

Progetto co-finanziato dall'Unione Europea



FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2014-2020

O.S 2. Integrazione/Migrazione legale - O.N 2.Integrazione / Migrazione legale
Autorità Delegata - PRIMA: PROgetto per l'Integrazione lavorativa dei MigrAnti
PROG- 2448 COMMIT- Competenze migranti in Toscana

IL CURRICULUM VITAE

PROGETTO



Regione Toscana



Arti Agenzia Regionale Toscana per l'impiego





IL CURRICULUM VITAE

Il CV: che cos'è?



Il CV è un documento che raccoglie diverse informazioni su una persona:

- ▶ Informazioni personali
- ▶ Esperienze professionali
- ▶ Istruzione e formazione
- ▶ Competenze personali (competenze comunicative, digitali, competenze tecniche e trasversali...)
- ▶ Ulteriori informazioni



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: a cosa serve

Il CV serve per poterti presentare a una persona o un'azienda quando cerchi un lavoro.

Chi leggerà il CV potrà capire quali sono le tue esperienze e competenze e se sei la persona giusta per ricoprire il ruolo ricercato.



Puoi consegnare il tuo CV a mano



Oppure inviarlo tramite e-mail



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: come faccio a scriverlo?

Puoi scrivere il tuo CV da solo, ad esempio usando il sito: <https://europa.eu/europass/it>



Oppure puoi chiedere aiuto, ad esempio ad un Centro per l'impiego.





IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Informazioni personali

La prima parte contiene i tuoi dati personali: come ti chiami, dove abiti, i tuoi contatti e altre informazioni.

Anche per questo il CV è un modo di presentarsi ad un possibile datore di lavoro!

INFORMAZIONI PERSONALI

Lamin Jallow



Via Modesta Valenti, 1, 50127, Firenze, Italia

+39 351 1111111

✉ lamin.jallow@mail.it

Sesso M | Data di nascita 18/07/1987 | Nazionalità Gambiana

Dati da inserire:

- ▶ Nome e Cognome
- ▶ Fotografia
- ▶ Indirizzo di residenza/domicilio
- ▶ Contatti (numero di telefono, email...)
- ▶ Altri dati (sesso, data di nascita, nazionalità)



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Esperienza professionale

In questa parte puoi inserire tutte le tue esperienze lavorative svolte in Italia, nel tuo paese di origine o in qualsiasi altro paese.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Gennaio 2018 – Marzo 2019

Aiuto pizzaiolo

Pizzeria Michelangelo, Firenze

- Preparazione impasti, farcitura, cottura

Attività o settore Ristorazione

Giugno – Ottobre 2017

Addetto autolavaggio

Presso distributore di benzina, Tripoli, Libia

- Lavaggio autoveicoli e furgoni

Attività o settore Autolavaggio

Maggio – Novembre 2015

Panettiere

Panificio a Banjul (Gambia)

- Preparazione e lavorazione impasti (a mano e a macchina), cottura

Attività o settore Alimentare

Dati da inserire:

- ▶ Periodo in cui hai svolto il lavoro (inserisci prima le esperienze più recenti)
- ▶ Lavoro o posizione ricoperta
- ▶ Nome e indirizzo del datore di lavoro
- ▶ Principali attività e responsabilità
- ▶ Attività o settore



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Istruzione e formazione

In questa parte puoi inserire:

- ▶ I titoli di studio (licenza elementare, licenza media, diploma, laurea...)
- ▶ Corsi professionali
- ▶ Stage aziendali

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Settembre – Dicembre 2018

Attestato corso professionale pizzaiolo

Agenzia formativa via Battisti, Firenze

- Conoscenza attrezzature, farine, lieviti e lievitazione, stage pratico di lavorazione e cottura.

2001-2006

Diploma di scuola secondaria

Gambia Senior Secondary School, Banjul, Gambia

- Materie di indirizzo tecnico

Dati da inserire:

- ▶ Periodo in cui hai svolto il percorso formativo (inserisci prima le esperienze più recenti)
- ▶ Qualifica rilasciata
- ▶ Nome e indirizzo dell'organizzazione che ha erogato la formazione
- ▶ Principali materie o abilità acquisite



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Competenze personali

Nella sezione che riguarda le competenze personali, potrai inserire informazioni su competenze che hai acquisito nel corso della tua vita, anche al di fuori di esperienze lavorative e formative. Nella sezione delle **competenze linguistiche**, potrai inserire tutte le lingue che conosci.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Mandingo

