**Как составить резюме?**

О том, как составить резюме, написано много, тем не менее, хорошее резюме - все еще большая редкость. Создать приличное резюме не так-то просто, и потратить на это надо несколько дней. Ваше резюме призвано выделить Вас в общем потоке соискателей, создать о Вас максимально благоприятное впечатление и побудить работодателя пригласить на личную встречу именно Вас.

Итак, за работу!

Для начала изучите различные виды резюме, которые время от времени размещаются на сайтах в Интернете, публикуются в газетах, брошюрах. Но не пытайтесь сразу же копировать чужие резюме, адаптируя их под себя. Попробуйте рассмотреть каждое резюме с точки зрения работодателя. Кого бы Вы приняли? Почему? Обратите внимание на то, что Вам понравилось, что «подкупило», а что, наоборот, оттолкнуло.

Изучили? Теперь запомните три жестких правила написания резюме:

* **краткость** (не более 2-х страниц печатного текста). Именно краткое и информативное резюме заинтересует работодателя, ведь, прежде всего, его интересует, какую пользу Вы можете принести его фирме или организации, а не Ваша личная биография;
* **аккуратность** (отпечатано без ошибок и исправлений, непонятных сокращений, четко, на хорошей бумаге);
* **ориентация** на достижение.

**1. Контактная информация**

Указывается:

* фамилия, имя, отчество (оформить крупным и жирным шрифтом);
* дата рождения;
* контактные данные: домашний адрес, телефон, электронный адрес.

*Помните:* Если Вы указываете несколько телефонов, необходимо отметить какой из них рабочий, а какой домашний. Также желательно указать в какое время Вам удобнее принять звонок.

В тексте необходимо указать тот электронный адрес, с которого будет отправляться резюме. Например, это будет Вам только в «плюс», если Вы пишете, что являетесь уверенным/продвинутым пользователем ПК.

[**2. Цель резюме**](http://resume-templates.ru/index/0-11)

Основная цель резюме - это трудоустройство по заявленной работодателем вакансии. Поэтому в данном разделе резюме необходимо написать точное название должности, на которую Вы претендуете. При написании недопустимы размытые формулировки (например: «готов рассмотреть все возможные варианты» или «интересует работа соответствующая моему образованию»), а также указание сразу нескольких должностей. Это может ввести в заблуждение работодателя и сильно снизит Ваши шансы на удачное трудоустройство. Одним словом: не заставляйте работодателя думать за Вас.

[**3. Образование**](http://resume-templates.ru/index/0-16)

В данном разделе необходимо указать полученное Вами основное и дополнительное образование (кроме школы): название учебного заведения, отделение, специальность, период обучения (в дополнительном образовании: название курса, семинара, тренинга, стажировки и т.п.). Если Вы получили несколько образований, тогда их необходимо перечислить в обратном хронологическом порядке, начиная с последнего. Если на данный момент Вы получаете образование, тогда необходимо указать год окончания обучения. Также в данном разделе резюме можно перечислить Ваши регалии и заслуги, полученные в процессе обучения (грамоты, дипломы, награды и т.д.).

[**4. Опыт работы**](http://resume-templates.ru/index/0-15)

На этом разделе, при написании резюме, нужно сделать основной упор, поскольку он является главным. В нем необходимо изложить точную и достоверную информацию о Вашей былой трудовой деятельности. При написании необходимо избегать завышения своих профессиональных достоинств (например не нужно писать о себе: «отличные организаторские способности», «умение работать в команде», «немалый опыт работы» и т.п.). Излагайте только факты, касающиеся Ваших непосредственных профессиональных обязанностей, и предоставьте возможность работодателю самому делать нужные выводы.

[**5. Дополнительная информация**](http://resume-templates.ru/index/0-17)

Если особенность будущей профессии предполагает наличие у соискателя определенных навыков, можно включить в него кульминационный раздел «Дополнительная информация». В нем нужно указать данные, которые не вошли в другие разделы резюме и которые помогут Вам в трудоустройстве. Например: знание иностранных языков. Необходимо перечислить языки, которые Вы знаете, и уровень владения ими: базовый, разговорный, свободно, в совершенстве.

Владение компьютером. Укажите ПРАВИЛЬНЫЕ названия программ, пакетов, приложений, с которыми Вы работаете или работали. Например: офисные приложения, редакторы, бухгалтерские, графические программы и т.п. Если Вы сомневаетесь в правильном названии той или иной программы, лучше посоветуйтесь со специалистом. Обязательно отметьте умение работы в Интернете.

