

# Università degli Studi di Torino

## FACOLTÀ DI PSICOLOGIA

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e di Comunità



# Tesina D'informatica

# Curriculum Vitae

# CURRICULUM VITAE

Il Curriculum Vitae è una breve  
relazione autodescrittiva

Il primo scambio di informazioni tra il candidato e aziende,  
rappresenta la carta di presentazione determinante per  
superare il filtro della selezione.

Il c.v. sia nella grafica di presentazione che nei suoi contenuti  
dovrà essere in massimo di due pagine, dove esporre  
l'obiettivo professionale e i risultati raggiunti.

Per attirare l'attenzione è importante che il contenuto del c.v. sia  
scritto con accortezza: chiarezza espositiva, capacità di sintesi e  
fluidità dovranno essere le caratteristiche del testo

**NB: Le aziende non hanno interesse a sapere molte cose su di noi, perciò i punti da tenere sono pochi!**

# Com'è strutturato:

- ▣ Dati/info personali
- ▣ Esperienze formative
- ▣ Esperienze professionali
- ▣ Capacità e competenze professionali:
  - Conoscenza lingue straniere
  - Conoscenze informatiche
  - Competenze sociali, organizzative e artistiche ecc.
- ▣ Informazioni complementari
- ▣ Aspirazioni

# DATI/INFO PERSONALI

- Nome
- Cognome
- Indirizzo
- Telefono (facoltativo)
- Fax (facoltativo)
- E-mail (faoltativo)
- Nazionalità
- Data di nascita
- Sesso
- Stato civile

# Esperienze Formative

Descrivere studi compiuti in ordine cronologico, cominciando dal più recente, identificando date, certificati o diplomi ottenuti, materie/competenze professionali apprese, nome e tipo d'istruzione e formazione con relativo livello di classificazione nazionale o internazionale ( facoltativo)

# Esperienze professionali

Descrivere eventuale occupazione attuale e precedenti, specificando:

- ▣ Le posizioni ricoperte in termini di obiettivi,
- ▣ Responsabilità,
- ▣ Data,
- ▣ Tipo di settore di attività,
- ▣ Nome e indirizzo datore di lavoro,
- ▣ Eventuali conoscenze ed esperienze acquisite,
- ▣ Possibili trasferibilità in altri settori.

mantenendo un ordine cronologico decrescente

# Capacità e competenze personali

Conoscenze  
lingue  
straniere

Vengono presentate attraverso la griglia di autovalutazione elaborata dal Consiglio d'Europa

Conoscenze  
informatiche

Indicare attitudini e competenze informatiche: Programmi Office (Word, Excel, Power Point ecc) Applicazioni grafiche (Adobe Illustrat, Photo Shop). Precisare il contesto in cui sono state acquisite

Competenze  
sociali,  
organizzative  
, artistiche  
ecc

Indicare le vostre attitudini e competenze artistiche (musica, scrittura, disegno ecc.) e altre attitudini e competenze utili (Hobby, Sport, Responsabilità associative ecc.)

# Griglia di autovalutazione per le competenze linguistiche

La griglia è articolata in 3 categorie:

- ▣ Livello elementare (livelli A1 e A2)
- ▣ Livello intermedio (livelli B1 e B2)
- ▣ Livello avanzato (livelli C1 e C2)

Per valutare il vostro livello di conoscenza di una lingua straniera, leggete le descrizioni qui sotto riportate e per ogni voce riportare il livello corrispondente)

# INFORMAZIONI COMPLEMENTARI

Indicare tutte le altre informazioni utili  
(pubblicazioni, ricerche, appartenenze  
ad organizzazioni professionali,  
persone da contattare o di riferimento)

# CARATTERISTICHE FORMALI DEL C.V.:

Le informazioni devono essere gestite e presentate secondo standard precisi.

- Breve
- Scorrevole e agevolmente leggibile
- Semplice e chiaro, ma non arido
- Dettagliato, ma senza diventare pignoli
- Privo di connotati vantativi
- Efficace
- Curato
- Trasparente
- E se possibile aggiungere una foto

È possibile accompagnare il c.v. con una lettera di  
presentazione

# Lettera di presentazione

Accompagna il c.v., anzi lo precede, ed è forse l'elemento più importante, perché qui stanno scritte le motivazioni che spingono il candidato a cercare lavoro proprio in quell'azienda, al fine di convincere quest'ultima ad approfondire la conoscenza, proponendogli infine un colloquio.

# Lettera di presentazione

- ▣ Dovrà essere fatta su misura per ogni soggetto, sottolineando quelle caratteristiche più adatte al lavoro per cui ci si candida.
- ▣ Non è necessario puntare tutto sui titoli di studio, mettere in evidenza creatività, flessibilità, disponibilità ecc.
- ▣ Mettere in risalto punti di forza, come: l'esperienza e l'entusiasmo.
- ▣ Personalizzare (deve spiccare sulle altre).
- ▣ Accattivante nella forma.

# Il Videocurriculum

Rappresenta un'altra modalità per affiancare il curriculum vitae cartaceo.

Il videocurriculum è diventato anche oggi una realtà in Italia, mentre negli Stati Uniti è da tempo parte integrante del processo di selezione e consiste in una breve presentazione video.

Nel v.c. bisogna dimostrarsi disinvolti e comunicativi, brillanti e simpatici.

Elaborare un prodotto che trasmetta il meglio di voi!

# Consigli utili per redigere il Curriculum al meglio

- ▣ Concentrarsi sull'essenziale
- ▣ Adeguare curriculum all'impiego cercato
- ▣ Rileggere il vostro curriculum ad una terza persona

Lavoro Realizzato da:  
Sara Saluta  
Margi Midolo  
Elisa Borgia  
Vania Lerma