Altre lingue

| | COMPRESIONE | | PARLATO | | PRODUZIONE SCRITTA |
|----------|-------------|---------|-------------|------------------|--------------------|
| | Ascolto | Lettura | Interazione | Produzione orale | |
| Inglese | C1 | B2 | C1 | C1 | B2 |
| Italiano | A2 | A2 | A2 | A2 | A1 |

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato

Dati da inserire:

- ▶ La lingua madre è la prima lingua che hai imparato nella tua vita e quella con cui riesci ad esprimerti meglio
- ▶ Potrai poi elencare tutte le altre lingue che conosci
- ▶ Dovrai poi inserire il tuo livello di conoscenza della lingua: la capacità di comprendere, di parlare e di scrivere



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Competenze personali

Tra le competenze personali, potrai descrivere altri tipi di competenze. Ricordati, se possibile, di specificare in quali occasioni hai acquisito le competenze che descrivi, ad esempio: a lavoro, nello sport, durante esperienze di volontariato, in famiglia...

Competenze comunicative Propensione all'ascolto e buone capacità comunicative e relazionali acquisite in contesti di lavoro e in esperienze di volontariato

Competenze organizzative e gestionali Mantenere ordinato e pulito il piano di lavoro;
Prestare attenzione ai dettagli;
Saper mantenere alta la concentrazione;
Identificare eventuali problemi e attivarsi per risolverli;
Saper pianificare il proprio lavoro

Competenze professionali Utilizzo di principali macchinari di lavorazione nell'ambito della panificazione.

Dati da inserire:

- ▶ La capacità di comunicare con gli altri, di creare e mantenere relazioni
- ▶ La capacità di organizzare e gestire il tuo lavoro
- ▶ Competenze professionali o tecniche



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Competenze personali

Competenze digitali

| AUTOVALUTAZIONE | | | | |
|---------------------------------|---------------|------------------------|-----------|-------------------------|
| Elaborazione delle informazioni | Comunicazione | Creazione di Contenuti | Sicurezza | Risoluzione di problemi |
| Base | Intermedio | Base | Base | Intermedio |

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

Altre competenze Capacità di lavorare in team e di risolvere conflitti, acquisite grazie a esperienze di vita e sportive

Patente di guida Patente B (in corso di acquisizione)

Dati da inserire:

- ▶ La capacità di utilizzare strumenti digitali o informatici come il computer, ma anche specifici programmi (come i browser internet, il pacchetto Office)
- ▶ Dovrai inserire anche il livello di conoscenza dei diversi aspetti
- ▶ Potrai inserire qui ogni altra capacità o conoscenza che non hai già descritto in precedenza
- ▶ Indica se hai una patente di guida. Anche inserire se la stai prendendo può essere un'informazione utile!



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: quali informazioni contiene?

Ulteriori informazioni

ULTERIORI INFORMAZIONI

Esperienza di volontariato presso la Pubblica Assistenza di Firenze

ALLEGATI

Attestato

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Dati da inserire:

- ▶ Nell'ultima parte potrai inserire ulteriori informazioni, ad esempio se hai fatto delle esperienze di volontariato, se fai parte di gruppi o associazioni, e ogni altra cosa che ritieni utile
- ▶ Se hai degli attestati o dei certificati (ad esempio di corsi di lingua o di formazione), puoi scriverlo nella sezione "Allegati" e allegare una copia al tuo CV
- ▶ La frase "Autorizzo il trattamento dei miei dati personali..." deve essere inserita in ogni CV. In breve, significa che autorizzi chi riceve il CV a poter usare i tuoi dati (come il numero di telefono) per poterti contattare, o a tenere il tuo CV per occasioni future
- ▶ Ricordati di inserire sempre la data e la tua firma



IL CURRICULUM VITAE

Il CV: qualche ultimo consiglio



- ▶ Metti in evidenza le esperienze e le competenze corrispondenti al posto di lavoro al quale ti candidi
- ▶ Se alcune parti ti sembrano povere, ad esempio perchè hai poche esperienze lavorative, non ti scoraggiare. Cerca di sottolineare le tue risorse e i tuoi punti di forza rispetto ad altre informazioni
- ▶ Ricordati di tenere sempre aggiornato il tuo CV. Inserisci nuove esperienze di lavoro o di formazione e altre competenze che hai acquisito