

# Curriculum Vitae

## PRIMA DI INIZIARE

Focalizzati sul tuo obiettivo. A cosa ti serve il CV? A chi lo invierai? Chi vorresti che lo leggesse? Cosa dovrebbe capire di te chi legge il tuo CV?

Non riesci ancora a rispondere a queste domande? **Consulta i nostri consigli nella sezione “ricerca attiva di lavoro”.**

## 3 Regole per 1 CV efficace

### CONFEZIONATO AD HOC

- **Non esiste un unico CV efficace per tutte le offerte di lavoro!**  
Per ogni candidatura dovrai declinare il tuo CV in modo da far emergere il matching tra la tua persona (conoscenze, competenze, esperienze) e il profilo professionale per cui ti candidi.
- **Come fare?** Mettiti nei panni di chi riceverà il tuo CV: quali caratteristiche, conoscenze o esperienze sta cercando nel candidato?
- **Come trovare tutte queste informazioni?** Se ti stai candidando ad un annuncio, leggi attentamente il testo dell'offerta. Se si tratta di auto-candidatura, consulta il sito aziendale, nello specifico l'area “lavora con noi” e/o altri annunci dell'azienda in linea con il tuo obiettivo professionale.

### SINTETICO E COMPLETO

- Un selezionatore dedica mediamente pochi secondi alla lettura di un CV. **La lunghezza ideale del curriculum di un laureando o un neolaureato è di 2 pagine** (meglio 1).  
Allo stesso tempo, è importante inserire tutto ciò che è utile per mettere in luce i tuoi punti di forza.
- **Come unire sintesi e completezza?** Inserendo nel CV tutto ciò che è rilevante per il selezionatore, evitando informazioni superflue. Quindi, per ogni contenuto chiediti se è davvero utile per valorizzare il tuo profilo.

### CHIARO E CORRETTO

- **Cura il layout di modo che il tuo CV risulti di facile lettura.**  
Il selezionatore deve trovare velocemente le varie informazioni ed individuare le parole chiave più importanti a “colpo d'occhio”.
- **Come fare?** Sfrutta paragrafi, spazi, interlinea, corsivi, grassetti e sottolineature di modo da dare un ordine logico alle informazioni e mettere in rilievo le parole chiave.  
Usa caratteri standard: semplici e facilmente leggibili. Il CV deve parlare di te: scegli la grafica che preferisci avendo cura di tenere sempre presente il contesto della realtà per cui ti candidi.  
Usa frasi semplici e concise. L'elenco puntato può essere un valido alleato.  
Attenzione a possibili errori di ortografia o di battitura! Rileggi sempre il CV prima di inviarlo, ancora meglio se lo fai rivedere da un amico.

# Le sezioni del CV

## Dati personali

Nome – Cognome  
Data e luogo di  
nascita Residenza /

### **domicilio**

Contatto telefonico ed **e-mail**  
Eventuale indirizzo LinkedIn

Aggiungi il domicilio solo se diverso dalla residenza e compatibile con l'area geografica in cui stai cercando lavoro. In alternativa esplicita la tua disponibilità al trasferimento. Evita di usare nomignoli o nickname fantasiosi, è invece consigliabile un indirizzo e-mail personale e non quello dell'Università.

**Profilo/Obiettivo professionale**  
2/3 righe in cui sintetizzi che cosa vuoi **“fare da grande”**

Ti proponiamo un esempio: neolaureato in... con interesse per... vorrei sviluppare un percorso di carriera in... in particolare le mie competenze sono...

## Formazione

Da – a  
Laurea in ...  
Nome dell'Ateneo

### **Tesi in ...**

Voto ...

**Esami sostenuti** (inserisci quelli rilevanti per la posizione per cui ti candidi)

Eventuale tirocinio curriculare o esperienza di studio o ricerca all'estero ...

