

## 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](mailto: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

