

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).

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.

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: Virna Lisi
Indirizzo: Via Collatina, 630 – 01100 Roma
Genere: Femmina
Nazionalità: Italiana
Data di nascita: 24/07/1975
Luogo di nascita: Latina
Recapiti telefonici: Telefono abitazione: 06-724099
Telefono cellulare: 340-2002002
Indirizzo di posta elettronica: vlisi@gmail.com
Skype: virlalisi

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 Operatore Socio Sanitario presso Casa di Cura Villa Rosa, Roma (RM)
- Rilevazione bisogni psico-fisici del paziente
 - Supporto ai pazienti in attività finalizzate al mantenimento delle capacità psico-fisiche residue
 - Assistenza nella cura dei pazienti e della loro igiene personale
 - Lavoro in team con infermieri e altri professionisti sanitari
- Ottobre 2016 – febbraio 2017 Tirocinio durante il corso di Operatore Socio Sanitario presso Ospedale Agostino Gemelli, Roma
- Assistenza diretta alla persona nell'igiene personale;
 - Assistenza in attività finalizzate a rieducazione e recupero funzionale
 - Attività di supporto diagnostico e terapeutico
 - Comunicazione e supporto psicologico alle famiglie
- Giugno 2007 – dicembre 2015 Operatore Sanitario (OSA) presso la cooperativa Liberi tutti, Roma
Assistenza diretta alla persona, in particolare non autosufficiente o allettata, nelle attività quotidiane e di igiene personale;
Aiuto nella gestione dell'assistito nel suo ambito di vita, curando la pulizia e l'igiene ambientale eventualmente in collaborazione con personale addetto alla cura dell'igiene degli ambienti di vita (Colf);
Collaborazione alla corretta preparazione dei pasti, all' aiuto per gli acquisti, per la prevenzione degli incidenti domestici e per l'osservanza delle norme igienico-alimentari
- Settembre 2004 – marzo 2007 Operatore Socio Assistenziale (OSA) presso Ospedale di Reggio Calabria, RC
- Igiene personale dei pazienti
 - Igiene dell'ambiente
 - Trasporto di campioni per esami di laboratorio

Le informazioni di contatto su ogni pagina

Virna Lisi Via Collatina, 630 – 01100 Roma Tel. 340 2002002 Email: vlisi@gmail.com

Istruzione e formazione

Il sezione: educazione e formazione

Gennaio 2016 –
Marzo 2017

Corso per Operatore Socio Sanitario e conseguimento della qualifica 550 di teoria ed esercitazioni:

- Elementi di legislazione socio assistenziale e previdenziale
- Elementi di etica e deontologia
- Elementi di psicologia e sociologia, aspetti psico-relazionali e interventi assistenziali
- Normativa sulla sicurezza;
- Elementi di riabilitazioni e mobilitazione
- Elementi di assistenza di base, di igiene personale, ambientale e alimentare
- Elementi di dietetica, anatomia e fisiologia
- Metodologie del lavoro sociale e del lavoro sanitario
- Vie di somministrazione ed eliminazione dei farmaci e modalità di conservazione
- Interventi assistenziali rivolti alla persona in rapporto a particolari situazioni di vita e particolari tipologie di utenza

450 di tirocinio sanitario e sociale presso Ospedale Agostino Gemelli, Roma

Ottobre 2003 –
Luglio 2004

Corso per Operatore Soci Assistenziale OSA e conseguimento della qualifica

- Legislazione in ambito di assistenza sociale,
- Pronto intervento,
- Tutta la rete di servizi territoriali di profilo ad hoc per l'assistenza degli anziani,
- Diritti e doveri dell'assistito,
- Tutto ciò che concerne l'igiene, la sicurezza sul lavoro, la psicologia di base,
- Informatica livello base, inglese, elementi di anatomia,
- Attività di carattere domestica

Settembre 1989 –
giugno 1996

Diploma di maturità scientifica conseguito presso il Liceo Scientifico Giuseppe Luigi Lagrange, Reggio Calabria

- Matematica, scienze
- Italiano, latino, storia e filosofia
- Lingua inglese

Conoscenza delle lingue

III sezione: lingue e livello

Italiano:

madrelingua

Inglese:

livello intermedio (B1) sia nel parlare che nell'ascoltare; livello base (A2) nello scrivere

Competenze informatiche

IV sezione: competenze informatiche

Applicazioni

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)

Office:

Applicazioni grafiche:

Buona competenza di Adobe Photoshop, Indesign e Illustrator

V sezione: interessi, hobby, sport, ecc.

Hobby

Fotografia

fotografia e manipolazione digitale delle foto

Musica:

cantante in un gruppo rhythm & blues

Luogo, data e firma

Roma, 22 marzo 2018

Firma.....