

Breve guida

Curriculum Vitae
E-mail di invio CV
Lettera motivazionale

per candidatura e autocandidatura

A cura di Anna De Angelis
in collaborazione con Alice Ligato

Settore Job Placement
e attività di Orientamento in Uscita

Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

CV... Il tuo autoritratto Obiettivo: scriverlo bene!



Un recruiter riceve **diversi curricula** al giorno e impiega **pochi secondi** a visionare un CV

Un buon curriculum deve essere sintetico
ma completo e scritto bene.
Deve parlare di noi!

Il Curriculum Vitae è uno strumento “dinamico” cioè in continuo aggiornamento

Decidi la tipologia da inviare e revisionalo ogni volta per obiettivi precisi:

- L’AZIENDA a cui ti rivolgi
- L’AVVISO/BANDO al quale ti candidi

I FORMAT trattati nella guida sono principalmente 2

1. CV Personalizzato/creativo

2. CV Europass

Ma attenzione! Cambia il formato non il contenuto

CV Personalizzato

CV Europass



Data di nascita: 10/09/2000

Patente B

CONTATTI

3333333333

mariorossi@gmail.com

via dei Gelsomini, 10
Reggio Calabria

COMPETENZE LINGUISTICHE

Italiano madrelingua
Inglese: intermedio
Francese: base

COMPETENZE INFORMATICHE

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) Ecdl (European Computer Driving Licence)
TySystem Utilizzo Software LCA (Simapro, OpenLCA)
Buona conoscenza Java/Java EE

MARIO ROSSI

PRESENTAZIONE

Ho una notevole e immensa passione per l'informatica con particolare attitudine alla componente hardware. Ciò mi ha portato alla scelta del percorso di studi anche se per la magistrale misono approcciato con interesse e curiosità alla gestione energetica sostenibile e dell'ambiente. Mi reputo una persona assennata e con buone capacità comunicative e relazionali sviluppate nei vari ambiti di studio e progettazione grazie al lavoro in team. Nel tempo libero mi tengo in forma con l'attività sportiva in palestra.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Contratto a tempo determinato 04/2026 - IN CORSO
Azienda XXXXX
Attività di xxxxx

Servizio Civile Universale 09/2024 - 09/2025
Settore Job Placement - Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria
Attività di xxxxx

ISTRUZIONE E FORMAZIONE 2024 - IN CORSO

Corso di Laurea Magistrale in Ingegneria per la gestione sostenibile dell'ambiente e dell'energia (LM-35)
Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria
Tesi in fase di stesura in ambito xxxxx

Laurea Triennale in Ingegneria dell'informazione (L-8) 2023
Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria
Tesi "xxxxxxxxxxxxx"
Voto 100/110

Tirocinio curriculare 208/2022 - 11/2022
Azienda informatica X di Reggio Calabria
Attività di xxxxxx

Diploma Liceo Classico 2019
Liceo classico T.Campanella di Reggio Calabria
Voto: 85/100

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 30 giugno 2003 n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679)



Mario Rossi

Data di nascita: 10/09/2000
Nazionalità: Italiana

CONTATTI

Via dei Gelsomini, 10,
Reggio Calabria, Italia
(Abitazione)

mariorossi@gmail.com
(+39) 3333333333

Mario Rossi

PRESENTAZIONE

Ho una notevole e immensa passione per l'informatica con particolare attitudine alla componente hardware. Ciò mi ha portato alla scelta del percorso di studi anche se per la magistrale mi sono approcciato con interesse e curiosità alla gestione energetica sostenibile e dell'ambiente. Mi reputo una persona assennata e con buone capacità comunicative e relazionali sviluppate nei vari ambiti di studio e progettazione grazie al lavoro in team. Nel tempo libero mi tengo in forma con l'attività sportiva in palestra.

ESPERIENZA LAVORATIVA

Azienda XXXX di Reggio Calabria

Contratto a tempo determinato
04/2026 - Attuale
Attività di xxxxxxxxxxxx

Settore Job Placement - Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

Servizio Civile Universale
09/2024 - 09/2025
Attività xxxxxxxx

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

09/2024 - ATTUALE

Laurea Magistrale in Ingegneria per la gestione sostenibile dell'ambiente e dell'energia (LM-35) Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria
Tesi in corso di stesura in ambito xxxx

2023

Laurea in Ingegneria dell'Informazione (L-8) Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

09/2022 - 11/2022

Tirocinio curriculare Azienda Informatica X di Reggio Calabria
Attività di xxxxxxxxxxxxxxxx

2019

Diploma Liceo Classico Liceo Classico T. Campanella di Reggio Calabria
Voto finale 85/100

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiano
ALTRE LINGUE: Inglese: Intermedio | Francese: base

COMPETENZE

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Ecdl (European Computer Driving Licence) | TySystem | Utilizzo Software LCA (Simapro, OpenLCA) | Buona conoscenza Java/Java EE

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".

1. CV personalizzato/creativo



Questo tipo di CV presenta un'impaginazione meno standard con testi accompagnati da cornici o da sfondi colorati

Usa grafici, simboli, sezioni...**per far stare tutto in una pagina!**



Trova quindi un'idea che...

