

**CV pamoka. Nuotolinių individualių
CV konsultacijų patirtis
2023-01-09**

Beata Gervickaitė
BG.konsultacija@gmail.com
8 691 65 998

Darbdaviui rūpi

```
graph TD; A[Darbdaviui rūpi] --> B[Gebėjimai]; A --> C[Motyvacija]; A --> D[Asmenybė];
```

Gebėjimai

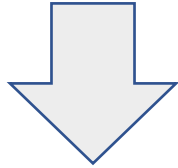
Motyvacija

Asmenybė

Kandidatui rūpi...

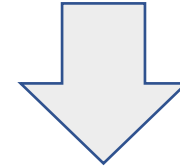
?

Darbdavys

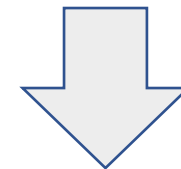


Ar sugebės atlikti darbą?

Kandidatas



Kad pakviestų į darbo
pokalbį



Kad priimtų į darbą

Asmens duomenys

Būtina

- Vardas, pavardė
- El. paštas
vardas.pavarde@pastas.lt
- Tel. 8 600 00 000 arba
+ 370 600 00 000

Nebūtina

- Nuotrauka
- Gyvenamosios vietos adresas
- Gimimo data
-



europass

“

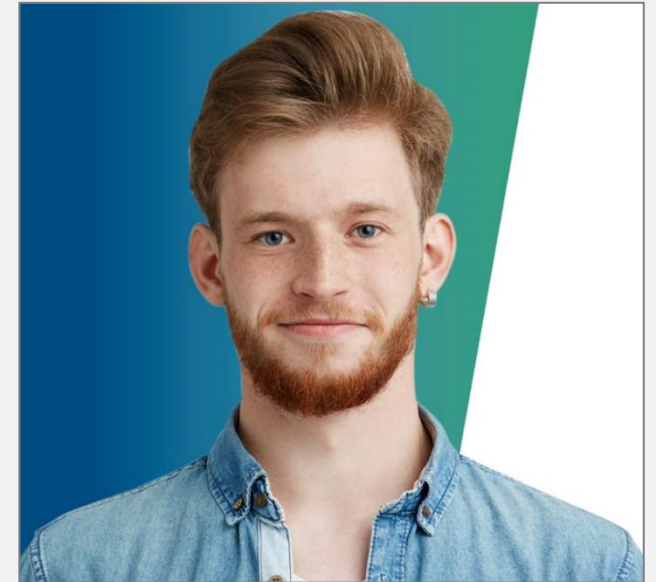
El. pašto pavadinimas

”



europass

CV nuotraukos



www.europass.eu

Santrauka

- Apie save
- Pristatymas
- Trumpai apibūdinta darbo paieškos situacija
- Pozicija, dėl kurios kreipiamasi

Santrauka

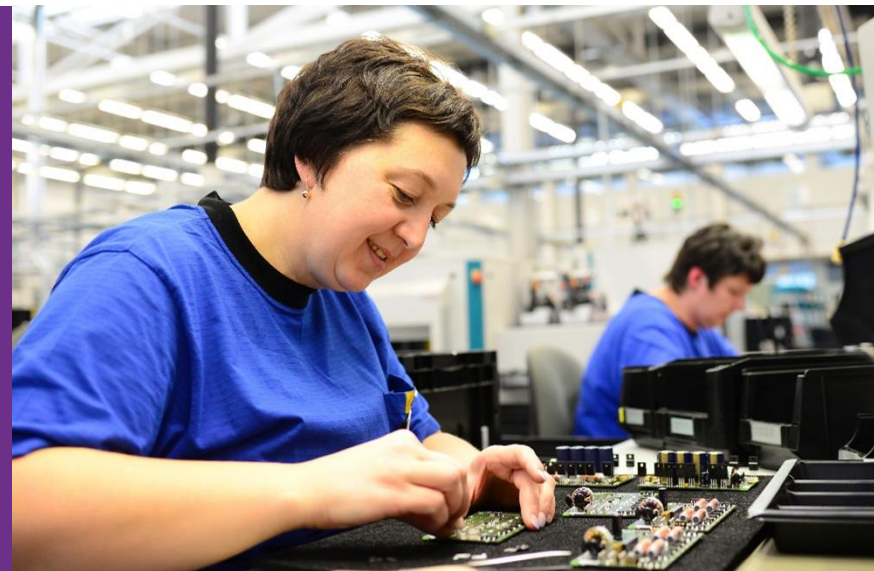


Abiturientas. Vasaros darbo

Šiais metais baigiau mokyklą ir ieškau padavėjo darbo vasaros laikotarpiu. Turiu patirties klientų aptarnavime, nebijau didelių krūvių, greitai reaguojau situacijose ir išlaikau aukštą klientų aptarnavimo kokybę, todėl džiaugčiausi prisijungdamas prie jūsų komandos.