Ricorda di iniziare con l'ultimo titolo conseguito secondo un ordine cronologico inverso. Puoi dedicare qualche parola al contenuto della tesi se in linea con la posizione per cui ti candidi. E' utile anche inserire 3/4 esami sostenuti, se focalizzati sull'obiettivo professionale

## Esperienza/e professionale/i

Da – a  
Presso

### **Mansioni svolte, competenze acquisite**

Sono le esperienze in linea con il profilo per cui ti candidi. Se non hai alcuna esperienza il campo può essere omesso.

## Esperienza/e lavorativa/e

Da – a  
Presso

### **Mansioni svolte, competenze acquisite**

Inserisci qui i lavoretti o altre esperienze di lavoro non attinenti al tuo obiettivo professionale, avendo cura di esplicitare eventuali competenze apprese importanti per il tuo obiettivo professionale.

## Competenze linguistiche

Madrelingua

**Conoscenza** della lingua...

**Eventuali certificazioni/corsi** in corso di validità o in fase di svolgimento

Esplicita il livello della tua conoscenza: con i termini “ottima/buona/discreta/sufficiente” oppure utilizzando i riferimenti del quadro comune europeo (C1, B2 etc).

Inserisci i riferimenti temporali e l'ente certificatore o erogatore del corso.

## Competenze informatiche e/ o tecnico-professionali

**Eventuali certificazioni/corsi** anche in fase di svolgimento

Es: conoscenza di Office: Word, Excel, Power Point. Eventuale conoscenza di linguaggi di programmazione o specifici di area. Competenze specifiche della tua area professionale: tecniche di laboratorio, elaborazione e somministrazione test psico-attitudinali, utilizzo di banche dati giuridiche...

# Le sezioni del CV

## Competenze trasversali (soft skill)

**Competenze relazionali, comunicative, organizzative**

Esempi: *Lavoro di gruppo, intelligenza emotiva, negoziazione, leadership, gestione dello stress, orientamento al risultato*

Pensa alle tue esperienze di studio, di lavoro e personali. Quali competenze hai allenato? In quali situazioni ti sei sentito/a in difficoltà e in quali a tuo agio? In questo campo puoi descriverti in prima persona. Ricorda di giustificare e contestualizzare sempre tali competenze e di dare rilevanza a quelle richieste dall'annuncio.

## Hobby/volontariato, sport e interessi

La pratica di uno sport a livello agonistico o l'essere il capitano/allenatore di una squadra sono aspetti apprezzati in fase di selezione perché denotano perseveranza, capacità di team working o di guidare un gruppo e motivare i compagni. È un aspetto che denota costanza, impegno ed attenzione verso il prossimo. Ricorda di specificare l'associazione/ente in cui sei impegnato, il ruolo e la durata

## Premi, riconoscimenti e pubblicazioni

Puoi inserire in questo campo borse di studio, premi di laurea e pubblicazioni.

## Ulteriori informazioni

Eventuale abilitazione professionale conseguita

**Patente, automunito/a**

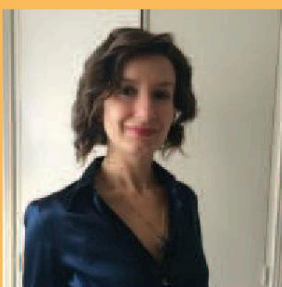
Eventuali corsi professionali e convegni di aggiornamento (se pertinenti con l'obiettivo professionale)

**Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n.196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).**

Se dimentichi di dare il consenso al trattamento dei dati personali, il selezionatore non prenderà in considerazione il tuo CV

Data e firma (se il CV viene consegnato in forma cartacea)

# Esempi di CV



## ELISA ROSSI

Neolaureata in *Bioteologie Industriali*

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

OTTOBRE 2018 - MARZO 2021

**LAUREA MAGISTRALE IN BIOTECNOLOGIE INDUSTRIALI -VOTO: 108/110**

Università degli Studi di Milano Bicocca

**TESI "Ruolo dei brassinosteroidi nello sviluppo vegetativo dei mutanti difettivi nella produzione di acido abscissico":** analisi sviluppata con estrazione del RNA da tessuto fogliare .

