



**Formazione**

**Hobby e tempo libero**

**Competenze linguistiche**

**Tirocini**

**Esperienze lavorative**

# **Preparare un cv**

**Letizia Cavallaro**

Area Orientamento Tutorato e Placement

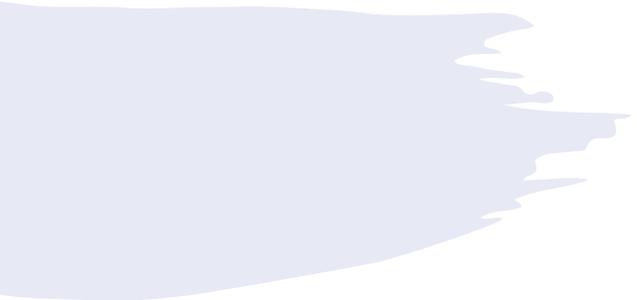
Polo Medicina Torino

[jobplacement.medicina@unito.it](mailto:jobplacement.medicina@unito.it)

# Il curriculum vitae

## Una **risorsa** troppo spesso sottovalutata

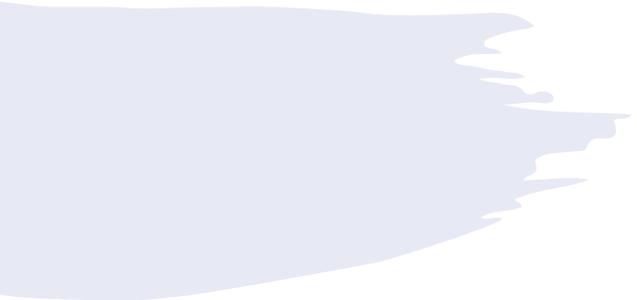
Nella maggior parte dei casi, il CV è il primo contatto con il potenziale datore di lavoro e pertanto deve essere in grado di attirare fin da subito la sua attenzione, facendosi largo tra le tante candidature che ogni giorno arrivano in azienda.



# **Non esiste un solo cv!**

Modello, struttura e contenuti vanno adattati al contesto e al progetto professionale.

Ad es. un cv per un concorso pubblico avrà un obiettivo diverso rispetto a un cv inviato a uno studio professionale.



# Le regole d'oro

Un buon cv, deve essere:

- sintetico;
- immediato e di facile lettura;
- mirato;
- ordinato e corretto;
- completo;
- aggiornato.

# Europeo o non europeo?

Se non è espressamente richiesto l'utilizzo del cv europeo, un format personalizzato è preferibile per far sì che la propria candidatura sia diversa dalle altre.

Ci sono alcuni casi (ad es. concorsi pubblici) in cui il formato europeo è espressamente richiesto.

Nell'ultimo anno il format Europass si è evoluto e offre interessanti possibilità di personalizzazione!



# I nuovi format Europass



Letizia Cavallaro

## Data di nascita e contatti

LinkedIn:  
<https://www.linkedin.com/in/etiziacavallaro/it-it?trk=people->

### PRESENTAZIONE

Tecnico Amministrativo presso Università degli Studi di Torino Sezione Servizi Studenti - Dir. Didattica e Servizi Studenti Polo Medicina Torino

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2005

● **Laurea quinquennale in Scienze della Comunicazione**  
Università degli Studi di Salerno

2006 - 2008

● **Scuola di Giornalismo Post lauream**  
Università degli Studi di Salerno

### ESPERIENZA LAVORATIVA

2012 - ATTUALE - Torino

● **Orientamento Tutorato e Placement**  
Università degli Studi di Torino  
Orientamento Tutorato e Placement Polo Medicina Torino

### COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiano

ALTRE LINGUE:

Inglese

Ascolto  
B2

Lettura  
C1

Produzione  
orale

Interazione  
orale

Scrittura  
C1



Letizia Cavallaro

## Data di nascita e contatti

[https://www.linkedin.com/in/etiziacavallaro/it-it?trk=people-guest\\_people\\_search-card](https://www.linkedin.com/in/etiziacavallaro/it-it?trk=people-guest_people_search-card)

