

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 Bianchi
Indirizzo: Via Collatina, 630 – 01100 Roma
Genere: Maschile
Nazionalità: Italiana
Data di nascita: 24/03/1982
Luogo di nascita: Latina
Recapiti telefonici: Telefono abitazione: 06-724099
Telefono cellulare: 340-2002002
Indirizzo di posta elettronica: a.bianchi@gmail.com
Skype: antoniobianchi

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

Esperienza lavorativa

I sezione:
le diverse
occupazioni e/o
tirocini

Ottobre 2016 a oggi
Policlinico Umberto I
v. del Policlinico,155 IT-00161 Roma (Italia)
Infermiere presso il reparto di ortopedia:
Monitoraggio dello stato neurovascolare come richiesto dai medici
Assistenza pazienti con artrite e osteoporosi
Educazione sanitaria e follow-up dei pazienti
Erogazione dei trattamenti per fratture e distorsioni
Riposizionamento pazienti e somministrazione farmaci per il dolore
Monitoraggio quotidiano delle condizioni del paziente

Gennaio 2012
Settembre 2016
Ospedale Santa Maria Goretti - Latina
Infermiere presso l'Unità Operativa Complessa (U.O.C.) di Oncologia:
Somministrazione terapie, anche oncologiche, e assistenza ai pazienti nelle ore successive
Assistenza specialistica ai malati oncologici secondo le procedure standard
Aggiornamento e gestione delle cartelle cliniche in accordo con i medici del reparto

Aprile 2005
Dicembre 2011
Infermiere libero professionista per la cooperativa XYZ
Assistenza domiciliare: Medicazione di ulcere torbide e piaghe da decubito; Assistenza e sorveglianza a pazienti con ulcere cutanee croniche; Bendaggio e fasciature semplici e complesse; Bronco-aspirazione; Aerosol; Assistenza di pazienti con ventilatore; Prelievi ematici e di urine a domicilio; Somministrazione di medicinali a domicilio; Iniezioni intramuscolari, sottocutanee, endovenose, flebo; Alimentazione con PEG; Medicazioni di ferite semplici e complesse; Posizionamento e rimozione di cateteri vescicali; Gestione di stomie; Monitoraggio pressione arteriosa e glicemia; Misurazione completa dei parametri vitali.

Le informazioni
di contatto su
ogni pagina

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

Istruzione e formazione

II sezione: educazione e formazione	Gennaio 2014 – Marzo 2015	Master di I livello in Assistenza Infermieristica in Ortopedia e Traumatologia Istituto Ortopedico Rizzoli-Bologna Scienze dell'Apparato Locomotore I; Scienze dell'Apparato Locomotore II; Metodologia della Ricerca Infermieristica; Scienze infermieristiche applicate all'ortopedia e alla traumatologia; Principi di Assistenza Infermieristica in Fisioterapia e Riabilitazione; La riabilitazione nel paziente ortopedico complesso; Sala gessi: immobilizzazioni e bendaggi; L'infermiere specialista di sala operatoria e di reparto in ambito ortopedico e traumatologico; L'infermiere strumentista in ambito ortopedico e traumatologico. 220 ore di didattica frontale e 300 ore di attività di tirocinio presso le unità operative dell'Istituto Ortopedico Rizzoli
	Ottobre 2001 – Marzo 2005	[dal mm/aaaa] - [al mm/aaaa] Tirocinio formativo di ... ore presso l'unità operativa di... [dal mm/aaaa] - [al mm/aaaa] Tirocinio formativo di ... ore presso l'unità operativa di...
	Ottobre 2001 – Marzo 2005	Laurea triennale in Infermieristica con votazione Università degli studi La Sapienza, Roma (Italia)
	Settembre 1996 – giugno 2001	Diploma di maturità scientifica conseguito presso il Liceo Scientifico Giuseppe Luigi Lagrange, Latina

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:	Ottima capacità di effettuare ricerche nelle principali banche dati biomediche (PubMed - Medline e CINAHL).

Altre Informazioni

V sezione:
Altre
informazioni

Iscritto a FNOPI - Federazione nazionale degli Ordini delle Professioni Infermieristiche
Familiarità con la terapia continua, il movimento passivo e l'uso di apparecchi ortopedici
Forte conoscenza delle lesioni scheletriche e deformità
Capacità di fornire istruzioni per la cura del gesso
Capacità di comunicazione verbale e scritta
Ottime capacità relazionali con pazienti, familiari e medici del reparto
Eccellenti capacità di affrontare situazioni difficili, mantenendo la propria integrità emotiva e gestendo efficacemente lo stress
Pratico yoga da oltre 10 anni
Patente B
Disponibile a lavorare nei giorni festivi

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.....