

ОБРАЗЦЫ РЕЗЮМЕ

Образец №1

Г. Москва, ул. Ярославская, д.23
Тел.: 555-55-55

ПЕТРУШИНА ОЛЬГА ГРИГОРЬЕВНА

1979 года рождения, замужем, имею ребенка в возрасте 3-х лет

Цель: Получение вакансии юриста

Образование: 1997-2002г.г. Московский
Государственный социальный
университет, г. Москва
Юридический факультет
Специальность - гражданское право

Опыт работы: Преддипломная практика в
нотариальной конторе "Престиж"

**Дополнительная
Информация:** Английский свободно
Windows, Word-2000, Excel-2000
Ответственна, доброжелательна
коммуникабельна, имею права
Категории «В»

Образец №2

г. Москва, ул. Яблочкова, д.5
тел.: 444-44-44

ПОПОВ АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ

1980 года рождения, не женат

Цель: Получение работы повара,
кондитера, технолога

Образование: 1998-2002г.г. Профессиональный
лицей №4, г. Москва
Кулинарное отделение
Повар 4 разряда
Кондитер 3 разряда
Технолог

Опыт работы: 1998-2002г.г. Производственная практика
на базе комбината студенческого питания.
1999г. лето. Работал поваром в столовой
пансионата «Лесной бор».
2002г. Стажировка в качестве технолога в
ресторане «Агат», принимал участие
в обслуживании банкетов.

**Дополнительная
информация:** Английский свободно
Победитель конкурса профессионального
мастерства 2000 года.
Хорошо знаком с русской и европейской
кухней, с организацией проведения
банкетов, фуршетов.

Желаем успеха!

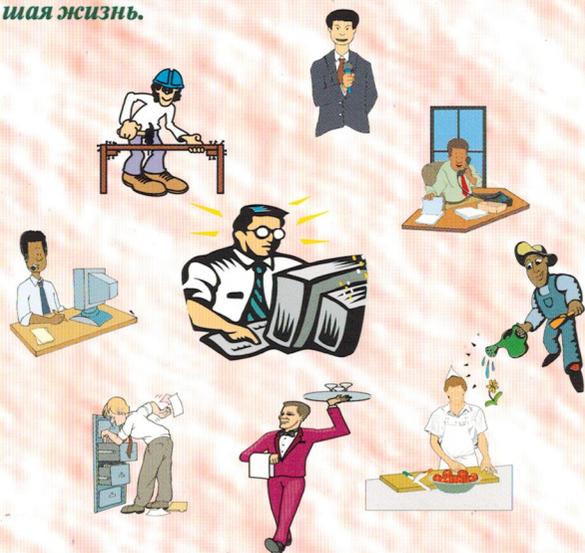


**ДЛЯ
МОЛОДЕЖИ**

**СОВЕТЫ
ПСИХОЛОГА**

Москва

Выбор работы - сложный и ответственный шаг, от которого будет зависеть Ваша дальнейшая жизнь.

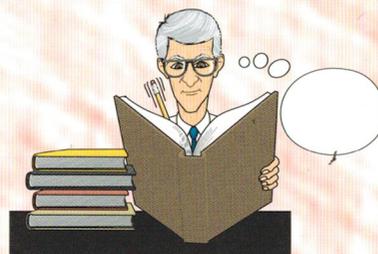


Поиск работы - это тоже работа. Начинаем с самоанализа. Главное - самооценка. От нее зависит очень многое. Высокая - человеку живется легко и спокойно, он уважает себя и других, открыт и доброжелателен. Его достижения превосходят его запросы, он знает себе цену и никому не завидует. Если достижения скромные, а запросы непомерные, человек начинает страдать от того, что не удастся достичь невозможного, завидовать другим. Человек с заниженной самооценкой отравляет жизнь себе и другим. Ему очень сложно найти подходящую работу.

Американские психологи вывели формулу успеха:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЖАНИИ}}$$

Правильный выбор места работы позволит полностью реализовать свой потенциал, даст необходимый доход, общественное признание и стабильность. Наверное, в полной мере достичь этого не удастся никогда, но, при разумно высоких требованиях и ожиданиях, получение такой работы является реальным для очень многих.



Запомните несколько правил поиска работы:

- * Никто Вам ничего не должен, за получение работы нужно бороться;
- * Чтобы правильно определить свои цели в поиске работы, необходимо знать, на каких специалистов есть спрос, какие к ним предъявляются требования;
- * Различие между везунчиком и неудачником определяется тем, как они сами ведут свои дела;
- * Чем больше времени Вы потратите на определение своих возможностей, тем выше шансы на успех;
- * Не принимайте решений, исходя из того, что доступно. Стремитесь к той работе, которую больше всего хотите;
- * Чем больше людей знают, какую работу Вы хотите, тем лучше;
- * Работодатель стремится нанимать победителя: преподнесите себя как подарок судьбы;
- * Занимайтесь поиском работы активно 40 и более часов в неделю, Вы же в этом заинтересованы;
- * Вы можете получить сотни отказов. Очередной отказ не должен выбивать Вас из колеи. Отрицательный результат - тоже результат;
- * Верьте! Вы добьетесь успеха в поиске работы!

Один из первых шагов в трудоустройстве - грамотно написанное резюме.

РЕЗЮМЕ

Это краткая информация о себе как о специалисте: образовании, квалификации, профессиональных достоинствах, целях в поиске работы.

Главная цель резюме - это привлечь внимание работодателя, создать у него благоприятное впечатление о себе и получить приглашение на личную встречу. Помните: удачно составленное резюме поможет Вам получить личную встречу с работодателем, а не работу!

Существуют различные способы составления резюме, но в любом случае должны быть соблюдены следующие правила:

- Краткость (не более 2-х страниц печатного текста)
- Аккуратность (отпечатано без ошибок и исправлений, четко, на хорошей бумаге)
- Честность (не включайте ложную информацию, правильно расставляйте акценты)
- Избирательность (отбирайте информацию, исходя из цели резюме)
- Позитивность (резюме должно характеризовать Вас с хорошей стороны, используйте активные глаголы: управлять, руководить и т.д.)

Структура резюме

1. Личные данные (Ф.И.О., адрес, телефон, дата и место рождения, семейное положение)
2. Цель в поиске работы (какую работу Вы можете и хотите делать, а иногда еще и на каких условиях)
3. Образование (укажите название учебных заведений, их местонахождение, время учебы, пройденные курсы и достигнутый уровень; перечислите особые награды, стипендии, достижения)
4. Опыт работы (дается в обратном хронологическом порядке с указанием дат, мест работы, должностей, основных функций и достижений)
5. Дополнительная информация (рекомендуется включать сведения о степени владения иностранными языками, компьютером и все, что повышает Вашу ценность в глазах работодателя).