10136, TORINO, Italia

Presentazione: Tecnico Amministrativo presso Università degli Studi di Torino Sezione Servizi Studenti - Dir. Didattica e Servizi Studenti Polo Medicina Torino

### ● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2005

**LAUREA QUINQUENNALE IN SCIENZE DELLA COMUNICAZIONE** - Università degli Studi di Salerno

2006 - 2008

**SCUOLA DI GIORNALISMO POST LAUREAM** - Università degli Studi di Salerno

### ● ESPERIENZA LAVORATIVA

2012 - ATTUALE - Torino

**ORIENTAMENTO TUTORATO E PLACEMENT** - UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

Orientamento Tutorato e Placement Polo Medicina Torino

### ● COMPETENZE LINGUISTICHE

Europass disponibili.



Letizia Cavallaro

## Data di nascita e contatti

LinkedIn : [https://www.linkedin.com/in/etiziacavallaro/it-it?trk=people-guest\\_people\\_search-card](https://www.linkedin.com/in/etiziacavallaro/it-it?trk=people-guest_people_search-card)

Indirizzo: 10136 TORINO (Italia)

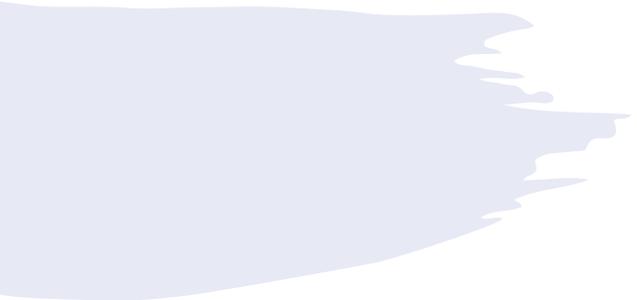
### PRESENTAZIONE

Tecnico Amministrativo presso Università degli Studi di Torino Sezione Servizi Studenti - Dir. Didattica e Servizi Studenti Polo Medicina Torino

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Laurea quinquennale in Scienze della Comunicazione**

Università degli Studi di Salerno [2005]



# **Le componenti del cv**

Cosa non può mancare e di cosa invece possiamo fare a meno.

## **La foto**

Non è sempre necessaria, ma in alcuni casi è preferibile inserirla.

Il segreto è il giusto equilibrio tra sobrietà e personalità.

# I dati anagrafici e le informazioni di contatto

- Quale indirizzo?
- Data di nascita (?)
- Stato civile?
- Numero di telefono: fisso o cellulare?
- Contatti sui Social Network?
- Attenzione alla mail: nome.cognome@\*\*\*\*\*.it
- Patenti, disponibilità, auto

# Lavoro o istruzione: da dove cominciare?

E i tirocini e le attività di ricerca per tesi?

- Esperienze professionali vs esperienze lavorative
- Il dilemma dei «lavoretti»
- Come descrivere l'esperienza lavorativa?
- Attività svolte = competenze acquisite

## ATTUALMENTE:

(Occupazione principale):

Dal Luglio 2016: **Comunicazione ed Editoriale** presso **Immobilia Spa**, società specializzata in gestione e valorizzazione dei patrimoni immobiliari, sede di Torino.

- → Gestione e aggiornamento strumenti di comunicazione *on-line* (siti aziendali, blog, forum)
- → Attività di *Social networking*: start-up e gestione della pagina Facebook **Immobilia SpA** (attualmente oltre 1500 fan, tutti targetizzati)
- → Organizzazione eventi
- → Ufficio stampa e redazione *house organ*
- → Supporto alla realizzazione e promozione delle iniziative editoriali del gruppo (collana *Management Immobiliare*, in collaborazione con *Il Sole 24 Ore*)

## ALTRE ESPERIENZE LAVORATIVE

Gennaio – Giugno 2016 **Stage presso We're Social, agenzia di comunicazione Torino.**

Durante lo stage ho avuto modo di seguire lo sviluppo di un progetto di comunicazione social per un cliente operante nel settore finanziario, seguendo i primi incontri con il cliente, la progettazione e il lancio della programma social e acquisendo e seguenti competenze:

- preparazione briefing con il cliente
- targetizzazione campagne
- follow up lancio campagna