Работа с офисной техникой. Например, с факсом, ксероксом, принтером, мини-АТС и т.п.

Наличие личного автотранспорта или водительского удостоверения (с указанием категории и стажа вождения).

**Рекомендации по составлению резюме**

**Составляйте резюме, исходя из требований работодателя**

Делайте акцент именно на тех профессиональных навыках, которые необходимы для замещения выбранной вакансии, даже если Ваша квалификация намного выше.  
Не стоит составлять одно резюме на все случаи жизни, а тем более рассылать его без изменений и доработок по разным организациям. К каждому варианту нужно подходить индивидуально и модифицировать резюме, исходя из тех профессиональных качеств, которые будут цениться на новом месте работы.

**Указывайте в резюме только минимальный уровень заработной платы**

Указание в резюме желаемого уровня оплаты труда - дело деликатное. До окончания собеседования работодатель не может в полной мере оценить Ваших способностей и тем самым оценить Вашу «стоимость».

В связи с этим, если Вы пишите о зарплате, рекомендуем указать только её минимальный уровень, на который Вы согласны, и обязательно с пометкой о том, что он минимальный.

Не завышайте планку. Слишком высокая минимальная зарплата может отпугнуть работодателя.

**Указывайте минимум личной информации**

При написании резюме, делайте упор на профессиональные навыки и качества и как можно меньше пишите о личной жизни. Это позволит работодателю увидеть в Вас делового человека. Например, не стоить писать в резюме какие-либо автобиографические данные, указывать личные интересы, увлечения, хобби, так или иначе, не связанные с предполагаемой работой.

Оптимальным вариантом будет написание в конце резюме двух - трех увлечений, показывающих Вашу активную жизненную позицию (например спорт, активный отдых и т.п.).

## Что писать?

1. Ф.И.О., специальность, курс
2. Достижения (указывать в том случае, если могут представлять интерес для работодателя)
3. Участие в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях (указывать только те мероприятия или работы, которые имеют отношение к учебе)
4. Практика, опыт работы (указать вид практики и место прохождения; указать место работы и должность)
5. Участие в общественной работе (общественная деятельность внутри колледжа, не считая учебы)
6. Дополнительное образование (курсы)
7. Владение иностранными языками (указать язык и уровень владения)
8. Владение компьютером (перечислить компьютерные программы, которыми владеете)
9. Увлечения, хобби
10. Планы продолжить образование (указать какое образование вы планируете получить после выпуска)
11. Планы трудоустройства (можно указать вид и сферу деятельности, в которой Вам хотелось бы работать, или наименование позиций, которые Вас интересуют у работодателей)
12. Жизненное кредо (девиз, которому Вы всегда следуете)

**А теперь расскажем о том, что обычно раздражает человека, читающего резюме.**

**1**. **Плохое оформление**.

Постарайтесь сделать резюме не только содержательным, но и удобным для чтения. Свое имя и номер телефона или адрес для связи с Вами выделите более крупным шрифтом.

Абзацами отметьте основные разделы. Не старайтесь использовать какой-нибудь замысловатый шрифт или особую графику - при передаче по факсу от этого останется сплошное «месиво», а пересылка резюме по электронной почте займет много времени, да и шрифт может не прочитаться. То же самое касается фотографии: если такое требование не указано, высылать ее не надо.

**2**. **Небрежность**.

Резюме, «написанное на коленке» (неоправданные сокращения, аббревиатуры, отсутствие четкости в описании должностных обязанностей на предыдущих местах работы), - признак небрежного отношения человека к делу. Использование профессиональных терминов, а также сленга свидетельствует о неуважении к читателю.

**3**. **Грамматические ошибки**.

В программе Word существует возможность автоматической проверки правописания, и, хотя она находит не все ошибки, воспользоваться ею все же стоит. После этого можно дать прочитать свое «творение» тому из друзей или родственников, кто дружит с языком, на котором резюме составлено.

**4. «Размазывание»**.

Если у Вас мало опыта работы, не нужно пытаться увеличить его за счет «воды». Невинная попытка обмана станет куда более веской причиной для отказа, чем Ваш скромный послужной список.

**5. Хобби**.

Неизвестно, одобряет ли читающий резюме Вашу страсть к путешествиям по экзотическим странам, коллекционированию плюшевых ежиков, рафтингу или дайвингу (если, конечно, Ваше хобби не связано с профессиональной деятельностью).