- ti rappresenti e ti racconti in maniera coerente
 - che sia comprensibile e in linea con chi lo leggerà

Ci sono diversi siti gratuiti sul “CV Personalizzato” che trovi su internet e che possono ispirarti (Verifica ad esempio su *Canva*)

Questo **CV personalizzato** è stato consegnato al Job Placement dalla nostra studentessa Sara che ci ha gentilmente autorizzati a trattarlo come esempio.

Vediamo il percorso fatto insieme:



Sara Andidero

+39 348 968 4862 andiderosara@gmail.com

Via Aschenez, 180 - 89125 - RC 24/08/2002 Patente AM, B

Creativa e determinata, sto approfondendo la mia formazione in design industriale e comunicazione visiva. Le mie esperienze accademiche e professionali mi hanno permesso di sviluppare solide capacità di problem solving, pensiero critico e gestione dinamica dei progetti. Grazie al mio percorso, ho affinato anche il pensiero analitico, la capacità di sintesi e un forte senso estetico. Versatile e adattabile a team multidisciplinari, sono organizzata, metodica e orientata ai risultati. Faccio parte dell'ADI - Associazione per il Disegno Industriale come studente aspirante, sempre pronta a nuove sfide e alla crescita professionale.

Esperienza Lavorativa

2024-attuale

Servizio Civile Universale
Volontaria
Volontaria presso la Biblioteca di Architettura dell'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

2020-2021

Canale 14 (RTV)
Visual Content Creator
Realizzazione spot pubblicitario per il Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria
• Storyboard, riprese, montaggio del materiale girato, tema musicale.

Competenze Informatiche

Adobe Suite

Pacchetto Office

Canva

AutoCAD

Istruzione

2023 - attuale

• Università Mediterranea di Reggio Calabria
Product Design

2022

• Università Mediterranea di Reggio Calabria
Percorso Formativo 24 CFU

2021

• Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria
Diploma Liceo Classico Europeo - EsaBac

Competenze Linguistiche

ITALIANO
MADRELINGUA

INGLESE
C2

FRANCESE
B2

SPAGNOLO
BUONO

Dopo una prima revisione abbiamo appuntato le correzioni da apportare:

Handwritten notes on the resume:

- Photo:** TROPPO GRANDE (Too big)
- Name:** Sara Andidero
- Contact Info:** +39 348 968 4862, andiderosara@gmail.com
- Address:** Via Aschenez, 180 - 89125 - RC
- Date of Birth:** 24/08/2002
- Patente:** AM, B
- Bio:** Creativa e determinata, sto approfondendo la mia formazione in design industriale e comunicazione visiva. Le mie esperienze accademiche e professionali mi hanno permesso di sviluppare solide capacità di problem solving, pensiero critico e gestione dinamica dei progetti. Grazie al mio percorso, ho affinato anche il pensiero analitico, la capacità di sintesi e un forte senso estetico. Versatile e adattabile a team multidisciplinari, sono organizzata, metodica e orientata ai risultati. Faccio parte dell'ADI - Associazione per il Disegno Industriale come studente aspirante, sempre pronta a nuove sfide e alla crescita professionale.
- Esperienza Lavorativa:**
 - 2024-attuale: Servizio Civile Universale, Volontaria presso la Biblioteca di Architettura dell'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria
 - 2020-2021: Canale 14 (RTV), Visual Content Creator. Realizzazione spot pubblicitario per il Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria. Storyboard, riprese, montaggio del materiale girato, tema musicale.
- Competenze Informatiche:** Adobe Suite (Ai, Ps, Lr, In), Pacchetto Office (PPT, Word, Excel), Canva, AutoCAD.
- Istruzione:**
 - 2023-attuale: Università Mediterranea di Reggio Calabria, Product Design
 - 2022: Università Mediterranea di Reggio Calabria, Percorso Formativo 24 CFU
 - 2021: Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria, Diploma Liceo Classico Europeo - EsaBac
- Competenze Linguistiche:** ITALIANO (MADRELINGUA), INGLESE (C2), FRANCESE (B2), SPAGNOLO (B1/B2)

- La foto e il nome sono troppo grandi e sproporzionati in relazione al resto del Cv.
- Per quanto riguarda il profilo personale*, è necessario rivedere il modo in cui vengono presentate le informazioni per garantire chiarezza e coerenza.
- Inoltre, Sara non ha contratti attivi di lavoro però sta svolgendo il Servizio Civile che va inserito come esperienza professionale
- Infine, manca l'autorizzazione al trattamento dei dati.

Attenzione ai 24 CFU (oggi 60) utili esclusivamente se ti stavi candidando per posizioni di insegnamento (no aziende)

Il primo risultato è questo ma va ancora corretto come da appunti a penna:

TROPPO PRIMO PIANO

IL CV VA MOLTO MEGLIO

Sara Andidero *MI TENGO A ESSERE UNA PERSONA DETERMINATA E...*

Creativa e determinata, sto approfondendo la mia formazione in design industriale e comunicazione visiva. Dopo il liceo classico, ho inizialmente scelto giurisprudenza, ma ho capito presto che non era la mia strada. Riscoprendo la mia inclinazione artistica, ho trovato nel design la sintesi perfetta tra creatività e metodo. Le mie esperienze accademiche mi hanno permesso di sviluppare capacità organizzative, pensiero critico e gestione dinamica dei progetti. Ho affinato il pensiero analitico, la capacità di sintesi e un forte senso estetico. Versatile e organizzata, lavoro bene in team multidisciplinari e sono orientata ai risultati. Faccio parte dell'ADI (Associazione per il Disegno Industriale) come studente aspirante, sempre pronta a nuove sfide professionali.