Mokinė

Esu 11 klasės moksleivė, aktyviai dalyvauju debatų klube, esu klasės seniūnė. Mėgstu bendrauti, organizuoti ir koordinuoti, todėl tikiu, kad savo įgūdžius sėkmingai pritaikysiu mokinių taryboje.



Mokinys. Savanorystė

Šiuo metu mokausi 12 klasėje. Aktyviai domiuosi psichologija ir žmogaus pažinimu, todėl norėčiau savanoriauti VŠĮ „Vaikų linijoje“ tam, kad padėčiau kitiems ir pats tobulėčiau kaip asmenybė.



Išsilavinimas

- Kada, kur mokėtės, mokotės?
- Gimnazija, profesinė mokykla
- Praktikos (jų pavadinimai, kur ir kada atlikote?)
- Meno mokykla, sporto mokykla
- Kursai, mokymai, seminarai
- Stažuotės

* Pradedame nuo dabarties

Darbo patirtis, praktinė veikla, savanorystė

- Kada, kur, ką dirbote (dirbate)?
- Pareigos
- Veiklos sritis
- Atsakomybės ribos
- Pasiekimai, rezultatai
- Ko išmokote
- Stažuotės
- Praktikos
- ...

- * Susieti su darbo pozicija
- * Raktiniai žodžiai



europass

DUK

- Kas pirmiau – kur mokausi ar kad savanoriauju?
- Ar reikia nurodyti būrelius, kuriuos lankiau, bet dabar nebelankau?
- Ar galiu parašyti, kokie mokymosi pasiekimai?
- Dirbau, bet be darbo sutarties, ar galiu tai nurodyti.



europass

- Pradėti nuo dabarties
- Susieti su darbo pozicija
- Reikšminiai žodžiai

www.europass.eu

Gebėjimai

- Kalbos, jų mokėjimo lygis
- Skaitmeninis raštingumas (programavimo kalbos ir kt.)
- Papildomos programos (pvz., grafinio dizaino)
- Kiti specialieji gebėjimai
- Organizaciniai gebėjimai
- Bendrosios kompetencijos

- Bendravimo įgūdžiai, efektyvūs bendravimo įgūdžiai, gebėjimas įtikinti.
- Gebėjimas išklaudyti. Pagalba įvairiose situacijose. Greita orientacija.
- Greitai mokausi. Patinka mokytis naujų dalykų.
- Konfliktų sprendimo įgūdžiai.
- Darbas su klientais. Gebėjimas išklaudyti, greitai rasti informaciją.
- Darbo laiko planavimas, veiklų organizavimas
- Projektų organizavimo ir valdymo (vykdymo) gebėjimai.
- Atidumas detalėms
- Atsakingumas

Papildoma informacija apie jus:

- Savanorystė, savanoriška praktika (jeigu nebuvo paminėta)
- Kursai
- Pomėgiai
- Laisvalaikio veikla
- ...

* Susieti su darbo pozicija

Asmeninės savybės

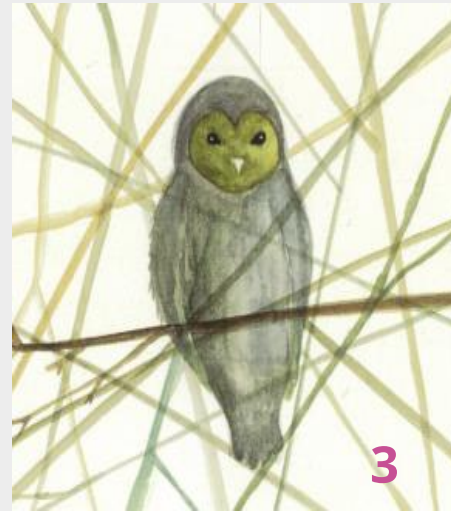
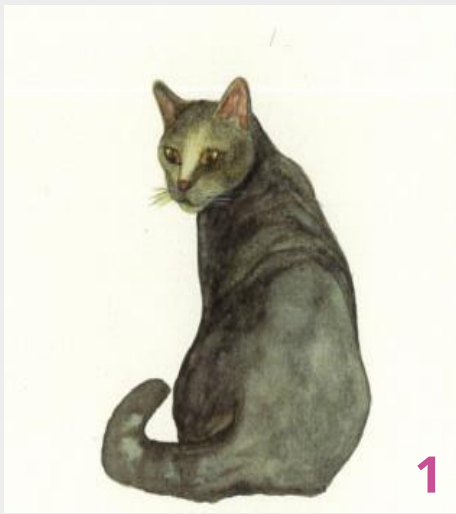
- **Stiprybės**
- **Silpnybės**

