



11.06.2015, Warszawa

## 6 wskazówek jak stworzyć dobre CV młodego kandydata

Według badania przeprowadzonego na zlecenie Pracuj.pl aż 48% osób w wieku 18-29 lat regularnie aktualizuje swoje CV. To znacznie więcej niż wśród pracowników po 30 roku życia. Rekruterzy podpowiadają, jak powinny wyglądać dokumenty aplikacyjne młodych kandydatów, aby spełniły oczekiwania pracodawców.

### Wskazówka nr 1: Nie masz doświadczenia? Twoje CV nie musi być puste

Przygotowując CV początkujący pracownicy, podobnie jak kandydaci o ugruntowanej pozycji na rynku pracy, powinni skoncentrować się na prezentacji swojego doświadczenia zawodowego i kompetencji przydatnych na wybranym stanowisku. Jednak z uwagi na swój młody wiek nie zawsze mogą pokazać zawodowe osiągnięcia. W takich sytuacjach, kandydaci powinni zaprezentować te umiejętności, które zdobyli jeszcze w czasie nauki. Warto odnieść się do działalności w kołach naukowych, organizacjach studenckich czy wolontariacie.

– *Ponadto, warto podejmować praktyki i staże w wybranym sektorze rynkowym (np. w finansach) w różnych firmach, aby móc poznać własne preferencje i oczekiwania wobec pracodawcy. Zdobyte w ramach tych aktywności umiejętności warto przedstawić w dokumentach aplikacyjnych* – przekonuje Aleksandra Grajczyk, HR Specialist w firmie BNP Paribas Securities Services.

### Wskazówka nr 2: Nie zapomnij o zakresie obowiązków

Pamiętajmy o tym, aby za prezentacją doświadczenia zdobytego w toku studiów, szły konkretne obowiązki, które pełniliśmy np. w ramach pracy projektowej, wykonywanej w różnych organizacjach, stowarzyszeniach czy fundacjach. W tej sekcji powinniśmy wypunktować przede wszystkim te zadania, które pokrywają się z obowiązkami zamieszczonymi w ogłoszeniu o pracę. Przy nich warto także dodać informację o naszych osiągnięciach i sukcesach.

### Wskazówka nr 3: Dostosuj CV do oferty pracy

Młodzi kandydaci bardzo często przedstawiają umiejętności i kompetencje, które niekoniecznie są przydatne w nowym miejscu pracy. Tymczasem, wzorcowy życiorys, powinien być sprofilowany oraz dostosowany do oczekiwań pracodawcy zawartych w ogłoszeniu. W takim dokumencie bardzo ważne jest, aby dokonywać ścisłej selekcji w prezentowaniu doświadczenia. Decydujące będzie więc opisanie tylko tej jego części, która łączy się z ofertą pracy. Ponadto, jeśli wiedza zdobyta w trakcie zajęć na uczelni jest



wymagana przez pracodawcę, powołanie się na taką informację może zostać docenione przez rekrutera.

#### **Wskazówka nr 4: Czytelność zamiast kreatywności**

Wiele młodych osób, na etapie opracowywania CV kieruje się nie zawsze słuszną zasadą, że dokument przygotowany w oryginalny i kreatywny sposób znacznie zwiększy ich szanse w procesie rekrutacji. Tymczasem, w wielości rozmaitych form graficznych i ozdóbek umieszczonych w takiej aplikacji, specjaliści HR nie mogą znaleźć podstawowych informacji oraz kluczowych z punktu widzenia pracodawcy danych. Kreatywne zdjęcie również nie będzie naszym sprzymierzeńcem. Rekruter doceni profesjonalną fotografię.

#### **Wskazówka nr 5: Korzystaj z dostępnych narzędzi**

Przydatnymi narzędziami, które ułatwiają i przyspieszają stworzenie czytelnych dokumentów są ogólnodostępne kreatory CV. Dzięki nim osoby młode mogą korzystać ze sprawdzonych rozwiązań i spełnić oczekiwania rekruterów. Takim narzędziem jest bezpłatny Kreator CV oferowany przez Pracuj.pl ([www.cv.pracuj.pl](http://www.cv.pracuj.pl)). Dzięki niemu młodzi kandydaci mogą przygotować profesjonalny dokument aplikacyjny.

