

KAIP TINKAMAI PARENGTI „GYVENIMO APRAŠYMĄ“ (CV)

Svarbiausios CV dalys:

Asmeniniai duomenys – vardas, pavardė, gyvenamoji vieta, telefonas, elektroninio pašto adresas, pridedama oficiali nuotrauka (*netinka laisvalaikio, atostogų nuotraukos*).

Santrauka – Trumpas įvadas, kuriame aprašomos jūsų asmeninės savybės, turima patirtis ir tinkamumas darbui. *Pvz.: Esu kūrybiška ir aktyvi. Antrus metus savanoriauju vaikų dienos centre. Lengvai bendrauju su vaikais ir paaugliais, sugebu įkvėpti juos kūrybinei veiklai. Puikiai groju gitara ir būgnais, turiu organizacinių gebėjimų. Jūsų laisvalaikio studijoje galėčiau būti vertinga renginių ir švenčių vedėja.*

Darbo patirtis. Informacija pateikiama atvirkščia chronologine tvarka (*nuo naujausios iki seniausios*). Darbo patirčiai priskiriama: praktika, savanorystė, stažuotės užsienyje pagal Erasmus+ programą.

Išsilavinimas ir kvalifikacijos kėlimas. Išsilavinimas pristatomas atvirkščia chronologine tvarka (*nuo naujausio iki vėliausiai įgyto*). Įrašomi įstojimo ir baigimo metai, mokymosi/ studijų programos pavadinimas. Galima pridėti išklaustytus kursus/ mokymus.

Gebėjimai. Užsienio kalbos ir jų lygiai, kompiuteriniai įgūdžiai, vairavimo įgūdžiai ir kiti gebėjimai.

Kalbos lygiai pristatomi: A1, A2, B1, B2, C1, C2) (*A1 -žemiausias vertinimas, C2 aukščiausias vertinimas*). Kalbos lygius galima išskirstyti į šias dalis: Supratimas; Kalbėjimas; Rašymas.

Darbo kompiuteriu gebėjimai pristatomi nurodant kompiuterines programas (*pvz. „Microsoft Excel“, „Word“, „PowerPoint“, „Corel Draw“, „AutoCad“ ir kt.*) ir jų įvaldymo lygį (*specialistas, pažengęs, progresyvus*).

Vairavimo įgūdžiai pagrindžiami nurodant turimas vairuotojo kategorijas (A, B, C, D ar kt.) ir vairavimo stažą.

Asmeninės savybės ir pomėgiai. Gyvenimo aprašyme rekomenduojama pomėgius bei savybes atrinkti tik tuos, kurie dera su veiklos specifika.

Papildoma informacija. Šioje CV skiltyje galima pristatyti kitus pasiekimus. *Pvz., nurodyti reikšmingas padėkas, pasiekimus sporto ar kitoje srityje.*

Kiti patarimai: Patikrinkite rašybą, kad nebūtų klaidų. Pateikite teisingus faktus apie save. Išsaugokite PDF formatu. Išsaugotą failą pavadinkite savo vardu ir pavarde (*pvz. CV Jono Jonaičio*).

Jei turite klausimų arba reikia pagalbos rašant CV, susisiekite su karjeros specialiste: Silva Piestiniene

El. paštu: socpedagogas@rpmc.lt

Tel.: +370 458 26 923;

110 a kabinetas (darbo dienomis: 8:00 – 16:00 val.)