- **TECNICO DI LABORATORIO - STAGE CURRICULARE**

Università degli Studi di Milano Bicocca NanoBioLab (Ott2020 Feb2021)

-Generazione e mantenimento in coltura di **sferoidi multicellulari**, a partire da **linee cellulari tumorali umane** in coltura bidimensionale.

-Utilizzo del **microscopio confocale** e del **citofluorimetro a flusso** per analisi delle cellule in coltura tridimensionale.

- **ERASMUS +**

University of Copenhagen Department of Biotechnology (Gen2019 Giu2019)

4 esami sostenuti e partecipazione a diversi laboratori in ambito genomico

OTTOBRE 2015 - DICEMBRE 2018

**LAUREA IN BIOTECNOLOGIE (CURRICULUM BIO-INDUSTRIALE)- VOTO: 105/110**

Università degli Studi di Milano Bicocca

**TESI "Genotipizzazione di mutanti di Arabidopsisthaliana "**

- **TECNICO DI LABORATORIO - STAGE CURRICULARE**

Università degli Studi di Milano Bicocca NanoBioLab (Sett2018 Nov 2018)

-Estrazione del **DNA ed RNA da tessuto fogliare** per la genotipizzazione di mutanti di Arabidopsis thaliana.

SETTEMBRE 2009 - GIUGNO 2015

**DIPLOMA DI LICEO SCIENTIFICO - VOTO: 88/100**

Istituto Ugo Foscolo - Milano

### ESPERIENZE LAVORATIVE

NOVEMBRE 2017 - DICEMBRE 2020

**ADDETTA AL SERVIZIO AI TAVOLI - PART TIME**

Presso diverse realtà del settore ristorazione - Milano

Ho lavorato presso diversi bar e ristoranti all'interno di team di 5/7 persone. Grazie a queste esperienze ho acquisito autonomia, capacità di comunicazione e di gestione dello stress.

### COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI

Controllo di qualità RNA e DNA; Elettroforesi su gel; PCR; Microscopio Ottico; Centrifugazione, estrazione e purificazione di proteine

#### COMPETENZE INFORMATICHE

Padronanza del Pacchetto Office: **Word, Excel, PowerPoint;**

Buon utilizzo di **SPSS; ImageJ**

Luglio 2020 **Certificazione E4job:** corso per le **competenze digitali**

#### COMPETENZE LINGUISTICHE

- **Inglese: B2**

Da luglio 2020 corso di **inglese livello C1 Rosetta Stone** (Università degli Studi di Milano Bicocca)

<https://www.rosettastone.it/>

- **Francese: A2**

### PROFILO

Neolaureata magistrale in Bioteologie Industriali, il mio obiettivo è specializzarmi in **ambito genomico** all'interno della divisione R&D di realtà **farmaceutiche internazionali**.

All'interno del contesto lavorativo sono molto **flessibile** ed amo il lavoro di equipe. Ho inoltre una naturale predisposizione per **l'analisi e la risoluzione di problemi complessi**

### INFORMAZIONI PERSONALI E CONTATTI

Nata il 03/08/1996

☎ 338 4411258

✉ elisa.rossi@gmail.com

✉ <https://it.linkedin.com/in/elisarossi>

📍 Via Roma, 365, 20100 - Milano

### ULTERIORI INFORMAZIONI

Patente B

Automunita

Milano, 10 maggio 2021

Pagina 1/2

## ELISA ROSSI

Neolaureata in *Biotechnologie Industriali*

### COMPETENZE TRASVERSALI

**Team working:** acquisito durante le attività in laboratorio e le esperienze di lavoro e grazie alla mia attività sportiva.

**Problem solving:** rafforzato confrontandomi con le diverse problematiche durante l'attività in laboratorio e la mia esperienza di volontaria CRI.

**Comunicazione:** ho spesso partecipato alla presentazione dei risultati dei diversi progetti di laboratorio. Ho imparato a relazionarmi efficacemente con gli altri anche durante le esperienze di lavoro.


