro potrebbe fare qualche verifica*





Queste informazioni potrebbero servire:

- nel momento in cui sia richiesta una **competenza** specifica per cui potrebbe essere utile avere già **esperienza** rispetto a una data attività;
- quando l'attività svolta potrebbe essere "**trasferibile**" in contesti di altro genere

A questo scopo sarà utile riportare le **caratteristiche più significative dell'attività svolta**, tralasciando le informazioni che non aggiungono altro rispetto alla propria qualifica





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

ATTENZIONE



Indicare **esperienze lavorative**
DOCUMENTABILI, secondo l'ordine
cronologico prestabilito





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

4. CONOSCENZE LINGUISTICHE

Per ogni lingua conosciuta indicare:

- livello di conoscenza *scritto e orale*
- eventuali corsi di lingua frequentati ed esami di lingua riconosciuti e il punteggio riportato
- soggiorni significativi all'estero che attestano l'apprendimento della lingua

è inutile specificare italiano madrelingua!





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

Livello di conoscenza delle lingue:

- **Discreto:** conoscenze di base (vocabolario di base e strutture grammaticali di base), utili per riuscire a capire e a farsi capire nelle situazioni standard e più elementari come ad esempio chiedere o dare informazioni
- **Buono:** alle conoscenze di base si aggiunge la competenza linguistica, ovvero la capacità di comprendere, argomentare e discutere (anche senza particolare ricchezza di vocabolario) in situazioni non standard come ad esempio esprimere opinioni proprie
- **Ottimo:** padroneggia la lingua in tutti i livelli di espressione (scritto, parlato, comprensione, produzione) con ricchezza di vocabolario e capacità di utilizzare i termini in maniera appropriata rispetto ai diversi contesti, mostrando non solo di conoscere un termine ma anche i suoi diversi e possibili significati



5. CONOSCENZE INFORMATICHE

Indicare i **Sistemi Operativi, software** che si fanno utilizzare

Il livello di conoscenza di ogni programma (Es. Windows, Word, Excel,...)





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

Il livello delle conoscenze informatiche

UTILIZZATORE DI BASE: conosce le funzioni standard del programma e le impiega secondo le procedure apprese (es. in un programma di video scrittura sa come si crea un documento, come lo si salva e lo si apre in momenti successivi).

UTILIZZATORE ESPERTO: conoscendo le funzioni principali del programma *le sa impiegare in maniera autonoma e creativa*, trovando nuove soluzioni via via che le esigenze lo richiedono





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

6. COMPETENZE TRASVERSALI

Si riferiscono alle conoscenze, abilità e risorse personali utili ai fini di un comportamento lavorativo efficace: competenze relazionali, organizzative, tecniche, artistiche, ecc..



7. ALTRE INFORMAZIONI E INTERESSI EXTRA-PROFESSIONALI

Informazioni supplementari su tutte quelle attività che hanno permesso di sviluppare capacità e conoscenze utili per svolgere la professione per cui ci si propone (es. servizio civile, interessi, hobbies...)

Attenzione: *inserire solo le informazioni salienti per il profilo!*





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

8. CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI

In base alla legge sulla privacy, le aziende, gli enti e le società devono avere la tua autorizzazione per trattare i dati personali

È sufficiente inserire alla fine del C.V una formula standard come la seguente:

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n°196 – “Codice in materia di protezione dei dati personali” e dell'art. 13 GDPR 679/16 – “Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali”.

Concludere con Luogo, Data e Firma



CV EUROPEO

Il Curriculum Europeo consente a tutti i cittadini europei di riconoscere e valorizzare le proprie competenze attraverso uno strumento **trasparente e spendibile in tutto il territorio dell'Unione**





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

INFORMAZIONI PERSONALI:

- nome
- indirizzo
- telefono
- fax
- e-mail
- nazionalità
- data di nascita

Sezione rivolta a fornire tutte le informazioni necessarie per identificare l'autore del Curriculum.