Gennaio – Dicembre 2014 **Città Metropolitana di Torino – Centro per l'Impiego via Livorno**

### Volontaria Servizio Civile:

Attività di *front office*: supporto agli utenti per ricerche annunci di lavoro, compilazione cv, segnalazione concorsi e selezioni pubbliche, opportunità formative; Creazione e gestione contenuti web

Collaborazione organizzazione della seconda Fiera per il Lavoro organizzata dalla Città Metropolitana di Torino

# Istruzione e formazione: titolo di studio e aggiornamento professionale

## ▀ ISTRUZIONE E FORMAZIONE ¶

Nov. 15 – Mag. 2016 **Master di primo livello in Social Media Marketing** presso IED, Torino ←

..... Stage presso We're Social, agenzia di comunicazione (*vedi altre esperienze lavorative*) ¶

¶  
Febbraio 2015 ..... Laurea triennale in **Scienze della Comunicazione** ¶

conseguita presso l'Università degli Studi di Torino con votazione **110/110 con lode** ←

←

¶

## ▀ AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE: WORKSHOP, SEMINARI, CONVEGNI ←

¶

04 Febbraio 2018 | → Webinar: **"Il Mercato del Franchising e lo Sviluppo del Business tramite l'Online"**, organizzato da Assofranchising in collaborazione con Google Italia ¶

¶

14 Gennaio 2017 ..... Convegno: **"Il Social Medi Ability delle aziende italiane"** organizzato dall'Executive Master in Social Media Marketing & Web Communication, presso **Università IULM**, Milano ¶

¶

26 Ottobre 2016 ..... Seminario **"Viral, Buzz e WoM Marketing: come creare strategie vincenti per il proprio business"** organizzato da *Business International Spa*, Milano ¶

¶

# Istruzione e formazione: titolo di studio e aggiornamento professionale

## ▀ ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Nov. 15 – Mag. 2016 **Master di primo livello in Social Media Marketing** presso IED, Torino

..... Stage presso We're Social, agenzia di comunicazione (*vedi altre esperienze lavorative*)

Febbraio 2015 ..... Laurea triennale in **Scienze della Comunicazione**

conseguita presso l'Università degli Studi di Torino con votazione **110/110 con lode**

←

¶

## ▀ AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE: WORKSHOP, SEMINARI, CONVEGNI

¶

04 Febbraio 2018 → Webinar: **"Il Mercato del Franchising e lo Sviluppo del Business tramite l'Online"**, organizzato da Assofranchising in collaborazione con Google Italia

¶

14 Gennaio 2017 ..... Convegno: **"Il Social Medi Ability delle aziende italiane"** organizzato dall'Executive Master in Social Media Marketing & Web Communication, presso **Università IULM**, Milano

¶

26 Ottobre 2016 ..... Seminario **"Viral, Buzz e WoM Marketing: come creare strategie vincenti per il proprio business"** organizzato da *Business International Spa*, Milano

¶

# Le lingue

- Al bando la conoscenza scolastica!
- Documentare le occasioni d'uso: soggiorni all'estero, corsi, comprese situazioni d'uso informali.
- La griglia europea: valutare se è il caso di utilizzarla.
- Essere sinceri, ma non eccessivamente modesti!

# Griglia lingue cv Europass

## COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiano

ALTRE LINGUE:

Inglese

Ascolto B2	Lettura C1	Produzione orale B2	Interazione orale B2	Scrittura C1
---------------	---------------	---------------------------	----------------------------	-----------------

Francese

Ascolto B1	Lettura B1	Produzione orale B1	Interazione orale B1	Scrittura B1
---------------	---------------	---------------------------	----------------------------	-----------------

Spagnolo

Ascolto A2	Lettura A2	Produzione orale A2	Interazione orale A2	Scrittura A2
---------------	---------------	---------------------------	----------------------------	-----------------

## Altre lingue

inglese

Ascolto



C1 - Utente avanzato

Lettura



C1 - Utente avanzato

Interazione orale



C1 - Utente avanzato

Produzione orale



C1 - Utente avanzato

Scrittura



C1 - Utente avanzato

Contesti d'uso competenze linguistiche Modifica

Inglese

10/2010 - 05/2011

Erasmus presso Trinity College, Dublino.

