

## Come compilare il CV

### Principi base per la redazione del CV:

- Il CV deve essere preferibilmente di 2 pagine, massimo 3
- Il nome e le informazioni di contatto devono essere presenti su ogni pagina in alto
- I periodi di tempo devono essere separati nella colonna di sinistra
- Iniziate con le attività di studio o lavoro più recenti proseguendo con quelle meno recenti. È sufficiente indicare il mese e l'anno di inizio e fine di un'occupazione (ad esempio: gennaio 2016). Indicate **tutti i titoli di studio** in vostro possesso.

### Alcuni suggerimenti:

**Se non avete alcuna esperienza lavorativa** può essere utile inserire i **periodi di tirocinio** con preferenza a quelli collegati al vostro studio o al settore per cui vi state candidando

Se avete degli **hobby**, dovete indicare quelli che possono avere una relazione con il lavoro per cui vi state candidando. Leggete attentamente anche l'allegato A. Se nei vostri interessi c'è la pratica di più **sport**, indicatene massimo tre.

Il **curriculum vitae e la domanda sono i vostri biglietti di presentazione** al datore di lavoro (saranno i primi documenti che leggeranno su di voi) e devono pertanto essere scritti con molta cura. **Tutte le informazioni devono corrispondere al vero**

Per favore, assicuratevi di prestare attenzione a questi aspetti quando scrivete il CV.

### Un CV deve essere:

- ben strutturato
- ben organizzato
- senza errori

### Un CV deve:

- presentare una scelta appropriata delle parole
- avere alla fine **il luogo, la data e la firma**

Assicuratevi che la **foto sul CV** dia al datore di lavoro una buona impressione. È stato dimostrato infatti che i curriculum con foto appropriate hanno più chance rispetto a quelli senza foto. L'ideale è che sia una foto scattata da un professionista. In ogni caso prestate attenzione ai seguenti aspetti:

- In genere i datori di lavoro tedeschi si aspettano un'immagine professionale (per le donne: camicetta e, se si vuole, un foulard; per gli uomini camicia, giacca e cravatta)
- La foto deve avere in primo piano il vostro viso, compreso il collo e parte delle spalle, come nella fototessera della patente o carta d'identità
- Posizionatevi con la schiena eretta e il viso leggermente di profilo ma comunque con lo sguardo rivolto alla telecamera e abbozzate un leggero sorriso
- Si al trucco per le donne ma un trucco soft, che metta in risalto viso e occhi (no glitter e brillantini) senza esagerare troppo con gli accessori; per gli uomini, barba curata
- Assolutamente vietate le foto a corpo intero e quelle troppo ravvicinate
- Sia le foto a colori che quelle in bianco/nero sono possibili
- Il formato deve essere 4,5 x 6,5 cm
- Evitate ogni riflesso o riflesso su pelle oleosa
- Assicuratevi il contrasto tra il viso e lo sfondo; lo sfondo deve essere rigorosamente neutro

## Esempio di CV

# Curriculum Vitae

### Informazioni personali

---

Dati  
personali:  
nome,  
indirizzo,  
genere,  
nazionalità  
foto,  
recapiti

**Nome e cognome:** Antonio Ratatouille  
**Indirizzo:** Via Collatina, 630 – 01100 Roma  
**Genere:** Maschile  
**Nazionalità:** Italiana  
**Data di nascita:** 24/07/1970  
**Luogo di nascita:** Latina  
**Recapiti telefonici:** Telefono abitazione: 06-724099  
Telefono cellulare: 340-2002002  
**Indirizzo di posta elettronica:** [a.ratatouille@gmail.com](mailto:a.ratatouille@gmail.com)  
**Skype:** ratatouille

Inserite qui la  
foto  
Dimensioni:  
4,4 X 6,5cm

### Esperienza lavorativa

---

I sezione:  
le diverse  
occupazioni e/o  
tirocini

Da maggio 2017 a  
oggi

Commis de rang % il ristorante dell'hotel \_\_\_\_\_

Mansioni svolte:

Preparazione sala e tavoli di servizio  
Accoglienza alla clientela  
Servizio in sala pranzo e cena  
Sbarazzo e riordino tavoli  
Preparazione tavoli presidenziali in occasione di ricevimenti ed  
eventi  
Pulizia e riordino sala

Giugno 2007 –  
dicembre 2015

Steward presso il ristorante \_\_\_\_\_

Mansioni svolte:

Coordinamento prenotazioni con il Maitre de salle  
Gestione prenotazioni telefoniche e online  
Accoglienza clienti e assegnazione tavoli  
Gestione guardaroba  
Supporto alla divisione ricevimenti durante cene aziendali o cerimonie

Le informazioni  
di contatto su  
ogni pagina

Antonio Ratatouille Via Collatina, 630 – 01100 Roma Tel. 340 2002002 Email: a.ratatouille@gmail.com

## Istruzione e formazione

---

II sezione: educazione e formazione	Gennaio 2000 – Marzo 2005	Diploma di presso l'Istituto alberghiero____  Con qualifica di operatore dei servizi di ristorazione - Settore Sala e bar Voto finale: __/100
	Ottobre 2005 – Aprile 2006	[dal mm/aaaa] - [al mm/aaaa] Tirocinio formativo di sei mesi presso il ristorante _____
	Settembre 1989 – giugno 1996	Diploma di maturità scientifica conseguito presso il Liceo Scientifico Giuseppe Luigi Lagrange, Reggio Calabria

III sezione:  
lingue e  
livello

## Conoscenza delle lingue

---

**Italiano:** madrelingua  
**Inglese:** livello intermedio (B1) sia nel parlare che nell'ascoltare; livello base (A2) nello scrivere

## Conoscenze informatiche

---

IV sezione:  
competenze  
informatiche

**Applicazioni Office:** Ottima competenza nell'uso e gestione di sistemi operativi Apple MacOS X e Windows e degli applicativi Windows Office (Word, Excel, Power Point) & Apple Office (Pages, Numbers, Keynote)

**Applicazioni specifiche:** Buone conoscenze dei sistemi di pagamento elettronici: utilizzo POS, tessere buoni pasto elettronici. Competenze nell'uso di software gestionali di sala, per carico/scarico tavoli e prenotazioni.

## Altre Informazioni personali

---

V sezione:  
Altre  
informazioni

In possesso di certificazione HACCP in corso di validità  
Disponibilità a lavorare su turni, nei weekend e festivi  
Ottimo standing e capacità di relazionarsi con una clientela di alto profilo  
Forte spirito di squadra ed attitudine al lavoro di team  
Massima serietà e affidabilità  
Patente B - Automunito

Dichiaro che le informazioni fornite corrispondono al vero e autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base al D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16 (Regolamento UE 2016/679)

Luogo, data e  
firma

Roma, 22 ottobre 2018

Firma.....