



### CV 3 (РЕЗЮМЕ)

Планирование карьеры включает в себя принятие правильных решений, а именно:

- быть готовым к принятию ответственности за планирование своей карьеры;
- знать, как принимать решения в отношении своей карьеры;
- знать себя, чего вы хотите и что вы можете принести в карьеру;
- узнать информацию о карьере, которая вас интересует.

Если вы приняли свое решение, вам нужно будет привести его в действие: данная брошюра была разработана, чтобы помочь вам сделать это. Работодатели часто просят предоставить автобиографию, так что всегда полезно иметь под рукой уже заранее подготовленный экземпляр. Данная брошюра рассказывает, какую информацию необходимо в нее включить, и как вы можете ее использовать.

#### Что такое CV?

CV – это сокращение от латинского “curriculum vitae”, что означает «история жизни». CV, или автобиография, рассказывает работодателям о вашем образовании, опыте работы и интересах, поэтому это очень важный документ. Сильная автобиография может выделить вашу заявку среди других.

#### Когда вам нужно использовать автобиографию?

- Объявление о работе требует предоставления автобиографии. В этом случае вам необходимо отправить ее вместе с сопроводительным письмом.
- Иногда, если вы имеете в виду конкретного работодателя, стоит написать «наудачу», даже если они не публиковали объявления о вакансии. При этом обычно к этому письму прилагается автобиография.
- Когда вы созваниваетесь с работодателями, автобиография может помочь вам ответить на некоторые их вопросы.
- Некоторые работодатели просят вас заполнить автобиографию в Интернете на их вебсайте, другие могут попросить вас отправить им копию по электронной почте.

#### Хорошая автобиография....

- Составлена в текстовом редакторе, использована хорошая бумага;
- Коротка – максимум на двух сторонах листа;
- Четкая – простой формат;
- Положительна – подчеркивает ваши положительные характеристики;
- Правильна – проверьте ошибки;
- Обновлена – добавляйте информацию по новым квалификациям и опыту работы.

*«Карьерс Скотланд» является частью «Скоттиш Энтерпрайз» и «Хайлэндз энд Айлэндз Энтерпрайз».*

**Составитель автобиографий на [www.careers-scotland.org.uk](http://www.careers-scotland.org.uk)**

Вебсайт Careers Scotland имеет «Составитель автобиографий», который поможет вам составить свое резюме. Он поэтапно проведет вас через процесс создания автобиографии. Вы можете создать до 5 различных автобиографий и сохранить их на вебсайте.

Вы можете обновлять их, когда вам угодно, где бы вы ни были, если только у вас есть доступ к Интернету. Если у вас нет доступа к Интернету дома, вы можете обратиться в местный центр Careers Scotland для того, чтобы использовать «Составитель автобиографий».

**Вильям Хендерсон**

26 Пентленд Драйв

Вест Хеймаркет

Эдинбург

EH12 5HD

Электронная почта: [bill76@pentland.com](mailto:bill76@pentland.com)

Телефон: 01317723748 (домашний)

08803 831613 (мобильный)

**Краткий личный очерк (профиль)**

Старший техник по обеспечению качества с большим опытом работы в пищевой промышленности. Способен работать по собственной инициативе и в коллективе. Подтвержденные способности лидера, связанные с управлением, созданием и мотивацией коллектива для достижения поставленных целей. Первоклассные аналитические навыки и навыки разработки и решения проблем. Ориентирован на поддержание стандартов высокого качества.

**Основные достижения**

- Сэкономил компании 50 000 фунтов стерлингов путем внедрения новой системы обеспечения качества.
- Повысил уровень принятых готовых товаров с 96% до 99%.
- Обеспечил соответствие производственной линии стандарту BS5750 в результате пересмотра процедуры обеспечения качества компании.
- Решил основные проблемы обеспечения качества, которые временно сдерживали производство.

**Опыт работы**

**Апекс Бейкериз Лимитед, Эдинбург**

(1989 г. - по настоящее время)

**1992 г. – по настоящее время**

**Старший техник по обеспечению качества**

Апекс Бейкериз производит печенье на заводе в Ливингстоне.

Обязанности и достижения:

- Руководил всей деятельностью по обеспечению качества на хлебозаводе Апекс Бейкериз Ливингстон и подчинялся непосредственно директору завода.
- Руководил командой из 6 человек; давал им задания и мотивировал их на соблюдение назначенных сроков.
- Демонстрировал процедуры компании по обеспечению качества заказчикам, посещающим завод.
- Выполнял аудиты качества на заводе.

**1989 г. – 1992 г.**

**Техник по обеспечению качества**

- Разрабатывал компьютерные программы с помощью программиста для мониторинга окружающей среды на заводе.
- Анализировал систему обеспечения качества и давал рекомендации по ее усовершенствованию. Они были включены в действующую систему обеспечения качества.

**Девон Фуд Продактс**  
(1985 г. – 1989 г.)

Девон Фуд Продактс производит целый ассортимент бакалейных товаров.

1986 г. – 1989 г.: техник- исследователь

1985 г. – 1986: оператор установки

**Обучение:**

- Обеспечение качества
- Стандарт качества BS5750
- Лидерство в команде I и II
- Менеджмент времени
- Написание отчетов

**Образование:**

- Дональдсон Колледж – диплом о высшем образовании (HND) по биологии
- Средняя школа в Пентланд – результаты экзаменов повышенного уровня «Highers»: математика (C), биология (B), химия (C)

**Дополнительная информация:**

- Дата рождения: 24 февраля, 1970 года
- Водительские права: полные, без штрафных очков
- Интересы: футбол, музыка, тяжелая атлетика

**Рекомендации**

Отличные рекомендации предоставляются по запросу.

**Заключение**

Хорошая автобиография может обеспечить вам собеседование, так что стоит потратить время, чтобы составить ее правильно.

Помните, что автобиография может продолжать работать на вас даже после того, как она обеспечила вам приглашение на собеседование. Она может помочь вам на собеседовании тем, что сфокусирует внимание интервьюера на ваших сильных сторонах и достижениях.

## 10 Типичных ошибок, допускаемых при составлении автобиографий

Наиболее часто допускаемые ошибки, о которых сообщают работодатели и агентства по найму следующие:

- Слишком длинные;
- Неорганизованная информация - разбросана по всей странице, и за ее ходом трудно уследить;
- Плохо набранные и напечатанные автобиографии – их трудно читать, и они выглядят непрофессионально;
- Слишком длинные параграфы и предложения;
- Слишком короткие, указывают лишь основную информацию, даты и названия работы;
- Недостаточно сфокусированные на достижениях;
- Ненужные детали – семейное положение, пол;
- Орфографические и грамматические ошибки, опечатки;
- Перебор - отвлекающие внимание шрифты и цветная бумага;
- Отправленные не по адресу - слишком многие автобиографии направляются неправильно. Автобиографии должны направляться в соответствующий отдел. Помните, что необходимо вложить сопроводительное письмо.

Поддерживайте связь с центром Карьерс Скотланд. Запрашивайте другие наши брошюры, такие, как «Интервью», «Автобиографии», «Заявления-анкеты», «Письменное Обращение к Работодателю», «Навыки Общения по Телефону» и «Отборочные Тесты».

Посетите наш вебсайт:

[www.careers-scotland.org.uk](http://www.careers-scotland.org.uk)

или позвоните в местный центр по телефону  
08458 502 502 (местные тарифы на звонки).