Nel caso in cui debba essere mandato all'estero è necessario fornire il prefisso internazionale e nazionale.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

ESPERIENZA LAVORATIVA:

- date (da...a)
- nome e indirizzo del datore di lavoro
- tipo di azienda o settore
- tipo di impiego
- principali mansioni e responsabilità

Iniziare con le
informazioni più recenti

**Elencare separatamente
ciascun impiego
pertinente ricoperto**





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

ISTRUZIONE E FORMAZIONE:

- date (da...a)
- nome e tipo di istituto di istruzione e formazione
- principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
- qualifica conseguita

Iniziare con le
informazioni più recenti
**Elencare separatamente
ciascun corso pertinente
frequentato con successo**





CAPACITA' E COMPETENZE PERSONALI:

- madrelingua e lingue straniere
- capacità e competenze relazionali
- capacità e competenze organizzative
- capacità e competenze tecniche
- capacità e competenze artistiche
- altre capacità e competenze
- patente o patenti

Richiede un'attenta descrizione delle diverse competenze acquisite nel corso della vita e del proprio lavoro e non certificate da appositi titoli o attestati





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

Capacità e competenze relazionali:

questa parte serve a descrivere l'abilità e l'attitudine a stabilire e gestire rapporti con le altre persone utilizzando modalità di comunicazione appropriate (es. capacità di lavorare con gli altri, di dare e chiedere informazioni in modo chiaro e preciso, di parlare in pubblico, ecc.).

Esempi: *“ho acquisito capacità di lavorare in gruppo collaborando alla realizzazione del giornale della mia scuola”* (specificare sempre dove e quando sono state acquisite le competenze).





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

Capacità e competenze organizzative: si riferiscono alla capacità di *scegliere, decidere e attuare le strategie più adeguate nel contesto specifico* in cui si opera

Ad esempio si tratta della capacità di operare in un'organizzazione, di organizzare e gestire eventi, progetti, gruppi, ecc.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

Capacità e competenze tecniche: descrivono la padronanza di una determinata tecnica o tecnologia connessa all'esercizio di una professione (es. competenze informatiche, ecc.).

Esempio: “Sono capace di realizzare siti internet”;
“Sono in grado di utilizzare i principali linguaggi di programmazione”, ecc. (specificare sempre dove e quando sono state acquisite le competenze).





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

ULTERIORI INFORMAZIONI

In questa sezione si possono inserire tutte le altre indicazioni a sostegno della propria candidatura, ad es. pubblicazioni o lavori di ricerca, **appartenenza ad albi o associazioni**, ecc.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

ALLEGATI



Elenco documenti che
attestano quanto descritto
nel CV:
Diplomi, certificati, attestati
ecc.



CV EUROPASS





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

EVITARE

Di inserire le date in maniera approssimativa

È un segno di sciatteria che si può facilmente evitare prendendosi la briga di cercare i documenti, gli attestati, etc. che possono far risalire alle date certe.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

EVITARE

Di dilungarsi troppo: chi legge il curriculum ne avrà sicuramente anche molti altri da leggere, pertanto deve farlo con una certa rapidità.

La prima lettura di un curriculum dura pochi secondi e se non si trova subito quello che si sta cercando, si passerà oltre.





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

EVITARE

Di essere eccessivamente creativo:

Il curriculum anche se deve parlare di te, deve avere un aspetto **sobrio e professionale**. Niente stravaganze.

Stampare il curriculum in carta bianca. Usare i caratteri neri e formato facilmente leggibile





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana M. Aleandri

EVITARE

Di Scrivere informazioni sulla vita privata: inserirle solo se ti viene richiesto esplicitamente nell'annuncio.

Cosa si fa nel tempo libero, hobby, religione, orientamento sessuale, stato civile, appartenenza ad un gruppo politico o sindacale non sono cose che interessano a chi esamina un curriculum. *Inoltre, non puoi sapere come potrebbero essere interpretate da chi le legge.*



EVITARE

Di usare nel curriculum l'indirizzo mail con il nome strambo: // *nome utente che hai scelto quando eri adolescente suona ridicolo in un curriculum vitae.*

La mail deve portare possibilmente il nome e cognome, **per essere facilmente associata alla persona**





Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Lazio e della Toscana *M. Aleandri*

Il CV è dichiarazione autocertificata (cioè emessa sotto la propria responsabilità) e volontaria **(pertanto va sempre firmata con nome e cognome!)**.

Picasso

