**JAK NAPISAĆ PIERWSZE CV BEZ DOŚWIADCZENIA**

**Nie wiesz jak napisać swoje pierwsze CV? Brak doświadczenia wydaje Ci się przeszkodą nie do przeskoczenia? Nie przejmuj się. Przeczytaj ten poradnik dotyczący pisania CV dla osób, które rozpoczynają swoją karierę zawodową. Zobacz, że i tak możesz zaimponować rekruterowi i rozpocząć swoją karierę od naprawdę ciekawej pracy!**

**CV bez doświadczenia** wcale nie musi być czymś, czego musisz się wstydzić. Każdy kiedyś zaczynał — teraz przyszła pora na Ciebie.

[**Pierwsze CV — co w nim pisać?**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Pierwsze_CV_co_w_nim_pisac)

Jak doskonale wiesz [CV](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-cv.html) jest po to, aby pochwalić się swoim [doświadczeniem zawodowym](https://www.employear.com/pl/blog/doswiadczenie-zawodowe-w-cv.html) potencjalnemu pracodawcy. Gdy dopiero zaczynasz i jeszcze nie możesz podzielić się informacjami o poprzednich stanowiskach pracy, **musisz się trochę więcej pofatygować**.

Nie wystarczy, że wpiszesz w Google *„CV wzór dla ucznia”* i uzupełnisz poszczególne sekcje.

Faktycznie przeanalizuj, w jaki sposób możesz zaimponować [rekruterowi](https://www.employear.com/pl/blog/rekruter-o-zawodzie.html). **Wyciśnij ile się da, ze wszystkich sekcji swojego CV!**

**Pamiętaj!** Nie eksperymentuj za bardzo ze strukturą swojego CV. Musi mieć ono klasyczny podział na sekcje. Co do jednej z nich, czyli sekcji „doświadczenie” – po prostu ją pomiń. **Tutaj dam Ci od razu 1 prostą radę**. Jeśli dopiero zaczynasz swoją karierę zawodową, to spróbuj zamknąć [długość CV na 1 stronie A4](https://www.employear.com/pl/blog/dlugosc-cv-jak-dlugie-pisac-cv.html).

[**Wykształcenie**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Wyksztalcenie)

**Jesteś absolwentem lub studentem?** Oczywiście przedstaw taką informację w swoim CV, nawet jeżeli dopiero rozpoczynasz naukę na Uniwersytecie czy Politechnice.

Oczywiście oprócz nazwy uczelni podaj kierunek oraz specjalizację. **Im gęściej, tym lepiej!** Gdy piszesz swoje **pierwsze CV**, to przede wszystkim podkreśl informacje o swoim dotychczasowym [wykształceniu](https://www.employear.com/pl/blog/wyksztalcenie-w-cv.html).

**Co z poprzednimi etapami edukacji?**

Jeżeli jesteś absolwentem technikum i jest to istotne dla danego stanowiska pracy — **napisz o tym**.

Natomiast, gdy kończyłaś lub kończyłeś liceum ogólnokształcące, lepiej nie pisz o tym w swoim CV. Możesz wierzyć lub nie, ale rekrutera raczej niespecjalnie obchodzi jaki był profil Twojej klasy. 😃

**Nie trać cennego miejsca w swoim CV** i skup się przede wszystkim na ostatnim (lub właśnie trwającym) etapie edukacji.

[**Opis kandydata / podsumowanie profilu**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Opis_kandydata_podsumowanie_profilu)

**W górnej części swojego CV umieść krótkie podsumowanie Twojego profilu.** To właśnie tutaj, już na samym początku oglądania CV, możesz przykuć uwagę rekrutera.

Pamiętaj — gdy piszesz **pierwsze CV**, musisz wykorzystać wszystko.

Napisz dwa lub trzy zdania o sobie, wykorzystaj swoją kreatywność! **O czym możesz napisać?** Opisz np.:

* kim jesteś?
* czym się interesujesz?
* jakie są Twoje ambicje?
* czym możesz się pochwalić o sobie?

[**Przedstaw praktyki / staże**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Przedstaw_praktyki_staze)

Nie masz doświadczenia zawodowego?

Zastąp je, wszystkimi innymi doświadczeniami, którymi sądzisz, że warto się pochwalić podczas aplikowania o pracę na danym stanowisku. **Twoje pierwsze CV potrzebuje takich informacji!**

Jesteś już po odbytych praktykach ?

Wprawdzie w tak krótkim okresie nie nauczyłaś lub nie nauczyłeś się zbyt wiele, ale **postaraj się spisać** wszystkie ważne rzeczy, które udało Ci się wynieść z miejsca praktyk.

Być może będzie to umiejętność wystawiania faktur lub pracy w systemie ERP?
A może umiejętność pracy w środowisku [Google Docs](https://www.google.pl/intl/pl/docs/about/)?
**Pamiętaj, że** każda z takich rzeczy to — być może niewielki, ale zawsze — Twój atut.

A może byłaś lub byłeś na miesięcznym stażu, który nie był związany z Twoim kierunkiem nauki?

