



# **Как грамотно составить свое резюме и сделать его высококонкурентным**

**АЛЕКСАНДР ПЕНЬКОВ**

**Школа Эффективных бизнес-коммуникаций**

**Автор учебного пособия «Траектория личного  
качества жизни»**

**-член "Лиги Здоровья Нации",  
-эксперт ОС при Депт. Образования Москвы.**

**Телеведущий.**

**Карантин – время трансформаций**  
**Время переосмыслиния.**

**Уметь себя подавать=уметь себя продавать**

## Структура резюме:

1. Ф.И.О., год рождения, координаты, по которым с Вами можно связаться (контактные телефоны).
2. Цель (какую работу ищете).
3. Образование (в обратном хронологическом порядке) по схеме:  
*дата начала учебы – дата окончания учебы;*  
*название учебного заведения, факультет, специальность;*  
*присвоенная квалификация.*
4. Опыт работы (в обратном хронологическом порядке) по схеме:  
*дата начала работы – дата окончания работы;*  
*название фирмы, ее сфера деятельности;*  
*название вашей должности, количество подчиненных (если были);*  
*описание Ваших должностных функций, уровень ответственности и полномочий;*  
*примеры конкретных достижений.*
5. Дополнительное образование.
6. Дополнительные навыки (ПК, степень владения иностранными языками, другое).
7. Ваши преимущества

# Структура резюме.

- ФИО, контакты
- Навыки, компетенции (с проектами)**
- Достижения (в цифрах, с деталями)**
- Место работы
- Образование
- Дополнительные сведения

# Нет шаблонам!

## ПЛОХО

Коммуникабельность

Аналитический склад ума

Стрессоустойчивость

Ответственный

Исполнительный

## ХОРОШО

умею находить общий язык с различными типами людей, владею навыками конфликтологии

способен анализировать и интерпретировать информацию

умею находить выход в сложных и нестандартных ситуациях

точно и четко выполняю порученные мне задания

# Повышение собственной экспертизы (формирование собственного портфолио):

1. Создавать и вести крупные кросс-проекты (вузы, школы, государственные и коммерческие компании)
2. Участвовать в профильных мероприятиях – конференциях, выставках, форумах **(с пользой!)**, строить нетворкинг (network – сети, связи, деловые, англ.)
3. Выступать на форумах, круглых столах
4. Писать научные статьи, работы
5. Вести активную социальную деятельность и проекты

# Занятия на карантине которые пригодятся каждому:

- 1.Научиться проводить вебинары
- 2.Научиться говорить на камеру
- 3.Освоить Интернет-маркетинг
- 4.Создать свою web-страничку
- 5.Освоить навыки эффективных бизнес-коммуникаций
- 6.Пройти курс Кофликтологии
- 7.Научиться держать планку 2 мин (хотя бы)
- 8.Освоить техники медитации
- 9.Начать писать собственную книгу
- 10.Позвонить и проведать всех близких
- 11.Читать книги
- 12.Сделать презентации своих проектов
- 13.Записаться как спикер на он-лайн платформы
- 14.....



# МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ГАРВАРДА

1. Если ты сейчас уснешь, то тебе, конечно, приснится твоя мечта. Если же вместо сна ты выберешь учебу, то ты воплотишь свою мечту в жизнь.
2. Когда ты думаешь, что уже слишком поздно, на самом деле, все еще рано.
3. Мука учения всего лишь временная. Мука незнания – вечна.
4. Учеба – это не время. Учеба – это усилия.
5. Жизнь – это не только учеба, но если ты не можешь пройти даже через эту ее часть, то на что ты, вообще, способен?
6. Напряжение и усилия могут быть удовольствием.
7. Только тот, кто делает все раньше, только тот, кто прилагает усилия, по-настоящему сможет насладиться своим успехом.
8. Во всем преуспеть дано не каждому. Но успех приходит только с самосовершенствованием и решительностью.
9. Время летит.
10. Сегодняшние слюни станут завтрашними слезами.
11. Люди, которые вкладывают что-то в будущее - реалисты.
12. Твоя зарплата прямо пропорциональна твоему уровню образования.
13. Сегодня никогда не повторится.
14. Даже сейчас твои враги жадно листают книги.
15. Не попотеешь, не заработаешь.



# Топ 10 ошибок при составлении резюме:

1. Скачивать резюме из Интернет и вставлять свои данные

2. Составлять резюме на трех листах

3. Использовать фото из соц.сетей

4. Использовать личный адрес (lisichka@.....)

5. Составить резюме стандартного кандидата по данной вакансии

6. Приводить «делал» вместо «сделал»

7. Писать лозунгами (без детализации)

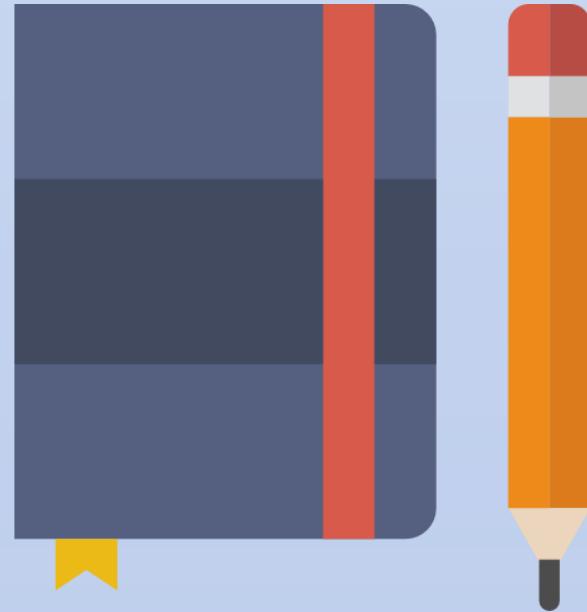
8. Пытаться сделать резюме веселым

9. Выпячивать собственное эго

10. Чрезмерно детализировать резюме.

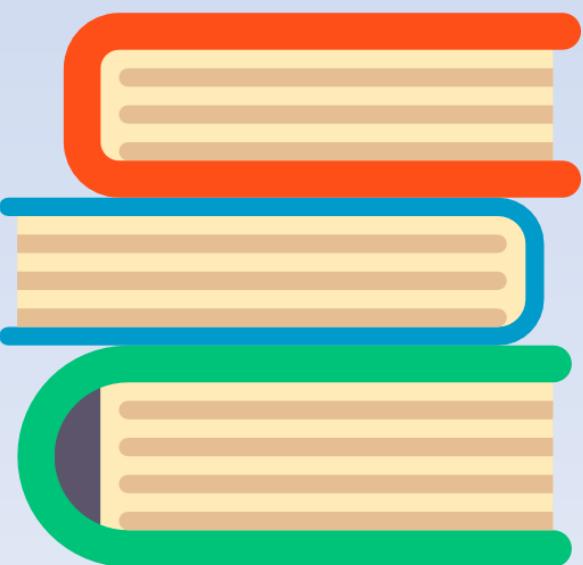
# Топ 5 ошибок соискателей:

- 1. Не следить за своей репутацией**
- 2. Бросать/не передавать дела на предыдущем месте работы**
- 3. Соц.сети – Ваше лицо (следить за контентом)**
- 4. Не быть гибким на собеседовании (процедура первичного интервью в HR-индустрии малоприятна)**
- 5. Не развиваться и не обучаться новым навыкам.**



## Литература:

1. Владимир Якуба «Выигрышное резюме»





**alexander.penkov99@gmail.com**

**+79166276193**

**[www.facebook.com/alexpenkov99](https://www.facebook.com/alexpenkov99)**

**Alex\_penkov**

