

PRACO, JAK CIĘ ZNALEŹĆ

C.V czyli cefałki

Rozmowa z

ANNA URBAŃSKA

psychologiem i socjoterapeutą

- Nie piszemy już życiorysów lecz c.v., zwane potocznie „cefałkami”, nie piszemy podania lecz list motywacyjny. Są schematy, jak dobrze napisać te dokumenty, a mimo to robimy błędy.

- C.V. musi zawierać podstawowe informacje: imię i nazwisko, datę urodzenia, adres. Można napisać stan cywilny, ale nie trzeba. Powinniśmy podać kontakt do nas. Najlepiej telefon komórkowy, bo pozwala wszędzie odebrać informacje.

Potem kolejność jest taka: najpierw piszemy o swoim wykształceniu i wszystkich ukończonych kursach, potwierdzonych certyfikatami.

Następnie przedstawiamy doświadczenie zawodowe, czyli od kiedy do kiedy w jakim zakładzie pracy i na jakim stanowisku.

Na końcu wypisujemy umiejętności i tu możemy pokazać wszystko to, na co nie mamy dokumentów, a umiemy robić. Ktoś znakomicie tapetuje, ale nie ma takiego wykształcenia. W jest części to wszystko możemy napisać, także pokazać cechy, które nas wyróżniają, są ważne i istotne, inni w nas je zauważają.

Często w c.v. ludzie piszą o swojej dyspozycyjności, a to błąd. Od razu dają przewagę pracodawcy. Jeśli ten będzie chciał wiedzieć – sam spyta.

Wielu, żeby dobrze wypaść, pisze o swoich zainteresowaniach: książka, kino, muzyka. A potem pada pytanie: Co pan ostatnio przeczytał. Cisza, bo nie czyta. Przygotujmy się na to.

- **Możemy już formą c.v. jakoś się wyróżnić?**



- Słyszałam, że ostatnio kandydaci przedstawiają coś na kształt albumiku. Zamiast pisać „referencje na życzenie” można je dołączyć. Jeśli mamy i są dobre to kserujemy. Pracodawca od razu może je przejrzeć. Możemy też zasugerować, by zadzwonili do poprzedniego szefa, oczywiście, jeśli zostawiliśmy tam dobre wrażenie.

Można dołączyć dyplomy – to sprawy, że nasze c.v. się wyróżni.

- **Ktoś skończył technikum w 1974 roku, potem zrobił kurs, żeby zdobyć uprawnienia i na latach 80. jego wykształcenie się kończy.**

- Trzeba tak napisać, bo jest zgodne z prawdą. Można później uzasadnić, że nie dokończyliśmy się, bo mieliśmy pracę, nie było takiej potrzeby. Albo braliśmy udział w wewnętrznych szkoleniach, ale nie mamy dokumentów.

Nie należy mówić, że od 20 lat niczego się nie uczyliśmy, bo wiedzę i doświadczenie zdobywamy codziennie w różnych sytuacjach. Można czasami powiedzieć, że rzeczywiście, nie mamy takiego wykształcenia, ale wiemy, jak to zrobić. Ludzie boją się pokazać, że coś potrafią. A trzeba się chwalić.

- **List motywacyjny też pisze się według określonego wzoru.**

- Powinien składać się z trzech części. W pierwszej trzeba napisać, skąd się wzięliśmy. Że o ogłoszeniu dowiedzieliśmy się z gazety, z witryny sklepowej.

W drugiej części pokazujemy swoje atuty: cechy charakteru, doświadczenie, umiejętności – wszystko, co może być ważne, ale dokładnie na stanowisku, o które się ubiegamy. To bardzo ważne. Podstawowy i częsty błąd jest taki, że ludzie biorą szablon i zmieniają tylko adresata. Tymczasem każda praca ma własną specyfikę i to, co piszemy w tej części, nie do wszystkiego pasuje.

Niezwykle istotne w liście motywacyjnym jest, żeby dokładnie wiedzieć, do kogo go kierujemy. Ważne jest poznanie imienia i nazwiska osoby, tytułu, jeśli ma. To pokazuje, że zadaliśmy sobie trud, żeby znaleźć właściwą osobę. Można przecież napisać „Do pana dyrektora J. Nowaka”, a tu okazuje się to Janina Nowak. I już problem. Błąd w nazwisku może nas zdyskwalifikować.

Jeśli ktoś jest mgr inż. – wpiszmy. Są ludzie, którzy do tego przywiązują dużą wagę.

Nie zapomnijmy podać w liście motywacyjnym wszystkich swoich namiarów, telefonu, poczty elektronicznej, jeśli mamy.

Listu motywacyjnego nie można napisać tak, jak kiedyś podania: „Proszę o przyjęcie mnie do pracy w charakterze szwaczki. Prosbę swą motywuję tym, że szukam pracy w charakterze szwaczki. Z poważaniem Zofia Kowalska.” To nie te czasy.

- **Ale czterdziestokilkuletnia Zofia Kowalska może nie wiedzieć, jak się pisze list motywacyjny. Poza tym jest szwaczką i co tu więcej napisać?**

- Może napisać, że wyjątkowo dobrze radzi sobie na przykład z overlokiem. Że szyła poduszeczki, które były wysyłane na Zachód, że potrafi uszyć swoim znajomym, ma

doświadczenie przy haftowaniu – wszystko, co umie zrobić. Bo „umiem szyć” to jest szerokie pojęcie. Im więcej szczegółów, tym lepiej. A jeśli nie wie, co napisać, jest wiele poradników, w urzędzie pracy są osoby, które powinny pomóc.

Rozmawiała

JOLANTA ZIELAZNA

jolana.zielazna@gazetapomorska.pl

To już ostania rozmowa z cyklu „Praco ja cię znaleźć”.

Czytelnikom „Pomorskiej” szukającym pracy doradzała **Anna Urbańska**, psycholog i socjoterapeuta. Prowadzi m.in. szkolenia dla bezrobotnych, uczestniczy w rekrutacji pracowników dla firm.