**Umieść taką informację w swoim CV**. Pamiętaj, że tego typu staż jest znacznie lepszym doświadczeniem, niż zwykłe siedzenie i nie robienie niczego.

[**Pamiętaj o językach obcych**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Pamietaj_o_jezykach_obcych)

**Twoim dużym atutem** może być znajomość języka obcego. Jeżeli brałaś lub brałeś udział w różnego rodzaju programach wymiany uczniów, na pewno możesz zaimponować płynnością języka — niekoniecznie tylko angielskiego.

Możesz się pochwalić komunikatywnym hiszpańskim?

Twój angielski jest na bardzo wysokim poziomie?

Jeżeli jeszcze możesz pochwalić się jakimś certyfikatem, **koniecznie umieść taką informację w swoim CV.**

[**Nie zapominaj o kursach**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Nie_zapominaj_o_kursach)

Oczywiście nie tylko kursy językowe są istotne. Przypomnij sobie, czy nie ukończyłaś lub ukończyłeś żadnych dodatkowych szkoleń z:

* fotografii,
* tworzenia stron internetowych,
* obsługi programów biurowych czy
* prowadzenia księgi przychodów i rozchodów?

W przypadku **braku doświadczenia** nawet najprostsze kursy czy szkolenia mogą przerodzić się w Twój atut. **Twoje pierwsze CV chętnie przyjmie takie informacje!**

[**Opisz swoje umiejętności**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Opisz_swoje_umiejetnosci)

[Umiejętności](https://www.employear.com/pl/blog/umiejetnosci-w-cv.html) to dla Ciebie bardzo ważna sekcja. W związku z tym, że nie masz doświadczenia zawodowego, musisz nadrabiać innymi rzeczami.

**Jedną z Twoich przewag mogą być Twoje umiejętności.**

Napisz, że jesteś osobą komunikatywną, asertywną, punktualną, elastyczną… Oczywiście żartuję! Unikaj tego typu frazesów jak ognia!

Rekruterzy naprawdę ich nie lubią. **Uwierz mi** — patrzą na nie praktycznie cały czas w dokumentach aplikacyjnych Twoich kontrkandydatów. Jeżeli nie wiesz **jak napisać pierwsze CV**, koniecznie wykorzystaj tę sekcję aby się wyróżnić.

Co możesz tutaj zamieścić?

* **Montowałaś lub montowałeś filmy** z wakacji czy rodzinnych imprez w Adobe Premiere? Koniecznie opisz swoją styczność z takim oprogramowaniem.
* **Interesujesz się fotografią** i umiesz robić podstawowy retusz w [Adobe Photoshop](https://www.adobe.com/pl/products/photoshop.html)? Poinformuj o tym w swoim CV.
* **Często sprzedajesz drobiazgi na Allegro?** Napisz, że masz doświadczenie z tym portalem zakupowym.
* **Faktycznie interesujesz się MS Excelem** i rozwijasz swoje umiejętności w tym programie? Nie zapomnij zamieścić takiej informacji w CV! Dla pracodawcy to naprawdę istotna umiejętność!

**Oczywiście to tylko przykłady** — dokładnie zastanów się nad swoimi umiejętnościami. Pamiętaj, że na tę chwilę, to właśnie one mogą stanowić o Twojej przewadze konkurencyjnej

[**Podziel się swoimi zainteresowaniami**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Podziel_sie_swoimi_zainteresowaniami)

**Czy zainteresowania są ważną sekcją CV?** Oczywiście, że tak. To właśnie dzięki nim możesz pokazać rekruterowi, jakim człowiekiem jesteś.

Wykorzystaj tę sekcję mądrze.
Nie wpisuj w CV zainteresowań typu:

* muzyka
* film
* taniec
* książki
* telewizja

Są to niezwykle ogólne kategorie, które nie tylko nie mówią nic o Tobie, ale także umniejszają oryginalności Twojego CV.

**A Twoje pierwsze CV właśnie tej oryginalności potrzebuje!**

Pisząc, że:

* **Uprawiasz sporty zespołowe** — tak naprawdę dajesz rekruterowi informację, że cenisz sobie rywalizację i pracę w grupie
* **Interesujesz się social media** — informujesz mimochodem, że dobrze odnajdziesz się prowadząc profil na [Facebooku](https://pl-pl.facebook.com/) czy [Instagramie](https://www.instagram.com/?hl=pl)
* **Fascynujesz się historią swojego miasta** — mówisz swojemu pracodawcy, że świetnie sprawdzisz się np. jako lokalny dziennikarz

Musisz wiedzieć, że sekret tkwi w **dopasowaniu zainteresowań do stanowiska**, na które aplikujesz. Zastanów się tak naprawdę, czym się interesujesz i w jaki sposób możesz to przekuć w atut na swoim nowym stanowisku pracy.