24/08/2002
Patente AM, B

Informazioni e contatti

+39 348 968 4862
andiderosara@gmail.com
Via Aschenez, 180 - 89125 - RC
www.linkedin.com/in/andiderosara

Esperienze Professionali

2024- attuale Servizio Civile Universale
Volontaria
Volontaria presso la Biblioteca di Architettura dell'Università degli Studi Mediterranea di RC
• Supporto ai servizi bibliotecari, attività di promozione culturale

2020- 2021 Canale 14 (RTV) - Alternanza Scuola-Lavoro
Visual Content Creator
Realizzazione spot pubblicitario per il Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di RC
• Storyboard, riprese, montaggio del materiale girato, tema musicale

Competenze linguistiche

ITALIANO	MADRELINGUA
INGLESE	C2
FRANCESE	B2

OK

Competenze Informatiche

Ottima Conoscenza Pacchetto Office e di programmi tecnici quali:

Suite Adobe: Ai Ps Lr In

AutoCAD

Rhinoceros

Shapr3D

ICOURTINE TROPPO GRANDE RISPARZO ALLA DITA

Istruzione e Formazione

2023 - attuale
• **Laurea triennale in Design (L4)**
Product Design (L4)
Università Mediterranea di Reggio Calabria

2022
• **Certificato di acquisizione dei 24 CFU (D.M. 616/2017)**
Università Mediterranea di Reggio Calabria

2021
• **Diploma Liceo Classico Europeo**
• **Diploma Baccalauréat - EsaBac**
Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella"
Voto: 86/100

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali.

+ Piacere

- La foto risulta troppo in primo piano e andrebbe ancora ridimensionata
- La sezione del profilo personale* necessita di miglioramenti
- L'esperienza di *alternanza scuola-lavoro* deve essere spostata nella sezione "istruzione e formazione" poiché inerente alla formazione (in realtà è un'esperienza post diploma e quindi troppo indietro nel tempo ma la studentessa la vuole mantenere perché la trova in linea con il suo profilo professionale)
- È importante aggiungere la classe di Laurea (L4)
- Le icone delle competenze informatiche sono sproporzionate rispetto a quelle linguistiche e andrebbero uniformate
- Infine, il paragrafo sul trattamento dei dati dovrebbe essere ridotto di dimensione per lasciare spazio alla firma

Sara Andidero

+39 348 968 4862 andiderosara@gmail.com

Via Aschenez, 180 - 89125 - RC 24/08/2002 Patente AM, B

Creativa e determinata, sto approfondendo la mia formazione in design industriale e comunicazione visiva. Le mie esperienze accademiche e professionali mi hanno permesso di sviluppare solide capacità di problem solving, pensiero critico e gestione dinamica dei progetti. Grazie al mio percorso, ho affinato anche il pensiero analitico, la capacità di sintesi e un forte senso estetico. Versatile e adattabile a team multidisciplinari, sono organizzata, metodica e orientata ai risultati. Faccio parte dell'ADI - Associazione per il Disegno Industriale come studente aspirante, sempre pronta a nuove sfide e alla crescita professionale.

Esperienza Lavorativa

2024-attuale Servizio Civile Universale
Volontaria
Volontaria presso la Biblioteca di Architettura dell'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

2020-2021 Canale 14 (RTV)
Visual Content Creator
Realizzazione spot pubblicitario per il Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria
• Storyboard, riprese, montaggio del materiale girato, tema musicale.

Competenze Informatiche

Adobe Suite (Ai, Ps, Lr, In)
Pacchetto Office (PPT, Word, Excel)
Canva
AutoCAD

Istruzione

2023-attuale Università Mediterranea di Reggio Calabria
Product Design

2022 Università Mediterranea di Reggio Calabria
Percorso Formativo 24 CFU

2021 Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria
Diploma Liceo Classico Europeo - EsaBac

Competenze Linguistiche

ITALIANO	INGLESE	FRANCESE	SPAGNOLO
MADRELINGUA	C2	B2	BUONO

PRIMA

Sara Andidero

Ritengo di possedere buone capacità comunicative e relazionali e di essere riflessiva e determinata. Infatti dopo il liceo classico avevo scelto l'indirizzo giuridico ma ho capito di avere una forte propensione alla creatività ed ho così deciso di cambiare percorso. Ho trovato nel design la sintesi perfetta tra ecletticità e metodo ed oggi sto approfondendo la mia formazione in design industriale e comunicazione visiva. Le mie esperienze accademiche mi hanno permesso di sviluppare capacità organizzative, pensiero critico e gestione dinamica dei progetti. Ho affinato il pensiero analitico, la capacità di sintesi e un forte senso estetico. Lavoro bene in team multidisciplinari e sono orientata ai risultati. Faccio parte dell'ADI (Associazione per il Disegno Industriale) come studente aspirante.