**6. Навыки**.

Многие из нас, обучаясь в школе, получили на УПК свидетельства о приобретенных знаниях и навыках. Писать об этом стоит, если Ваша специализация имеет хоть какое-то отношение к Вашей будущей работе.

**7. Личные достижения**.

Многие считают, что, сообщив о себе максимум информации, покажут себя с лучшей стороны. Это далеко не всегда так. Существует множество вещей, которыми Вы вправе гордиться, например, спортивный разряд или победа Вашей собаки на выставке. И, разумеется, они свидетельствуют о Вашей способности добиться поставленной цели, высокой работоспособности и трудолюбии. Но в контексте резюме они практически всегда выглядят нелепо за исключением опять же тех случаев, когда Вы будете применять на практике перечисленные умения.

Не стоит вспоминать и школьные успехи. Какой бы значительной ни казалась Вам победа на олимпиаде по биологии городского или большего масштаба, она уже сыграла свою роль, например, при поступлении на биологический факультет. Поэтому не надо упоминать о ней сейчас, даже если Вы устраиваетесь работать по этой специальности. Работодатель подумает, что Вы ничего большего не достигли с тех пор, да еще и не способны к развитию.

Позвольте резюме созреть! Пусть готовый документ полежит хотя бы денечек. Потом внимательно перечитайте текст. Возможно, там найдутся «ляпы», которых Вы сразу не заметили. Дайте ознакомиться с Вашим резюме кому-то из близких на предмет того, все ли понятно объяснено. Возможно, Вы вложили в какую-то фразу ясный только Вам смысл. Любой текст, тем более такой ответственный, как Ваше резюме, должен отлежаться. Не исключено, что Вы вспомните нечто важное или, наоборот, сочтете какую-то информацию о себе скорее вредной, чем полезной. Поэтому не надо медлить и тот час приступайте к написанию Вашего резюме.

**Может быть, Вам придется написать несколько черновиков, прежде чем Ваше резюме будет окончательно готово, потратить на это не один день, расспросить знакомых и друзей, но это того стоит ведь резюме это Ваша визитная карточка!**

Удачно составленное резюме повышает Ваши шансы получить достойную работу!

Желаем Вам успехов!

**Образцы резюме выпускников (без опыта работы)**

**Иванова Татьяна Марковна**

|  |  |
| --- | --- |
| **Адрес:** | 241050, г. Брянск, пр. Ленина, 28, кв. 15. |
| **Телефон:** | (4832) 64-25-36 |
| **Дата и место рождения:** | 12 апреля 1995 г., г. Брянск |
| **Цель:** | Получение должности медицинской сестры отделения реанимации, операционной медицинской сестры.  Уровень заработной платы: от 10000 рублей. |
| **Образование:** |  |
| **2011-2015 гг.** | ГАОУ СПО «Брянский медицинский техникум им. ак. Н.М. Амосова»  Специальность: «Сестринское дело»  Квалификация: медицинская сестра.  Форма обучения: очная.  Тема дипломной работы: «Анализ проблем пациента в хирургических отделениях ГБУЗ «Брянская областная больница №1» в послеоперационном периоде».  Средний балл успеваемости в техникуме: 4,3. |
| **Место прохождения преддипломной практики:** | |
| Апрель-май 2015 г. | ГБУЗ «Брянская областная больница №1» отделение интенсивной терапии |
| **Участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях:**  **Декабрь 2012** Внутри техникумовская олимпиада по основам латинского языка, 2 место  **Декабрь 2014г.** Межрегиональная научно-практическая конференция «Амосовские чтения», г. Череповец  **4 декабря 2014 года** IV межрегиональный слет студенческих волонтерских организаций и объединений средних профессиональных образовательных организаций «**Добровольчество. Милосердие. Здоровье**»  **Март 2015 г.** Конкурс «Лучшая медицинская сестра выпуска 2015» - диплом 3-й степени.  **Дополнительное образование**: | |
| 2014 г.  2015 г. | Медицинский массаж  Современные аспекты сестринского дела в анестезиологии и реаниматологии  Проведение предрейсовых, послерейсовых и текущих медицинских осмотров водителей автотранспортных средств |

**Дополнительные сведения:**

● Знание компьютера: уверенный пользователь (MS Office, Word , Excel, Internet, E-mail).