Stiprybės. Grįžtamojo ryšio žaidimas - Euroguidance

Kruopštus	Kantrus	Gero būdo
Linkęs rizikuoti	Atsakingas	Juokaujantis
Ambicingas	Nuovokus	Nepriklausomas
Ramus	Jautrus	Geraširdis
Globėjiškas	Rimtas	Šaltakraujiškas
Nuoseklus	Organizuotas	Gyvybingas
Patenkintas	Spontaniškas	Logiškai mąstantis
Drąsus	Pastovus	Skrupulingas
Kūrybingas	Užjaučiantis	Optimistas
Drausmingas	Tolerantiškas	Metodiškas
Siekiantis žinių	Patikimas	Įtikinantis
Verslus	Nepretenzingas	Žaismingas
Entuziastingas	Įvertinantis	Praktiškas
Lankstus	Linksmas	Pagarbus
Mėgstantis gerai praleisti laiką	Malonus	Neabejingas kitiems
Paslaugus	Atsidavęs	Pasitikintis savimi
Sąžiningas	Ryžtingas	Tiesmukas
Idealistas	Stropus	Taktiškas
Įkvepiantis	Įžvalgus	Įvairiapusis
Protingas	Valingas	Nuoširdus
Viskuo besidomintis	Draugiškas	Atviras
Pastabus	Dosnus	Išmintingas
Orientuotas į tikslą	Komunikabilus	Mokantis klausytis

Silpnybės. Grįžtamojo ryšio žaidimas - Euroguidance

Chaotiškas	Landus	Atšiaurus
Nevikrus	Nerimstantis	Neryžtingas
Sutrikęs	Nuolankus	Nekantrus
Nepatenkintas	Paviršutiniškas	Susivaržęs
Nuobodus	Siauro akiračio	Mėgstantis visur kištis
Besiblašantis	Drovus	Tingus
Rūškanas	Lėtas	Piktavalis
Veidmainis	Šaltas	Šykštus
Nenuoseklus	Griežtas	Nepastovios nuotaikos
Abejingas	Nenuolaidus	Nesavarankiškas
Nelankstus	Įžeidus	Turintis išankstinį nusistatymą
Nepakantus	Nedrausmingas	Pretenzingas
Nelaikantis liežuvio už dantų	Neracionalus	Beatodairiškas
Įtarus	Išlaidus	Storžievis
Naivus	Susipainiojęs mintyse	Savanaudis
Linkęs kliudyti	Agresyvus	Netvarkingas
Per daug sunerimęs	Arogantiškas	Piktdžiugiškas
Per daug kritiškas	Ribotas	Nepalenkiamas
Per daug jautrus	Stačiokiškas	Išsiblaškęs
Neveiklus	Pagyrūnas	suktas
Fanatiškas	Mėgstantis nurodinėti	Ciniškas
Baikštus	Nerūpestingas	Nepagarbus
Godus	Besiskundžiantis	Pavydus



Metaforinės asociatyvinės kortelės (MAK) – [Metaforinės asociatyvinės kortelės \(metaforineskorteles.lt\)](http://metaforineskorteles.lt)



Formatas

- A4
- .pdf ar kitas formatas (ne Wordas)
- Paprastas dizainas (nebūtinai Europassas)
- Aiški struktūra (išķirta svarbi informacija, antraštēs)
- Be klaidu

Raminta Erazmytė

(+370) 00000000 | raminta.erazmyte@gmail.com

Apie mane: Esu 11 klasės moksleivė, aktyviai dalyvauju debatų klube, esu klasės seniūnė. Mėgstu bendrauti, organizuoti ir koordinuoti, todėl tikiu, kad savo įgūdžius sėkmingai pritaikysiu mokinių taryboje.

