



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Program: „Programul Educație și Ocupare 2021-2027“

Obiectiv de politică: 4 „Europa mai socială și mai favorabilă incluziunii, prin implementarea Pilonului european al drepturilor sociale“

Prioritate: P08 „Creșterea accesibilității, atractivității și calității învățământului profesional și tehnic“

Obiectiv specific: ESO4.5 „Îmbunătățirea calității, a caracterului incluziv, a eficacității și a relevanței sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, inclusiv prin validarea învățării non-formale și informale, pentru a sprijini dobândirea de competențe-cheie, inclusiv de competențe de antreprenoriat și digitale, precum și prin promovarea introducerii sistemelor de formare duală și a sistemelor de ucenicie (FSE+)“

Titlul proiectului: DEZVOLTAREA DE SERVICII EDUCATIONALE DE CALITATE PRIN STAGII DE PRACTICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL ȘI TEHNIC DIN DOMENIUL AGRICOL ȘI DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ, cod proiect **PEO/76/PEO_P8/OP4/ESO4.5/PEO_A3/308587**

Numele Solicitantului: Colegiul Agricol și de Industrie Alimentară ”Vasile Adamachi” - Iași

Contract de finanțare: G/2024-74251_AM/29.10.2024

CURRICULUM VITAE

Pașaportul tău către succesul profesional

Curriculum Vitae (CV) reprezintă un document strategic care sintetizează parcursul tău educațional, competențele dobândite și realizările relevante. Scopul său principal este de a asigura obținerea unei invitații la interviu prin demonstrarea compatibilității dintre profilul tău și cerințele postului.

I. Structură Standard

- Date de contact:** Nume complet, număr de telefon, adresă de e-mail profesională (ex: *prenume.nume@email.com*) și link către profilul de LinkedIn.
- Profil Personal (sumar):** O scurtă descriere (2-3 rânduri) care să evidențieze cine ești și ce obiective ai.
 - Exemplu:* „Elev pasionat de tehnologie, cu experiență în voluntariat și abilități avansate de programare în Python, în căutarea unui internship pentru dezvoltarea competențelor tehnice.”
- Educație:** listarea instituțiilor de învățământ în ordine cronologică inversă (cea mai recentă prima). Menționează profilul și media generală dacă este relevantă.
- Experiență (sau voluntariat):** Pentru elevi, aici se includ proiectele școlare, participările la concursuri/olimpiade sau activitățile de voluntariat.
- Competențe (Skills):**
 - Hard Skills:** Competențe tehnice (limbi străine, utilizare PC, editare foto, etc.).
 - Soft Skills:** Abilități interpersonale (lucru în echipă, comunicare, gândire critică).



DE ZVOLTAREA DE SERVICII EDUCATIONALE DE CALITATE PRIN STAGII DE PRACTICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL ȘI TEHNIC DIN DOMENIUL AGRICOL ȘI DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ
PEO/76/PEO_P8/OP4/ESO4.5/PEO_A3/308587

II. Standardul european: Europass

Pentru o prezentare profesională la nivel european, recomandăm utilizarea platformei **Europass**. Aceasta oferă un cadru structurat care elimină erorile de formatare și asigură un aspect curat.

De ce să alegi Europass?

- **Structură logică:** Te ghidează pas cu pas, astfel încât să nu uiți nicio secțiune importantă.
- **Recunoaștere:** Este cel mai utilizat format de CV în rândul instituțiilor de învățământ și al angajatorilor din UE.
- **Interactivitate:** poți atașa certificate digitale și diplome direct în profilul tău.

Accesează aici editorul oficial:

<https://europass.europa.eu/ro/create-europass-cv>

III. Sfaturi și sugestii practice

1. Fotografia în CV: Da sau Nu?

- **Recomandare:** În mediul european (inclusiv România), fotografia nu mai este obligatorie, dar este acceptată. Dacă alegi să pui una, asigură-te că este de tip **portret profesional** (fundal neutru, lumină bună, ținută decentă). Evită pozele de tip „selfie”, cele de la evenimente sociale sau cele cu filtre de social media.

2. Regula „Double Check” pentru Datele de Contact

- Pare banal, dar mulți candidați pierd oportunități din cauza unei cifre greșite în numărul de telefon.
- **Adresa de e-mail:** Folosește o variantă sobră de tipul - nume.prenume@....

3. Cum descrii „Hobby-urile” ca să pară relevante?

Nu scrie doar „citit” sau „fotbal”. Transformă pasiunile în dovezi de caracter:

- *În loc de „Fotbal”, scrie: „Căpitan al echipei de fotbal a liceului - am dezvoltat abilități de leadership și coordonare în condiții de presiune.”*
- *În loc de „Gaming”, scrie: „Strategie și gaming competitiv - dezvoltarea gândirii analitice și a vitezei de reacție în medii virtuale complexe.”*

4. Secțiunea „Proiecte” - utilă dacă nu ai avut un job





- **Proiecte școlare ample:** (ex: atestatul profesional, un proiect premiat).
- **Proiecte personale:** (ex: „Administrez un canal de YouTube cu 500 de abonați unde editez video”, „Am restaurat o bicicletă veche”).

5. Utilizarea cuvintelor cheie

Multe companii mari folosesc softuri care scanează CV-urile după cuvinte cheie.

- **Sugestie:** Citește cu atenție anunțul jobului. Dacă acolo scrie că se caută o persoană „organizată” și „atentă la detalii”, asigură-te că aceste cuvinte apar exact așa în secțiunea ta de abilități.

Element	Profesionist	De evitat
Lungime	Maxim 1-2 pagini.	4-5 pagini cu detalii inutile.
Format	PDF (își păstrează așezarea).	Word (se poate deforma pe alte PC-uri).
Limbaaj	Obiectiv, la persoana a III-a sau verbe de acțiune.	Exces de adjective („Sunt cel mai bun”).
Design	Aerisit, cu spații albe între secțiuni.	Text înghesuit, culori stridente sau fonturi greu de citit.

Notă: Regula celor 2 pagini se aplică exclusiv CV-urilor de tip profesional/corporate. Pentru carierele în mediul academic, de cercetare sau medical, documentul trebuie să fie exhaustiv, incluzând lista completă a publicațiilor și a proiectelor de cercetare.