Si può aggiungere una sezione «Altro»  
da denominare  
«Contesti d'uso competenze linguistiche»

# Le competenze trasversali

**Attenzione a non cadere nella trappola del copia e incolla!**

Legarle ad esperienze pratiche:

- Richiami all'interno del cv
- Riferimenti a esperienze che non hanno trovato spazio tra le precedenti

Ad esempio: «capacità di gestione gruppi maturata durante l'esperienza come animatrice di campi estivi per bambini e ragazzi da 5 a 15 anni .....»

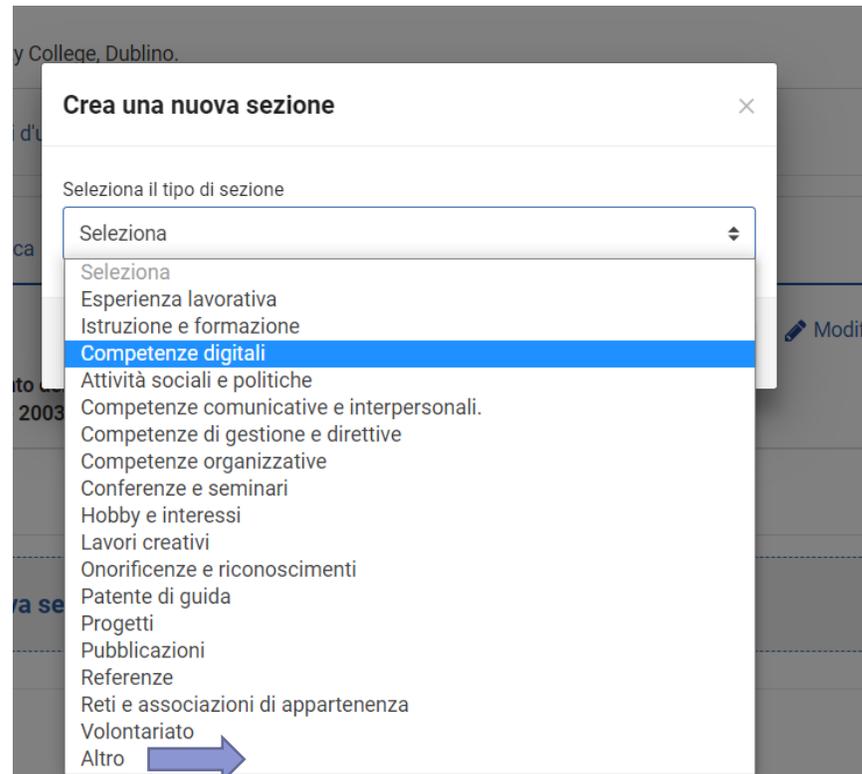
«capacità di problem solving e organizzazione di eventi nel periodo in cui ho lavorato come volontario per l'associazione....»

«empatia e capacità di reagire a situazioni di stress, caratteristiche che ho potuto sviluppare durante il tirocinio .....».

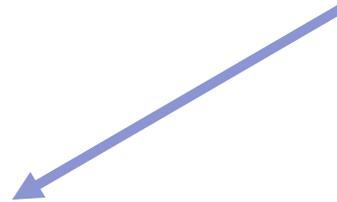
# Le competenze tecniche ed informatiche

## Non solo Office!

Pensate a tutti i software e le strumentazioni che vi è capitato di utilizzare.  
Ne scoprirete molti di più di quelli che pensavate di inserire all'inizio



Nella sezione Altro potete inserire ad es. una sezione dedicata a particolari strumentazioni o tecniche che avete imparato a usare durante i tirocini



# Le competenze digitali

L'Unione europea ha realizzato un test digitale online per consentire a ogni cittadino di valutare le proprie competenze informatiche e, successivamente, migliorare negli ambiti in cui è maggiormente carente. **L'obiettivo è permettere ad ogni utente di auto valutarsi sulle sue competenze tecniche in materia di digitale.** Il test dura circa 20 minuti.

