

Cum îți adaptezi CV-ul: recomandări pentru vizibilizarea competențelor

De ce contează modul în care îți adaptezi CV-ul?

CV-ul este primul contact dintre tine și angajator. Este locul în care arăți nu doar experiența, ci modul în care funcționezi, cum gândești și ce poți aduce într-un colectiv. Pentru studenții cu dizabilități sau cu nevoi educaționale speciale, CV-ul este ocazia de a:

- evidenția competențele reale;
- arăta adaptabilitate, reziliență și abilități dezvoltate în contexte variate;
- orienta angajatorul către ceea ce este relevant, nu către ceea ce poate provoca prejudecăți;
- traduce experiențele personale în competențe profesionale.

Scopul CV-ului nu este să justifice, ci să evidențieze.

Structura unui CV accesibil, clar și profesionist

Un CV bine construit este aerisit, logic și ușor de citit.

Structura recomandată:

1. Profil personal (2–3 fraze)
2. Educație
3. Experiență relevantă (inclusiv voluntariat / practică)
4. Competențe cheie
5. Proiecte / Realizări
6. Certificări / Cursuri
7. Abilități digitale / limbi străine

Pentru studenții la început de drum, secțiunile „Proiecte” și „Competențe” sunt foarte importante.

Profilul personal – locul în care te prezinți în 3 fraze

Aceasta este secțiunea în care îți poziționezi identitatea profesională.

- Exemplu de profil: „Sunt student(ă) motivat(ă) în domeniul X, cu interes pentru Y și experiență în proiecte de echipă, analiză și comunicare. Îmi place să lucrez într-un

cadru structurat, orientat spre rezultate, și sunt atent(ă) la detalii. Caut oportunități în care pot învăța, contribui și evolua.”

- Ce să eviți: „Sunt o persoană muncitoare, ambițioasă și punctuală.”
(*prea generic, fără valoare*)

Cum identifici și vizibilizezi competențele reale?

Competențele reprezintă **ce poți face**, nu doar ce ai studiat.

Există 3 tipuri principale:

■ Competențe tehnice (hard skills)

- programe informatice
- instrumente de lucru
- metodologii
- cunoștințe de specialitate

■ Competențe transversale (soft skills)

Aici mulți studenți cu dizabilități excelează, datorită experiențelor de viață. Exemple:

- capacitatea de adaptare la situații noi
- perseverență
- gestionarea stresului
- comunicare clară
- rezolvarea problemelor
- empatie și colaborare
- time management în condiții dificile
- organizare și prioritizare

■ Competențe dobândite în contexte informale

Acestea sunt deseori ignorate, dar extrem de valoroase.

- gestionarea unei rutine complexe → „organizare și autonomie”
- experiențe din voluntariat → „coordonarea activităților”, „lucru în echipă”
- responsabilități familiale → „planificare”, „luare de decizii”
- adaptarea la dizabilitate → „reziliență”, „flexibilitate cognitivă”, „soluționarea creativă a obstacolelor”

Cum transformi experiențele în rezultate?

Un CV bun nu spune doar *ce ai făcut*, ci *ce ai realizat*.

Fiecare experiență ar trebui să aibă **3 elemente**: verbul de acțiune + ce ai făcut concret + rezultatul obținut

Exemple: „Am coordonat logistica unui proiect studentesc, contribuind la organizarea a două evenimente cu peste 70 de participanți.”; „Am susținut o prezentare de 10 minute în fața a 50 de studenți, sintetizând informații complexe într-un format vizual accesibil.”

Ce faci cu informațiile despre dizabilitate?

- Nu ești obligat(ă) să menționezi dizabilitatea în CV.
- Poți alege să menționezi competențe rezultate din experiență, fără a vorbi despre cauza lor (diagnostic).
- Dacă alegi să discuți despre dizabilitate, cel mai potrivit moment este după ce primești oferta de angajare, în cadrul discuției despre adaptări rezonabile.

CV-ul este instrumentul tău de vizibilizare, nu de justificare

Un CV bun:

- te prezintă profesional, clar și autentic;
- pune în lumină competențele reale;
- te diferențiază prin stil și conținut;
- arată modul tău unic de a contribui într-un colectiv.

Indiferent de parcursul tău, experiențele tale au valoare. Rolul tău este să le traduci în competențe. Rolul CV-ului este să le facă vizibile.