IŠSILAVINIMAS IR MOKYMASIS

2018 – DABARTINIS
VIDURINIS IŠSILAVINIMAS (11 KLASĖ) – Vilniaus Žirmūnų gimnazija

SAVANORIŠKA VEIKLA

2019-09 – 2020-10
Debatų klubas

- Organizavau 10 debatų (viso 100 dalyvių)
- Moderavau debatų sesijas
- Skaičiau pranešimus

KALBŲ ŽINIOS

Gimtoji kalba (-os): LIETUVIŲ KALBA

Kita (-os) kalba (-os):

	SUPRATIMAS		KALBĖJIMAS		RAŠYMAS
	Klausymas	Skaitymas	Informacijos pateikimas žodžiu	Bendravimas žodžiu	
ANGLŲ KALBA	C1	C1	C1	C1	C1

Lygiai: A1 ir A2: pradedantysis vartotojas B1 ir B2: pažengęs vartotojas C1 ir C2: įgudęs vartotojas

ORGANIZACINIAI ĮGŪDŽIAI

Organizaciniai gebėjimai

- Komandos koordinavimas

KOMUNIKACIJOS IR ASMENINIAI ĮGŪDŽIAI

Bendravimo gebėjimai

- Viešojo kalbėjimo įgūdžiai
- Konfliktų valdymo įgūdžiai

SKAITMENINIAI ĮGŪDŽIAI

Microsoft Office (Microsoft Word Microsoft Excel Microsoft Powerpoint)

Marijus Nerūdis

☎ (+370) 00000000

Gimimo data: 2002-10-19

✉ El. pašto adresas: marijus.nerudis@gmail.com

APIE MANE

Šiuo metu mokausi 12 klasėje. Aktyviai domiuosi psichologija ir žmogaus pažinimu, todėl norėčiau savanoriauti VŠĮ „Vaikų linijoje“ tam, kad padėčiau kitiems ir pats tobulėčiau kaip asmenybė.

IŠSILAVINIMAS IR MOKYMASIS

Vidurinis išsilavinimas (12 klasė)

Trakų Vytauto Didžiojo gimnazija [2017 – Dabartinis]

KALBŲ ŽINIOS

Gimtoji kalba (-os):

lietuvių kalba

Kita (-os) kalba (-os):

anglų kalba

KLAUSYMAS B2 SKAITYMAS B2 RAŠYMAS B2

INFORMACIJOS PATEIKIMAS ŽODŽIU B2

BENDRAVIMAS ŽODŽIU B2

KONFERENCIJOS IR SEMINARAI

Konferencija „Pagalba kitam“

[2020-02]

KOMUNIKACIJOS IR ASMENINIAI ĮGŪDŽIAI

Bendravimo gebėjimai

- Rišliai ir sklandžiai dėstau mintis
- Gebu puikiai palaikyti pokalbį ir išklausti mane supančius žmones

Vardas Pavardė

Trumpai apie save

Esu ... gimnazijos kl. mokinys (-ė), ieškau vasaros darbo prekybos centre.

Išsilavinimas

Nuo 2019 m. gimnazijos pavadinimas
Nuo 2016 m. sporto mokykla
2015–2021 m. Jurbarko muzikos mokykla

Mokymosi pasiekimai

Darbo patirtis, praktinė veikla, savanorystė, patirtis

Data

- Trumpas apibūdinimas
- Atsakomybės
- Pasiekimai
- Ko išmokau

Kalbos

Anglų k. B2
Ispanų k. A1

Skaitmeninis raštingumas

MS Office programos (Excell, Word, Power Point)
Canva
Nuotolinės programos – Zoom, Teams

Gebėjimai

Organizaciniai gebėjimai
Techniniai gebėjimai

Laisvalaikis, pomėgiai

Krepšinis, žygiai.



Miestas



Tel. Nr.



El. paštas



FB ar kt. social.
tinklai



europass

- skiriama 3–10 sek.
- Be klaidų
- .pdf

www.europass.eu

Nuorodos

- [CV pavyzdžiai - paprasti CV, universalūs, CV forma - CVpavyzdziai.lt](http://cvpavyzdziai.lt)
- <https://cvekas.lt/>
- [Nemokamas modernaus CV kūrimo įrankis | Wozber](#)
- [Europass](#)
- [Istoriniai CV](#)
- ...

Individualios nuotolinės karjeros konsultacijos

Registracija į konsultacijas. Konsultacijos vyks iki sausio 30 d.

- [Konsultacijos jaunimui apie CV rengimą ir darbo pokalbius \(google.com\)](#)

Vėliau registracijos formos ieškoti FB:

<https://www.facebook.com/EuropassLietuva>