*– Dzięki Kreatorowi CV Pracuj.pl kandydaci mogą w kilku prostych krokach opracować swój profil zawodowy, który posłuży jako ich wizytówka w pierwszym kontakcie z rekruterem. Ważnym aspektem jest możliwość skorzystania z 10 estetycznych i czytelnych szablonów przygotowanych przez specjalistów HR – tłumaczy Urszula Zając-Pałdyna z Grupy Pracuj.*

#### **Wskazówka nr 6: Nie ubarwiaj CV. Pochwal się prawdziwymi umiejętnościami**

*– Młodzi kandydaci często podają w CV nieprawdziwe informacje w nadziei, że nie zostaną o nie zapytani. Dotyczą one zazwyczaj okresów zatrudnienia i zakresu obowiązków w trakcie odbywania praktyk zawodowych, czy prac dorywczych, a także poziomu znajomości języków obcych, a nawet kompetencji miękkich i mocnych stron, które nie znajdują odzwierciedlenia w rzeczywistości. Na etapie rozmowy kwalifikacyjnej dobry rekruter zweryfikuje te umiejętności – komentuje Piotr Młotkowski, młodszy specjalista ds. HR w firmie RUCH S.A.*

\*Badanie opinii publicznej, przeprowadzone w kwietniu 2015 roku przez TNS Polska, na zlecenie Pracuj.pl, metodą wywiadów telefonicznych wspomaganym komputerowo (CATI), na ogólnopolskiej, reprezentatywnej próbie 1000 pracujących Polaków, bądź osób pozostających bez pracy nie dłużej niż pół roku.

**Cytowanie wyników badania możliwe tylko za podaniem źródła: badanie TNS Polska na zlecenie Pracuj.pl**

###



„Kreator mocnych stron” to kampania, której inicjatorem jest Grupa Pracuj S.A. Głównym celem kampanii jest wywołanie dyskusji o umiejętnościach Polaków w zakresie przygotowywania dokumentów aplikacyjnych (CV), a tym samym zachęcenie Polaków do skorzystania z Kreatora CV Pracuj.pl.

**Kreator CV Pracuj.pl** ([www.cv.pracuj.pl](http://www.cv.pracuj.pl)) to bezpłatne narzędzie pozwalające przygotować profesjonalne i przejrzyste CV. W ramach Kreatora CV można skorzystać z 10 czytelnych i estetycznych wzorów życiorysów, przygotowanych przez specjalistów ds. HR. Gotowy dokument zapisywany jest w formacie pdf lub doc. Kreator CV, dzięki integracji z profilem użytkownika w Pracuj.pl, pozwala szybko i wygodnie aplikować na wybrane oferty pracy i łatwo generować kolejne CV.

**Pracuj.pl** ([www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl)) to wiodący polski serwis rekrutacyjny skierowany do specjalistów i menedżerów. Specjalizuje się w rekrutacji przez Internet oraz w kształtowaniu wizerunku pracodawców, wspierając firmy w pozyskiwaniu najlepszych kandydatów do pracy. Kandydatom dostarcza codziennie ponad 20 tysięcy oferty pracy od atrakcyjnych pracodawców, a także porady specjalistów dotyczące poszukiwania pracy, rozwoju kariery zawodowej oraz zdobywania dodatkowych kwalifikacji. Portal powstał w 2000 r. i należy do Grupy Pracuj, będącej właścicielem wiodących marek na rynku rekrutacji on-line w Polsce i na Ukrainie. Pracuj.pl jest także członkiem-założycielem największego na świecie sojuszu niezależnych serwisów rekrutacyjnych The Network, zrzeszającego serwisy działające w ponad 70 krajach świata.

#### Kontakt dla mediów:

Anna Częścik  
**Grupa Pracuj**  
tel. (22) 373 75 15; 666 357 923  
[anna.czescik@pracuj.pl](mailto:anna.czescik@pracuj.pl)

Anna Wrzosek  
**On Board PR**  
tel. (22) 321 51 23; 602 308 574  
[awrzosek@onboard.pl](mailto:awrzosek@onboard.pl)