Lo strumento di autovalutazione **Test your digital skills** è stato progettato tenendo conto delle esigenze e dell'esperienza degli utenti. Vi si può accedere sia dalla **piattaforma per le competenze digitali** e l'occupazione che da **Europass**. Le domande coprono cinque macro aree di competenze digitali:

- Alfabetizzazione dell'informazione e dei dati
- Comunicazione e collaborazione
- Creazione di contenuti digitali
- Sicurezza
- Risoluzione dei problemi

Una volta completato il test, l'utente riceverà il suo risultato complessivo e i punteggi in ciascuna delle cinque aree di competenza e potrà scaricare un report e memorizzare i risultati sulla piattaforma per le competenze digitali e il lavoro o sul loro profilo Europass. Il test può essere ripetuto per monitorare i progressi.

# Le competenze digitali

## Verifica le tue competenze digitali

Effettua questo test per saperne di più sul tuo profilo digitale

Verifica le tue competenze digitali

### Perché verificare le tue competenze digitali?

Le competenze digitali sono importanti per lavorare, studiare, accedere ai servizi, acquistare prodotti o restare in contatto con amici e familiari. Svolgi questo test per saperne di più sulle tue competenze digitali, scoprire qual è il tuo livello e procedere per migliorarle.



## Verifica le tue competenze digitali Inizia

Al termine del test avrai un'idea più chiara delle tue competenze digitali.

Rispondi alla prima serie di domande per un'esperienza più personalizzata.

Poi avrà inizio il test.

La durata è di circa 25 minuti.

Modalità di accessibilità: Non in funzione ▲

Lavoro ideale ⓘ

Inserisci qui il tuo lavoro ideale

Occupazione più recente ⓘ

Scrivi qui la tua professione

Settore di istruzione più recente ⓘ

Seleziona dall'elenco ▼

Livello di istruzione/formazione ⓘ

Seleziona dall'elenco ▼

Questi campi non sono obbligatori.

Inizia il test

# **Il tempo libero**

Hobby, sport, passioni: valutarne sempre la pertinenza al nostro progetto professionale

# E per concludere sul cv ....

- Le referenze non sono raccomandazioni (almeno non nel senso italiano del termine!)
- Gli allegati: se non superano le due pagine, ok allegarli al Cv, altrimenti renderli disponibili su richiesta.
- Privacy, data e firma: da non dare per scontati!



## Dati personali

 Modifica |  Elimina

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

 [Aggiungi Privacy](#)



Luogo e Data  [Modifica](#)

Torino, 15/03/2021

 Modifica |  Elimina

 [Aggiungi Luogo e Data](#)

# La lettera di presentazione o accompagnamento

- Può accompagnare il CV sia in caso di autocandidature sia in caso di risposta a un annuncio.
- Nella maggior parte dei casi, oggi, la «lettera di presentazione» è il corpo della mail con cui si invia il CV.
- Permette di sottolineare i punti di forza del CV, esprimere la propria motivazione.
- Deve essere ORDINATA, SINTETICA e CHIARA.

# Struttura della lettera di presentazione o accompagnamento

- **Intestazione e oggetto:** se ci si candida in risposta a un annuncio, indicare la posizione per cui ci si propone e l'eventuale riferimento.
- **Introduzione:** ci si presenta e si specifica il motivo del contatto. In caso di risposta a un annuncio, indicare la fonte.
- **Punti di forza e motivazioni:** fondamentale chiedersi "cosa dice l'offerta alla quale mi sto candidando?" oppure "quali sono i valori dell'azienda a cui sto inviando il mio CV?".
- **Conclusioni:** nella parte finale della lettera, indicare informazioni aggiuntive, ad esempio la disponibilità a trasferimenti e/o trasferte.
- **Saluti e firma:** usare formule sobrie, ma non eccessivamente formali.

## Testo di presentazione

Oggetto: candidatura ROSSI Marta Infermiera Pediatrica  
(se riferita a un annuncio, inserire il riferimento dell'annuncio)

Gentilissim\*,

mi chiamo Marta Rossi, ho 23 anni e sono una laureanda in Infermieristica Pediatrica presso l'Università degli Studi di Torino. La mia discussione di tesi è prevista per il prossimo 20 aprile.