[**Przykładowe CV dla absolwenta, studenta**](https://www.employear.com/pl/blog/jak-napisac-pierwsze-cv-bez-doswiadczenia.html#Przykladowe_CV_dla_studenta)

Ciągle nie wiesz **jak napisać pierwsze CV**? Zobacz przykładowe wzóry CV w internecie
Być może pomogą Ci w znalezieniu inspiracji 😃
**Unikaj jednak kopiowania gotowych wzorów!!!**

**W dobrym CV powinny znaleźć się:**

* **Dane osobowe** – zawierają imię i nazwisko, numer telefonu, adres e-mail, miejsce zamieszkania (miejscowość i województwo), opcjonalnie datę urodzenia. Te dane są ważne przede wszystkim ze względu na umożliwienie kontaktu rekrutera z kandydatem.
* **Doświadczenie zawodowe** – to najważniejszy element CV. Musi zawierać nie tylko **nazwę i czas zajmowanych kolejno stanowisk (od najnowszego), ale także ich opis** lub wypunktowanie najważniejszych obszarów odpowiedzialności. Na tym etapie warto wyszczególnić obszary, które będą szczególnie cenne dla potencjalnego pracodawcy w odpowiedzi na konkretną ofertę pracy.
* **Wykształcenie** – w układzie odwróconej chronologii podsumowujemy te etapy edukacji, które mogą być ważne dla rekrutera. Pamiętajmy, że można zrezygnować tu z przedstawiania szkoły średniej, jeśli jej profil nie będzie miał znaczenia w naszej przyszłej pracy albo kiedy liceum czy technikum ukończyliśmy wiele lat temu.
* **Języki obce – opisują nie tylko znane przez kandydata języki, ale również poziomy ich znajomości.**

Dobry przykład: język angielski – poziom średniozaawansowany (B2, potwierdzony certyfikatem)

język rosyjski – komunikatywny (B1, swoboda w rozmowie i czytaniu teksów i dokumentacji)

* **Umiejętności** – kompetencje, które **wyróżniają kandydata na tle innych** i sprawiają, że jest dobry w swojej pracy. Nie ograniczajmy się tylko do tych najbardziej popularnych. Pomyślmy, czy spośród naszych kompetencji wyróżnia nas coś wyjątkowego, np. umiejętność negocjacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów itd Przygotowując się do rozmowy kwalifikacyjnej nie zapomnijmy przypomnieć sobie przykładów z naszego życia, kiedy te umiejętności wykorzystaliśmy.
* **Kursy/szkolenia/certyfikaty** – umiejętności potwierdzone dokumentami lub zdobyte poza dotychczasowym doświadczeniem zawodowym.
* [**Zainteresowania**](https://porady.pracuj.pl/dokumenty-rekrutacyjne/zainteresowania-w-cv-co-tam-wpisac/) – wybrane hobby kandydata. Można tu podać konkretne obszary zainteresowań lub krótkie opisy wybranych aktywności, np. zamiast napisać lakonicznie „książki”, można rozwinąć interesujący nas obszar jako „amerykańska literatura fantastyczna z XX wieku”.

Uwaga! Nawet w tak niepozornym obszarze jak „Zainteresowania” nie warto naciągać prawdy ani kłamać - tak jak w innych sekcjach CV.

* **Klauzula o ochronie danych** **osobowych** – konieczna m.in. aby umożliwić rekruterowi kontakt z kandydatem.

**Mile wdziane elementy CV:**

* **Zdjęcie** – mile widziane i zazwyczaj dodawane. Warto, żeby było profesjonalne – zostało wykonane w **wysokiej jakości, na gładkim tle i w stosownym stroju**. [**Profil zawodowy**](https://porady.pracuj.pl/dokumenty-rekrutacyjne/stworz-profil-zawodowy-wyroznij-swoje-cv/) – umieszczany przed doświadczeniem zawodowym jest **kilkuzdaniowym podsumowanie naszej dotychczasowej kariery oraz określeniem kierunku, w jakim chcielibyśmy się w przyszłości rozwijać**.To element bardzo ceniony przez rekruterów i pole pozwalające na wyróżnienie CV.
* **Linki zewnętrzne** – mogą prowadzić do portfolio kandydata, jego bloga lub strony www.
1. **Dopasuj CV**

Tak przygotowane CV należy każdorazowo **dopasowywać do konkretnej oferty pracy** uwypuklając doświadczenie, umiejętności, szkolenia, a także cel zawodowy, które szczególnie zainteresują rekrutera i potencjalnego pracodawcę. Pamiętaj, że CV powinno być zwięzłe, dlatego skracaj te elementy, które z punktu widzenia danej rekrutacji mogą być nieistotne. Jednocześnie nie staraj się zmieścić wszystkiego na jednej stronie – jeśli masz więcej doświadczenia, nikt nie będzie się dziwił, jeśli Twoje CV będzie miało 2 lub 3 strony.

Przydatne linki:

<https://www.praca.pl/poradniki/cv-zyciorys/co-powinno-zawierac-cv-poradnik_pr-1505.html>

<https://interviewme.pl/blog/jak-powinno-wygladac-cv>

https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-dobre-cv-co-powinno-zawierac

 Opracowano na podstawie:
**1.** Jak napisać pierwsze CV bez doświadczenia? (uczeń, student)
[Joanna Ryś](https://www.employear.com/pl/author/joanna-rys) Specjalista ds. sourcingu( **empoloyear)**
2. Portal- pracuj.pl