



IL CURRICULUM VITAE

Il curriculum vitae fornisce informazioni concise su te e sul tuo profilo principale. Ci si aspetta una lista tabellare completa delle tue precedenti attività educative e professionali. Di regola, i curriculum vitae sono lunghi da una a due pagine. Per i diplomati dopo l'apprendistato con poca esperienza lavorativa, una pagina è sufficiente.

Esperienza professionale, attività lavorative

Le esperienze professionali sono elencate in ordine anti-cronologico, iniziando dalle più recenti. Indichi il mese e l'anno (05.2009 – 11.2009). Se possibile, indichi prima la funzione o il genere di attività e dopo il nome dell'azienda e il luogo. Può elencare le sue attività principali, se ritiene di doverle mettere in risalto. Si assicuri di documentare in modo completo le attività professionali con i rispettivi certificati, di cui allegnerà una copia al dossier di candidatura. Un soggiorno linguistico, un viaggio, l'inabilità al lavoro, la disoccupazione, un'assenza (time out), ecc. possono creare dei vuoti nel curriculum vitae. È meglio nominare anche tali periodi (se durano più di due o tre mesi) formulati in modo onesto, trasparente e positivo, piuttosto che sottacerli.

Formazione, perfezionamento

Nel caso di primo impiego indichi dettagliatamente il suo percorso scolastico. Se la scuola risale a molti anni addietro, è sufficiente indicare il titolo di studio: designazione della scuola (superiori, medie, elementari), località; designazione del diploma, della scuola professionale/dell'azienda formatrice. I corsi frequentati sono classificabili per tema, se sono rilevanti per il posto.

Competenze linguistiche

In questa sezione indichi la sua madrelingua, nonché le conoscenze (orale e scritta) di altre lingue straniere, specificandone il livello di competenza nel seguente modo: conoscenze di base, buone conoscenze, ottime conoscenze. Se ha conseguito un certificato linguistico, le consigliamo di allegarlo. È sempre opportuno fare riferimento a eventuali soggiorni linguistici.

Competenze informatiche

Indichi i programmi che sa utilizzare e annoti il suo livello di competenza. Una possibile suddivisione potrebbe essere la seguente: principiante, utente (so utilizzare tutto autonomamente), buone conoscenze (posso aiutare gli altri a risolvere eventuali problemi).

Attività accessorie legate al tempo libero

Gli hobby possono fornire utili informazioni sulla sua persona. Li menzioni se fossero pertinenti con il posto a concorso o mettessero in risalto determinate capacità. I datori di lavoro valutano gli impegni al di fuori della vita professionale come qualcosa di estremamente interessante.

Referenze

Di solito si indicano solo quelle referenze che sono in grado di valutare correttamente le vostre attuali competenze professionali. Le referenze possono essere fornite in un secondo tempo su richiesta oppure nell'ambito del colloquio di presentazione, per esempio nel caso di un rapporto di lavoro non preavvisato oppure per candidature spontanee. In un caso del genere aggiunga una frase di riferimento.

Dati personali

- Cognome, nome
- Indirizzo
- Numero di telefono, e-mail
- Data di nascita
- Stato civile, figli (numero e anno di nascita)
- Luogo di appartenenza (per gli svizzeri)
- Nazionalità e permesso di soggiorno (per gli stranieri)

Impostazione

Al momento esistono numerosi modelli di redazione di un curriculum vitae individuale. Scegli il modello a lei più adatto. Per la scelta si raccomanda quanto segue:

- Modello Word gratuito
- Fonte degna di fiducia (per esempio della Confederazione oppure di grandi piattaforme di ricerca di posti di lavoro)
- La modalità d'utilizzo dovrebbe corrispondere alle proprie capacità
- Modelli specificamente svizzeri
- Distanza sufficiente tra le righe, scrittura ben leggibile, dimensione gradevole della scrittura, capoversi ben distinti al primo colpo d'occhio, non caricare troppo la pagina, ma distribuire lo scritto su due pagine.
- Inserire le icone in modo comprensibile e puntuale (ev. con il rispettivo termine)
- Il Layout deve adattarsi a voi, all'azienda ed al settore (ev. adottare il Corporate Design dell'azienda)

Una bella panoramica di offerte di modelli si trovano su:

► www.orientamento.ch ► Lavoro e occupazione ► Ricerca di impiego ► Il dossier di candidatura

Non utilizzi foto scattate nel tempo libero! Scegli una bella fotografia, che sia attuale e di buona qualità (eseguita da un fotografo professionale). Si vesta in modo curato.

Ulteriori informazioni

- www.orientamento.ch/candidatura
- Foglio informativo COP: La ricerca di impiego, La candidatura, La lettera di presentazione, Il colloquio di presentazione

COP Grigioni

Desidera cambiare professione? Vorrebbe perfezionarsi, ma non sa perfettamente in quale direzione andare? Gli orientatori le forniscono sostegno nell'organizzazione della sua carriera professionale.

- www.berufsbildung.gr.ch
- biz@afb.gr.ch