● Знание ин. языков: английский - средний уровень.

● Личные качества: ответственность, коммуникабельность, целеустремлённость, быстрая обучаемость, умение работать в команде.

● Семейное положение: не замужем, детей нет.

**Фролова Наталья Владимировна**

|  |  |
| --- | --- |
| **Адрес:** | 241020, г.Брянск, пр. Московский, 20, кв. 85. |
| **Телефон:** | (4832) 66-12-20 |
| **Дата и место рождения:** | 22 мая 1995 г., г. Брянск |
| **Цель:** | Получение должности фельдшера скорой помощи, медицинской сестры отделения реанимации.  Уровень заработной платы: от 10000 рублей. |
| **Образование:** |  |
| **2011-2015 гг.** | ГАОУ СПО «Брянский медицинский техникум им. ак. Н.М. Амосова»  Специальность: «Лечебное дело»  Квалификация: фельдшер.  Форма обучения: очная.  Тема дипломной работы: «Роль этиологических факторов в развитии хронических бронхитов».  Средний балл успеваемости в техникуме: 4,2. |
| **Место прохождения преддипломной практики:** | |
| Апрель-май 2015 г. | Брянская городская станция скорой медицинской помощи, подстанция 1 |
| **Участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях:**  Март 2013 г. Профессиональный конкурс по терапии, 1 место  Ноябрь 2014 г. Олимпиада по ПМ.03 Неотложная медицинская помощь на догоспитальном этапе, 2 место  Декабрь 2014г. Межрегиональная научно-практическая конференция «Амосовские чтения», г. Череповец, диплом 2 степени  Март 2015 г. Конкурс «Лучший фельдшер выпуска 2015» - диплом 2-й степени.  **Дополнительное образование**: | |
| 2014 г.  2015 г. | Медицинский массаж  Скорая и неотложная помощь |

**Дополнительные сведения:**

● Знание компьютера: уверенный пользователь (MS Office, Word , Excel, Internet, E-mail).

● Знание ин. языков: английский - средний уровень.

● Личные качества: ответственность, коммуникабельность, целеустремлённость, быстрая обучаемость, умение работать в команде.

● Семейное положение: не замужем, детей нет.

**Образец резюме выпускников (с опытом работы)**

**Петрова Ирина Михайловна**

|  |  |
| --- | --- |
| **Адрес:** | 241020, г. Брянск, ул. Новозыбковская, 24, кв. 35. |
| **Телефон:** | (4832) 63-18-20 |
| **Дата и место рождения:** | 17 апреля 1989 г., г. Брянск |
| **Цель:** | Получение должности фармацевта.  Уровень заработной платы: от 20000 рублей. |
| **Образование:** |  |
| **2004 – 2008 гг.**  **2013-2015 гг.** | ГАОУ СПО «Брянский медицинский колледж им. ак. Н.М. Амосова» по специальности «Сестринское дело»  ГАОУ СПО «Брянский медицинский техникум им. ак. Н.М. Амосова»  Специальность: «Фармация»  Квалификация: фармацевт.  Форма обучения: очно-заочная.  Тема дипломной работы: «Анализ спроса на лекарственные препараты безрецептурного отпуска».  Средний балл успеваемости в техникуме: 4,5. |
| **Место прохождения преддипломной практики:** | |
| Апрель-май 2015 г. | Аптека №1 ГУП «Брянскфармация» |
| **Участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях:**  Декабрь 2014г. Межрегиональная научно-практическая конференция «Амосовские чтения», г. Череповец, диплом 2 степени  Март 2015 г. Конкурс «Лучший фармацевт выпуска 2015» - диплом 1-й степени.  **Дополнительное образование**: | |
| 2013 г.  2014 г.  2015 г. | «Проведение предрейсовых, послерейсовых и текущих медицинских осмотров водителей автотранспортных средств»  «Основы диетологии»  «Современные аспекты работы фармацевтов» |
| **Сведения о работе:** | |
| с 2008 г. по настоящее время | медицинская сестра хирургического отделения ГБУЗ «Брянская областная больница №1» |

**Дополнительные сведения:**

● Знание компьютера: уверенный пользователь (MS Office, Word , Excel, Internet, E-mail).

● Знание ин. языков: немецкий - средний уровень.

● Личные качества: ответственность, коммуникабельность, целеустремлённость, быстрая обучаемость, умение работать в команде.

● Семейное положение: замужем, детей нет.