24/08/2002 Patente AM, B

Contatti

+39 348 968 4862 andiderosara@gmail.com

Via Aschenez, 180 - 89125 - RC

www.linkedin.com/in/andiderosara

Esperienze Professionali

2024-attuale Servizio Civile Universale
Volontaria
Volontaria presso la Biblioteca di Architettura dell'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria
• Supporto ai servizi bibliotecari, attività di promozione culturale

Competenze linguistiche

Italiano	Madrelingua
Inglese	C2
Francese	B2

Istruzione e Formazione

2023-attuale Corso di Laurea in Design Product Design (L-4)
Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

2022 Certificato di acquisizione dei 24 CFU (D.M. 616/2017)
Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

2021 Diploma Liceo Classico Europeo
Diploma Baccalauréat - EsaBac
Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella"
Voto: 86/100

2020-2021 Canale 14 (RTV) - Alternanza Scuola/Lavoro
Visual Content Creator
Realizzazione spot pubblicitario per il Convitto Nazionale di Stato "T. Campanella" di Reggio Calabria
• Storyboard, riprese, montaggio del materiale girato, tema musicale

Competenze Informatiche

Ottima Conoscenza Pacchetto Office e di programmi tecnici quali:

Suite Adobe (Ai, Ps, Lr, In)
AutoCAD
Rhinoceros
Shapr3D

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

DOPO

Il CV è ora completo, ordinato e ben strutturato, con informazioni organizzate in modo efficace. Rispetto alla prima bozza presentata, il miglioramento è evidente: il documento è più equilibrato, leggibile e professionale.

Si può comunque migliorare ulteriormente.

Ricordiamoci che il CV non è uno strumento statico per cui va sempre aggiornato.

Qui riportiamo, per leggerla meglio, la sezione *Presentazione del CV di Sara

Ritengo di possedere buone capacità comunicative e relazionali e di essere riflessiva e determinata. Infatti dopo il liceo classico avevo scelto l'indirizzo giuridico ma ho capito di avere una forte propensione alla creatività ed ho così deciso di cambiare percorso. Ho trovato nel design la sintesi perfetta tra ecletticità e metodo ed oggi sto approfondendo la mia formazione in design industriale e comunicazione visiva.

Le mie esperienze accademiche mi hanno permesso di sviluppare capacità organizzative, pensiero critico e gestione dinamica dei progetti. Ho affinato il pensiero analitico, la capacità di sintesi e un forte senso estetico. Lavoro bene in team multidisciplinari e sono orientata ai risultati. Faccio parte dell'ADI (Associazione per il Disegno Industriale) come studente aspirante.

ECCO QUINDI I CONTENUTI DI UN CV

Utilizza le voci tra quelle elencate che ti appartengono e ricorda la sequenza: scrivi in ordine temporale - **inizia dalla più recente a ritroso fino alla più lontana.**

Per un CV personalizzato ricordati che tutto va **in una pagina**, come il Cv della nostra studentessa sopra descritto.

 **Foto tessera frontale** (sorriso consigliato)

 **Nome e Cognome**

Data di nascita: xx/xx/xxxx

 **Presentazione**

Breve descrizione personale: chi sei, cosa ti appassiona, capacità comunicative e relazionali, esperienze significative (studio, lavoro, sport, viaggi, volontariato...) *Sono una persona ...* **A SEGUIRE ALCUNI SPUNTI**

 **Contatti**

Cellulare
Mail
LinkedIn
Indirizzo e città
Domicilio (se presente)

Disponibile alla mobilità nazionale - extranazionale (*se applicabile*)

Patente B

 **Esperienza Professionale**

Dal ... al ... **Contratto a tempo determinato**

Azienda Xxxxx – Città

Ruolo Xxxxxxx - Attività principali

Dal ... al ... **Servizio Civile Nazionale**

A.F.A.M - presso l'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

Ufficio/Settore Xxxx ... Catalogazione e archiviazione dei documenti (metti attività)

(Per lavori occasionali non contrattualizzati: citarli nella sezione Profilo/Presentazione come esperienze che hanno sviluppato competenze specifiche).

Istruzione e Formazione

Anno **Abilitazione all'esercizio della professione** Xxxxx

Anno **Master di II livello in** Xxxxxx

Istituzione:

(Eventuale) Tesi: "....."

Voto

Dal ... al ... **Tirocinio extracurriculare**

Azienda Xxxxx Attività svolte:

Anno **Laurea Magistrale in Xxx (LM-xx)**

Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

Tesi: "....."

Voto: xx/110

SE STAI ANCORA STUDIANDO SCRIVI:

Dal (anno) ad oggi

Corso di Laurea Magistrale in Xxx (LM-xx)

Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

Principali materie sostenute

oppure Tesi in fase di stesura in ambito

Anno **Laurea Triennale in** XXXXXXXX (L-xx)

Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria

Tesi: "....."