Inoltre in allegato il mio cv, in quanto sono interessata a un'opportunità professionale (oppure «in riferimento all'annuncio di lavoro pubblicato sul sito ..... per la posizione di .....» *inserire link all'annuncio se disponibile*) presso il vostro centro, di cui apprezzo l'approccio interdisciplinare e l'attenzione costante alla prevenzione, che lo rendono per me una stimolante realtà presso cui iniziare a costruire il mio percorso professionale.

Durante i miei tirocini ho apprezzato molto l'esperienza in ambito ambulatoriale, ritenendo fondamentali, oltre alle competenze tecniche, le competenze relazionali per costruire un rapporto di fiducia fin dal primo momento in cui i piccoli pazienti arrivano in struttura e a questo tema ho dedicato anche la mia tesi di laurea .....

Subito dopo la discussione della tesi, procederò con l'iscrizione all'OPI e sarò disponibile a partire indicativamente da fine aprile. In quanto a turni e orari lavoro, comunico massima disponibilità e flessibilità. A disposizione per approfondimenti e in attesa di un colloquio conoscitivo, saluto cordialmente

Marta Rossi

Cel..

Mail...

# La ricerca attiva del lavoro

- Il diario delle candidature
- Cercare e rispondere ad annunci
- Costruire un database
- L'autocandidatura
- Curare i propri profili sui Social Network → Attenzione alla tua Web Reputation:

Privacy  
Pertinenza  
Passione  
Personalità

**Le 4 P della Web Reputation**

# Mi hanno chiamato per un colloquio!

- Prepara una presentazione delle tue esperienze breve, mirata, efficace: durata massima 3 minuti.
- Raccogli quante più informazioni puoi sull'azienda e sulla posizione per cui ti sei candidato.
- Leggi e rileggi l'annuncio.
- Preparati a rispondere a qualche domanda scomoda.
- Porta con te una copia del cv aggiornata.
- Mai parlare male dei precedenti datori di lavoro!
- Sicuro di te, ma non arrogante.
- Al primo colloquio, no a domande su retribuzione/orari/ferie; sì a domande sul tipo di lavoro proposto.
- Vestiti in maniera professionale, ma resta a tuo agio.

# Per ogni dubbio/domanda:

[jobplacement.medicina@unito.it](mailto:jobplacement.medicina@unito.it)

---

## Job Placement

### Job Placement Scuola di Medicina

Referente docente: Prof.ssa [Paola Cassoni](#)

Contatti ufficio:

Sezione Servizi Studenti – Area Didattica e Servizi agli Studenti Polo Medicina Torino

ex Palazzina di Odontostomatologia piano terra

Corso Dogliotti 38 – Torino – Telefono 011.670.5498.

E-mail: [jobplacement.medicina@unito.it](mailto:jobplacement.medicina@unito.it) 

Da giovedì 25 novembre 2021 sarà possibile prenotare un appuntamento in presenza per usufruire del servizio di Job Placement (orientamento post lauream per i Corsi di Studio della Scuola di Medicina, informazioni su tirocini curriculari dei Corsi di studio dell'area delle Biotecnologie) presso gli uffici di Corso Dogliotti 38, nei giorni seguenti:

- martedì dalle 10 alle 12
- venerdì dalle 13 alle 15

Per poter prenotare un appuntamento, occorre scrivere all'indirizzo [jobplacement.medicina@unito.it](mailto:jobplacement.medicina@unito.it)  entro le 12 del giorno precedente e attendere la conferma da parte dell'ufficio.

Sarà comunque sempre possibile richiedere un colloquio via Webex scrivendo a [jobplacement.medicina@unito.it](mailto:jobplacement.medicina@unito.it)  e specificando se si preferisce fissare l'appuntamento in fascia oraria mattutina o pomeridiana

A stylized illustration of a hand holding a white cloud. The hand is light purple and has a white cuff. The cloud is white and contains the text 'Tirocini'. The background is a teal color with other clouds and a wolf silhouette.

**Formazione**

**Hobby e tempo libero**

**Tirocini**

**Competenze linguistiche**

**Esperienze lavorative**

A teal silhouette of a wolf's head and neck, facing right, positioned at the bottom left of the image.

**In bocca al lupo!**