**Gestione del tempo e delle priorità:** come tecnico di laboratorio ho imparato a gestire ed organizzare le mie attività in autonomia e in relazione alle richieste del tutor e alle esigenze dei colleghi.



### INTERESSI, SPORT E VOLONTARIATO

**Giocatrice di pallavolo:** fino all'età di 20 anni ho giocato nella squadra di pallavolo della mia zona.

**Volontaria CRI** (Croce Rossa Italiana) Milano: operatore di supporto nelle situazioni di emergenza e gestione del centralino.

### CONTATTI

 338 4411258

 elisa.rossi@gmail.com  
 <https://it.linkedin.com/in/elisarossi>

Milano, 10 maggio 2021

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

Pagina 2/2



# GIOVANNI RUSSO

NEOLAUREATO IN SCIENZE DELLA  
FORMAZIONE

## CONTATTI:

Cellulare: +39 348 4561237

Email: g.russo@libero.it

Indirizzo: via Giordano Bruno, 25, Monza

## PROFILO PROFESSIONALE

Credo profondamente nel valore dell'insegnamento e della formazione dei giovani. La costruzione di relazioni efficaci per la crescita con i più piccoli rappresenta per me uno stimolo per impegnarmi e lavorare sempre meglio

## RISULTATI:

- Borsa di studio per studenti meritevoli - 2019 Università degli studi di Milano-Bicocca
- Responsabile del progetto campagna contro il bullismo presso Oratorio Don Bosco - 2018
- Presidente del Consiglio studentesco - 2018

## COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI

- Capacità di aiutare gli studenti a migliorare le proprie conoscenze e la propria consapevolezza personale
- Ottime capacità di comunicazione e ascolto attivo
- Capacità di progettazione e programmazione di attività e contenuti didattici
- Leadership e lavoro di gruppo

## COMPETENZE INFORMATICHE

- Esperto nell'utilizzo di MS Office Suite, posta elettronica e applicativi educational: Google Workspace for Education

## COMPETENZE LINGUISTICHE

- Inglese: B2

## ISTRUZIONE/FORMAZIONE

### Laurea in Scienze della Formazione

Università degli Studi di Milano-Bicocca  
Sett 2017 - Mar 2021

- Voto: 108/110
- Titolo tesi "Inclusione scolastica e bullismo: buone pratiche in Italia"

### Diploma di liceo scientifico

Liceo Scientifico A. Volta (Monza)

Voto: 90/100

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

### Tutor didattico

Università degli studi di Milano-Bicocca |  
Maggio 2019 - in corso

- Supporto alle matricole per la scelta dell'attività didattica e l'orientamento
- Gestione ed implementazione di progetti di orientamento e supporto agli studenti

### Insegnante per ripetizioni in Matematica

Aprile 2017 - Maggio 2021

- Supporto a studenti delle scuole superiori

## ULTERIORI ESPERIENZE

### Educatore

Centro estivo Oratorio Don Bosco- Monza  
stagione estiva 2016/2017/2018/2019

- Progettazione attività educative e ludiche per ragazzi dai 10 ai 17 anni.
- Coordinamento dei gruppi estivi
- Aiuto compiti

## Strumenti per realizzare il CV:



crello

designbold

# Ed ora... CV check!

## DATI PERSONALI

Ho inserito i miei contatti aggiornati?  
Ho scelto un indirizzo e-mail professionale?

## FORMAZIONE

Ho rispettato l'ordine cronologico inverso?  
Ho inserito, oltre al titolo di studio, le altre esperienze formative ad esso collegate (es.Erasmus, tirocinio curriculare, esperienze di studio internazionali)?  
Ho aggiunto 3 o 4 esami in linea con il profilo per cui mi candido?  
Ho inserito le date e le votazioni?

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

Ho rispettato l'ordine cronologico inverso?  
Mi sono ricordato di specificare il datore di lavoro, il luogo, il periodo e le mansioni svolte?  
Ho descritto sinteticamente le mansioni, esplicitando quelle più in linea rispetto al profilo per cui mi candido?