Voto: xx/110

Dal ... al ... **Tirocinio curriculare**

Azienda Xxxxx – Reggio Calabria / Laboratorio Xxxxx Università

Attività svolte:

Dal ... al ... **Programma Erasmus**

Luogo / Istituzione:

Anno **Diploma (Scientifico / Tecnico / Classico)**

Liceo / Istituto Xxxxx – Reggio Calabria

Voto: xx/100

Competenze Linguistiche

- **Lingua madre:** Italiano
 - **Altre lingue:** Inglese Lettura B2 – Scrittura C1 – Espressione Orale C1
Certificato Cambridge First — livello C1 (Anno)
-

Competenze Informatiche

- Ottima conoscenza del Pacchetto Office
 - Software: AutoCAD - xxx - xxx – xxx
Certificazione ECDL (Anno)
-

Corsi con attestato di partecipazione:

Workshop: Mostre: Pubblicazioni:

 Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 30 giugno 2003 n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679)

 **Consiglio finale:** *Esporta in PDF per un invio professionale.*

Alcuni spunti da utilizzare nella sezione **Presentazione** (Profilo /Mi presento)

Questa sezione merita una particolare attenzione poiché ci permette di raccontare qualcosa in più di noi... Possiamo descrivere chi siamo, qualcosa della nostra vita, le nostre capacità comunicative e relazionali in base alle nostre esperienze di vita, studio, lavoro, sport, viaggi, volontariato, passioni...

Spunti:

La vita universitaria mi ha aiutato a diventare più autonoma ed ha rafforzato le mie capacità relazionali e comunicative. Condividere spazi e tempo con i colleghi della residenza universitaria mi ha consentito di vivere anche lo spirito di gruppo e di confronto con gli altri

Il mio carattere socievole mi ha sempre aiutato a relazionarmi bene con gli altri in modo spontaneo. L'ambiente universitario mi ha permesso di migliorare e accrescere le mie competenze comunicative dandomi diverse opportunità di confronto con colleghi e docenti.

Ritengo di possedere ottime capacità comunicative e relazionali, rafforzate durante gli anni di formazione universitaria. Sono una persona riservata ma riesco subito ad entrare in sintonia con gli altri poiché amo il confronto ed i rapporti cordiali.

(In caso di viaggi studio - stage - tirocini –Erasmus.... scrivere ad esempio)

L'esperienza di tirocinio in azienda mi ha consentito di acquisire nuove conoscenze e competenze nonché di rapportarmi con professionisti del settore, imparando a rispettare ruoli e gerarchie nell'ambiente di lavoro.

L'esperienza di tirocinio mi ha aiutato ad acquisire ulteriori competenze e conoscenze rafforzando la capacità comunicativa anche grazie al rapporto con colleghi e superiori.

*L'esperienza studio in Erasmus mi ha consentito di vivere lo spirito di gruppo, di confronto con gli altri e ha stimolato l'utilizzo della lingua inglese.
(anche l'aver viaggiato è importante per la lingua inglese...)*

(In caso di lavoro occasionale, non contrattualizzato, scrivere per esempio)

La passione per la materia di studio mi ha portato a collaborare volontariamente in studi professionali della mia città, per ampliare le mie competenze e mettere in pratica le mie conoscenze.

Ho buone capacità comunicative, consolidate anche grazie al lavoro occasionale come cameriere che ha richiesto predisposizione all'ascolto e soddisfazione delle esigenze della clientela.

Le attività lavorative stagionali mi consentono sia di rispondere a una certa autonomia economica sia di rafforzare la capacità di lavorare in gruppo e di rapportarmi con gli altri.

(Se facciamo sport anche non agonistico scrivere per esempio)

Ho sempre praticato varie discipline sportive che mi hanno permesso di acquisire tecniche per la gestione dello stress, ricerca dell'equilibrio e percorsi di consapevolezza personale ed emotiva.

La pratica di sport a livello agonistico (pallavolo/calcio/tennis/arti marziali) ha rafforzato la capacità di lavoro di squadra (se lo sport è di squadra-pallavolo/calcio) (oppure)... ha rafforzato la capacità di gestione dello stress, concentrazione, autodisciplina (sport individuale-tennis/arti marziali).

Nel tempo libero pratico sport (calcetto/corsa/camminate) con gli amici consolidando lo spirito di gruppo

(In caso di esperienza di Volontariato - Scout - passioni – Interessi)

L'attività di volontariato presso xxxxxx mi ha consentito di sviluppare capacità di empatia e di sostegno agli altri.

...mi porta a collaborare con altre persone accumulate da obiettivi comuni...

La vista scout (o in associazione) mi ha consentito di rafforzare lo spirito di comunità, di consolidare valori quali altruismo, lealtà, condivisione...

Se possiedo buone capacità organizzative posso scrivere ad es.:

Ho buone capacità organizzative e porto a termine ogni impegno intrapreso con puntualità e precisione (Se abbiamo avuto esperienza di lavoro o collaborazioni volontarie qui inseriamo le capacità organizzative acquisite)

2.CV Europass

In alcune candidature può essere richiesto il CV Europass (ex Europeo)

Il Curriculum Vitae Europass è un modello standardizzato e riconosciuto in tutta Europa che consente di descrivere le esperienze di studio, di lavoro e le competenze sviluppate da un individuo. Può essere utilizzato in tutti i casi di mobilità geografica e professionale.

Registrati al sito dedicato e compila il CV online

Il Cv Europass risulterà compilato su più di una pagina



Maria Rossi

Nazionalità: Italiana

PRESENTAZIONE:

Ho esperienza di diversi anni come Assistente di direzione, amo il mio lavoro e mi piacerebbe mettermi alla prova in un altro settore. La vostra azienda mi interessa particolarmente. Sono attenta ed entusiasta, mi impegno per portare sempre a termine i miei progetti. Spero di poter condividere la mia esperienza con voi.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2020 - Roma, Italia**
Laurea magistrale in Scienze Politiche e Relazioni Internazionali
Università di Roma LA SAPIENZA
- 2018 - Roma, Italia**
Diploma di Liceo Linguistico
Liceo classico statale B.Russell

ESPERIENZA LAVORATIVA

- 2022 - ATTUALE - Milano, Italia**
Assistente di direzione
Carrefour
 - Organizzazione e archiviazione di pratiche e documenti di lavoro e personali.
 - Gestione e archiviazione della corrispondenza.
 - Organizzazione meeting e affiancamento al Manager.
- 01/09/2019 - 05/03/2021 - Roma, Italia**
Assistente di direzione
Nike
 - Supporto a 360 all'Executive.
 - Gestione e archiviazione della corrispondenza.
 - Organizzazione Business Travel.
 - Organizzazione meeting e affiancamento al Manager.

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: italiano

ALTRE LINGUE: spagnolo inglese francese

COMPETENZE DIGITALI

Microsoft Word | Microsoft Excel | Power Point | Social Media | Instagram | Google Docs | Google Drive | Microsoft PowerPoint

PATENTE DI GUIDA

Possiede: 



Maria Rossi

Nazionalità: Italiana | I-591 886608886 | maria.rossi@ma8.com | maria.rossi@rediff

PRESENTAZIONE:

Ho esperienza di diversi anni come Assistente di direzione, amo il mio lavoro e mi piacerebbe mettermi alla prova in un altro settore. La vostra azienda mi interessa particolarmente. Sono attenta ed entusiasta, mi impegno per portare sempre a termine i miei progetti. Spero di poter condividere la mia esperienza con voi.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2020 - Roma, Italia**
LAUREA MAGISTRALE IN RELAZIONI INTERNAZIONALI – Università di Roma LA SAPIENZA
- 2018 - Roma, Italia**
DIPLOMA LICEO LINGUISTICO – Liceo classico statale B.Russell

ESPERIENZA LAVORATIVA

- 2022 - ATTUALE - Milano, Italia**
ASSISTENTE DI DIREZIONE - CARREFOUR
 - Organizzazione e archiviazione di pratiche e documenti di lavoro e personali.
 - Gestione e archiviazione della corrispondenza.
 - Organizzazione meeting e affiancamento al Manager.
- 01/09/2019 - 05/03/2021 - Roma, Italia**
ASSISTENTE DI DIREZIONE - NIKE
 - Supporto a 360 all'Executive.
 - Gestione e archiviazione della corrispondenza.
 - Organizzazione Business Travel.
 - Organizzazione meeting e affiancamento al Manager.

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue: **SPAGNOLO INGLESE FRANCESE**

COMPETENZE DIGITALI

Microsoft Word | Microsoft Excel | Power Point | Social Media | Outlook | Microsoft PowerPoint

PATENTE DI GUIDA

Possiede di guida: 

CV EUROPASS

Collegati a: <https://europa.eu/europass/it>

1. Registrati gratuitamente e ricevi le credenziali di accesso- Ci sono due diversi modi di autenticazione, con APP mobile o con mail. In entrambi riceverai una notifica dove c'è un link di conferma registrazione

2. Inizia dal tuo profilo: clicca su ciascuna area e inserisci i dati e le informazioni partendo sempre dall'esperienza più recente e proseguendo a ritroso fino alla più lontana

3. Scrivi la tua Presentazione - Clicca nella sezione *Modifica Profilo* (ESEMPI nelle pagine precedenti)

Questa sezione iniziale denominata Presentazione può essere sostituita dalla Sezione Competenze comunicative e interpersonali da inserire nel corpo del CV

Il sistema infatti consente anche di aggiungere nuove sezioni non presenti nel format, selezionandole tra quelle preimpostate o creandone di nuove.

Scegli tu in quale sezione "raccontarti" se nella parte superiore del CV sezione Presentazione o se nel corpo del CV sezione Competenza comunicative e interpersonali-organizzative. Entrambe NO.

4. Clicca su Salva per confermarlo e passare alla sezione successiva

5. Pulsante crea - Scegli uno dei quattro modelli disponibili e **aggiungi** tra le varie opzioni: **Logo EUROPASS e l'Autorizzazione al trattamento dati personali**

6. Salva nella biblioteca. Scarica pure come PDF e salvalo sul PC

Puoi modificare prendendo il tuo CV dalla biblioteca o richiamando il tuo profilo come utente registrato.

Se lo hai scaricato, puoi rientrare sul sito e ricaricarlo per poi modificarlo.

Puoi provare a trasformare il tuo PDF in Word e modificarlo direttamente sul PC

Video CV



IL VIDEO CV deve contenere:

nome; età; percorso formativo; eventuali esperienze di lavoro; posizione per la quale ci si propone e obiettivi professionali; disponibilità; qualche elemento relativo al proprio carattere.

Requisito fondamentale è la brevità: circa 2 minuti.

Può essere un'autopresentazione o può essere strutturato come una simulazione di colloquio, con una voce fuori campo che propone le domande.