## COMPETENZE LINGUISTICHE E INFORMATICHE

Sono stato onesto nell'autovalutazione delle competenze?  
Ho riportato le informazioni corrette sulle certificazioni che ho conseguito?

## COMPETENZE TRASVERSALI

Ho inserito le competenze più rilevanti rispetto alla posizione per cui mi candido? Ho giustificato le competenze descrivendo come le ho allenate/acquisite?

## LAYOUT E ORTOGRAFIA

Ho formattato il testo e usato lo stesso carattere in tutte le sezioni?  
Ho eliminato i doppi spazi?  
Gli elenchi sono posizionati in maniera corretta?  
Ho verificato che non ci siano errori di battitura o di ortografia?  
Ho rispettato la punteggiatura e l'uso delle maiuscole?  
Le sigle e/o diciture che ho riportato sono comprensibili anche ai non addetti ai lavori? Ho inserito l'autorizzazione al trattamento dei dati personali?

# CV Personalizzato vs Europass

## IL CV PERSONALIZZATO TI AIUTA A:

Mettere in evidenza e in ordine di importanza le informazioni in base al livello di rilevanza per l'annuncio/posizione.  
Scegliere un layout più personale e/o adeguato al contesto

## EUROPASS...QUANDO UTILIZZARLO:

Per candidature presso enti ed istituzioni UE / concorsi pubblici in Italia  
Richiesta esplicita da parte dell'azienda (Esempio: Agenzie per il lavoro).

# Termini (ab)usati

*A.A.A. Neolaureato, 25 anni, mai lavorato ma molto carismatico e con doti di leadership offresi per posto di direttore di banca.*

Sapersi valorizzare attraverso il CV e saper esprimere le proprie caratteristiche, attitudini e competenze passa anche attraverso l'uso delle parole giuste. Cerca di evitare l'uso di termini e verbi che raramente si addicono a descrivere un/ a giovane neolaureato/a. Attenzione poi ad aggettivi eccessivamente incisivi, fraintendibili o poco professionali.

## ECCO ALCUNI ESEMPI DI SINONIMI:

Ambizioso	Interessato – determinato – coerente - costante - motivato – volenteroso
Autonomia (capacità di lavoro in)	Capacità di organizzare i propri tempi e i carichi di lavoro. Portare a termine un compito nelle modalità prescritte
Bravo	Competente – abile – capace - attento
Carismatico	Deciso
Comunicativa (capacità)	Utilizzo di registri verbali diversi a seconda dell'interlocutore
Disponibile	Aperto - volenteroso
Esigente	Rigoroso
Forte	Perseverante – tenace
Fedele	Leale
Gruppo (capacità di lavoro in)	Capacità di relazione e interazione, mediazione, conciliante
Ingegnoso	Creativo - eclettico – fantasioso – inventivo – versatile
Leadership	Capacità di gestire piccoli gruppi e/o di prendere decisioni. Capacità di coinvolgere gli altri.
Mentalità aperta - outgoing	Estroverso - espansivo - comunicativo – socievole - curioso



Multitasking	Flessibile - adattabile
Masterizzato	Corso post lauream in/Master di I o II livello in/ Specializzato in
Naturale	Genuino - semplice
Onesto	Responsabile - affidabile – leale – serio – diligente
Pignolo - Perfezionista	Preciso – scrupoloso - accurato
Proattivo	Intraprendente - efficiente
Problem solving	Capacità di affrontare e gestire una situazione complessa
Quadrato	Riflessivo – giudizioso - equilibrato
Risoluto	Deciso – sicuro - convinto
Sveglio	Perspiciente – indipendente
Solare	Positivo – sorridente - ottimista
Timido	Riservato – discreto
Tollerante	Altruista – generoso - comprensivo
Umile	Rispettoso
Veloce	Attivo – solerte - dinamico
Zelante	Coscientoso