Ci sono diversi modi per realizzarlo: il più semplice è usare una telecamera ma va bene anche uno smartphone, purché l'inquadratura sia fissa.

Scegli uno sfondo neutro (una parete non troppo colorata, una libreria) ma anche una location diversa purché la luce e i rumori di sottofondo siano ben calibrati e non ci siano "interferenze".

È fondamentale avere un aspetto ordinato e sobrio e un linguaggio (anche gestuale) sicuro ma senza eccessi.

Una volta realizzato il video puoi inviarlo via email o caricarlo su una piattaforma in modo che all'azienda/recruiter sia sufficiente ricevere solo il link per visualizzarlo (scegli servizi gratuiti tra YouTube o Vimeo, usa Google Drive o altri servizi Cloud).

Ora vediamo come **INVIARE IL CV**

I casi sono: CANDIDATURA – AUTOCANDIDATURA – INVIO CON LETTERA MOTIVAZIONALE A PARTE SE RICHIESTA

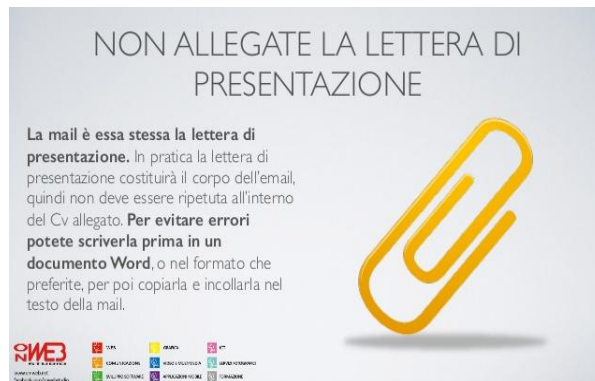
In caso di candidatura, in risposta ad un annuncio, o di autocandidatura dobbiamo inviare una e-mail e allegare il CV

Nel caso che si tratti di **candidatura in risposta ad un annuncio**, la email deve far riferimento ad esso ed evidenziare la congruenza tra la propria candidatura e la posizione offerta.

Nel caso si tratti di **autocandidatura** nella email si devono esporre i motivi per cui si è presa la decisione di inviare un CV.

La e-mail quindi è discorsiva e deve incuriosire il destinatario ma non deve ripetere le informazioni già contenute nel CV, bensì lo anticipa e lo completa. Deve essere redatta in modo professionale al computer, utilizzando un formato standard, una sintassi corretta, senza errori di ortografia.

- **Chi sono**
- Chiarire le **motivazioni** che sostengono la ricerca di una specifica posizione di lavoro in quell'Azienda
- **Qualità e punti di forza:** accennare a esperienze di tirocini e di lavoro, tesi e ricerche su tematiche di interesse aziendale, esperienze all'estero, particolare interesse personale per attività strategiche dell'Azienda. Se per noi è importante possiamo evidenziare la disponibilità alla mobilità (nazionale o estera)
- Con la **parte conclusiva** possiamo inviare saluti e ringraziamenti e scrivere una frase che indichi la speranza ad essere contattati per un colloquio conoscitivo.
- Alla fine indichiamo nome e cognome e i recapiti diretti



Spunti di E-MAIL alla quale allegare il CV

Vediamo esempi di candidatura

1) Oggetto: Candidatura Tirocinio extracurriculare

Egr. Responsabile della Selezione,

In riferimento all'avviso pubblicato in Bachecca lavoro dal Job Placement dell'Università Mediterranea, invio la mia candidatura perché fortemente interessato a vivere questa opportunità formativa on the job che coniuga i miei interessi, il mio percorso universitario e la mia passione per il settore.....

Allego in mio CV e resto in attesa di un Suo gentile riscontro

Cordiali saluti

Mario Rossi
mario.rossi@libero.it
+39 320/1234567

2) Oggetto: Candidatura Posizione XXXXXXXXX

Egr. Responsabile Risorse Umane,

Mi chiamo Anna Rossi e mi sono laureata in xxxxxxxx nel 2024.

Il percorso universitario e l'esperienza del Servizio Civile (o del tirocinio presso.....) mi hanno permesso di rafforzare capacità comunicative e di lavoro di squadra.

L'idea di vivere un percorso professionale nella mia città mi riempie di speranza e sarebbe fonte di orgoglio essere parte di una realtà aziendale come quella di Xxx (nome Azienda) così impegnata in ambito xxxxxx (oppure) così attenta al xxxxxx
Mi candido quindi alla posizione di xxxxxxxx perché xxxxxxxxxxxxxxxx
Vi ringrazio per l'opportunità ed il tempo dedicatomi.
Allego il mio CV ed invio cordiali saluti.

Anna Rossi
3900045088
Annarossi@outlook.it

3) Oggetto: Candidatura per [Nome Posizione]

Egr. Responsabile della Selezione,

vorrei sottoporre alla Sua cortese attenzione la mia candidatura per la posizione di [Nome Posizione].

Nel ho conseguito la laurea in [Nome Corso di Laurea].

[Nome Azienda] si contraddistingue da sempre per lo spazio dato ai giovani neolaureati e per questo credo che un'opportunità professionale presso la vostra Azienda mi permetterebbe sicuramente di approfondire le conoscenze acquisite e intraprendere un percorso professionale stimolante.

La ringrazio per l'attenzione e invio i più cordiali saluti

Mario Rossi
mario.rossi@libero.it
+39 320/1234567

Vediamo esempi di autocandidatura

1)Oggetto: Invio CV Anna Rossi Laureata magistrale in Economia

Egregio/a Responsabile del personale,

con la presente desidero sottoporre alla Sua attenzione il mio curriculum vitae. Sono laureata in Economia e già durante la formazione accademica e post laurea ho mostrato particolare interesse per l'analisi economico quantitativa con riguardo agli aspetti matematico - finanziari.

Spero che la mia formazione e le mie esperienze possano interessarla e resto speranzosa in un Suo gentile riscontro.

Porgo i miei migliori saluti Anna Rossi

Anna Rossi
anna.rossi@libero.it
+39 320/1234567

2)Oggetto: Invio CV Anna Rossi Laureata in

Gentile Responsabile Risorse Umane,

mi chiamo Anna Rossi e sono laureata in

Sono in cerca di un'opportunità di crescita umana e professionale ed ho tanta buona volontà e voglia di fare.

Mi appassiona l'ambito dei miei studi e mi piacerebbe poter mettere in pratica le conoscenze acquisite e apprendere di nuove.

Mi permetto di inviare questa mia nella speranza di Vs interesse al mio profilo professionale.

Invio il mio CV e ringrazio per l'attenzione.

Cordiali saluti, Anna Rossi

Anna Rossi
anna.rossi@libero.it
+39 320/1234567

3)Oggetto: Invio CV Anna Rossi Laureata in

Gentile Responsabile Risorse Umane,

mi chiamo Anna Rossi e sono laureata in

Ho buone doti comunicative e relazionali e, grazie all'esperienza come volontaria del Servizio Civile Universale nel mio Ateneo, ho potuto consolidare la capacità di lavoro in team e comprendere le dinamiche di un'organizzazione lavorativa.

Il mio grande desiderio è poter realizzare i miei sogni e intraprendere il percorso professionale nella mia terra, poter approfondire le conoscenze già apprese durante il percorso di studi e acquisirne nuove nonché rafforzare le mie competenze interpersonali e crescere come individuo all'interno di valori aziendali e di vita.

Mi permetto di inviare questa mia nella speranza di Vs interesse al mio profilo professionale.

Allego il mio CV e ringrazio per l'attenzione.

Cordiali saluti, Anna Rossi

Anna Rossi
anna.rossi@libero.it
+39 320/1234567

Può capitare che ci venga richiesto di inviare il CV e la lettera motivazionale!

In tal caso, inviamo una breve email allegando CV e lettera motivazionale.



LA LETTERA MOTIVAZIONALE può essere definita come una breve introduzione al curriculum vitae attraverso la quale il candidato ha la possibilità di presentarsi sinteticamente e di sottolineare le proprie aspirazioni, le esperienze formative e lavorative, le competenze, ma soprattutto di motivare la scelta di candidarsi per un determinato annuncio o per una certa opportunità anche formativa.

Mario Rossi

22/2/2026

Candidatura per stage Studio Tecnico Xyyyyy

CONTATTI

mario.rossi@libero.it
+39 320/1234567

Gent. Responsabile Risorse Umane,

mi chiamo Mario Rossi e sono uno studente dell'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria.

Ho scelto il percorso di studi in Architettura/Design spinto da una forte passione per la progettazione e per l'estetica.

Vorrei però acquisire nuove competenze e conoscenze che possano formarmi per essere ponte tra le persone e la progettazione e realizzazione di spazi in cui sognano di vivere; poter quindi creare ambienti abitativi pensati in modo creativo e a passo coi nostri tempi in cui tutto evolve velocemente e in cui occorre una grande flessibilità.

Il Vostro Studio è per me fonte di ispirazione e stimolo per impegnarmi, studiare ancora e ambire a diventare un professionista capace di partire da uno spazio e giungere a definire un progetto funzionale e d'impatto estetico che riesca a soddisfare le esigenze e desideri del committente.

Un'esperienza presso il Vostro Studio, mi permetterebbe anche di affinare le mie capacità comunicative e relazionali in un nuovo ambiente e migliorare l'uso della lingua inglese

Son certo che potrei apportare in questa esperienza impegno, voglia di fare, serietà e senso di appartenenza, giusta ambizione e forza di volontà.

Resto speranzoso in un positivo riscontro e invio distinti saluti.

Alcuni siti utili

- ✓ https://www.canva.com/it_it/creare/curriculum-vitae/
- ✓ <https://www.monster.it/>
- ✓ <https://www.jobiri.com/blog/>
- ✓ <https://www.onlinecv.it/>
- ✓ <https://www.personalbranding.it/comunica-te-stesso/cv-creativo-come-realizzarlo/>
- ✓ <https://www.doyoubuzz.com/it/>
- ✓ <https://www.adecco.com/it-it/candidati/come-trovare-lavoro/curriculum-vitae>
- ✓ <https://www.jobbydoo.it/blog/curriculum-vitae>
- ✓ https://www.cliclavoro.gov.it/guide/orientamento-al-lavoro/come-scrivere-il-curriculum-vitae?language_content_entity=it