**Составление персональной автобиографии (резюме)**

Одно из самых эффективных средств самопрезентации на рынке труда – хорошее резюме.

Резюме – это краткий вариант автобиографии. Это характеристика Вас, как профессионала, специалиста в своей области. Профессиональное резюме – это Ваша визитная карточка, содержащая информацию о Ваших профессиональных достижениях, квалификации и трудовой биографии.

Можно принести свое резюме на собеседование с работодателем, оно поможет ему быстрее сориентироваться в том, что за специалист перед ним. Можно приложить его к анкете для заочного ознакомления с вами. Существует и вариант рассылки резюме по заинтересовавшему вас объявлению. Ознакомившись с ним, работодатель может пригласить вас на собеседование.

Существуют различные способы составления резюме, но в любом случае должны быть соблюдены правила:

* *Краткость* ( не более двух страниц печатного текста)
* *Конкретность*
* *Активность* (используйте энергичные глаголы, показывающие вашу активность, никогда не пишите «участвовал», «оказывал помощь» и т.п. Это позволяет думать, что вы стояли в стороне, а от случая к случаю оказывали разовые услуги).
* *Избирательность* (не думайте, что чем больше дано разношерстной информации, тем лучше; отбирайте информацию исходя из целей резюме).
* *Аккуратность* (оформлено без ошибок и исправлений, четко, на хорошей бумаге).
* *Ориентация на достижения.*

**Содержание резюме.**

**Сведения личного характера.**

Каждое резюме должно начинаться с вашего имени и фамилии, точного адреса с почтовым индексом, по которому работодатель может выслать вам ответ, номера телефона. Эта информация является обязательной.

К необязательной информации относится информация о возрасте, семейном положении, иждивенцах, гражданстве. Как правило, необязательную информацию следует включать лишь тогда, когда вы считаете, что она произведет благоприятное впечатление.

**Цель.**

Здесь вы должны описать, какую именно работу и на какой должности вы хотите получить. Некоторые специалисты считают, что в резюме не следует упоминать какую именно работу вы хотите получить, т.к. включение этой информации в резюме может сильно ограничить применимость вашего резюме, поскольку его могут использовать только для тех видов работы, которую вы указали как цель. Итак, если вы рассчитываете на получение строго определенной работы, укажите об этом в резюме.

Если вы не привязаны к одному – единственному варианту, не ограничивайте себя упоминаниями конкретного вида работы.

**Образование.**

В первую очередь внесите в список свое последнее образование. Например, если вы – выпускник профессионального колледжа, лицея, необязательно упоминать среднюю школу. Перечислите все, что имеет отношение к вашей профессиональной подготовке. Укажите название учебных заведений, их местонахождение, время учебы, пройденные курсы и достигнутый уровень. Перечислите все особые награды, стипендии, достижения (диплом с отличием) и т.д., но будьте избирательны и не растягивайте свой список. Если помимо основного образования вы прошли какие-то курсы, имеющие отношение к искомой работе, также упомяните о них.

**Опыт работы.**

Наличие предыдущего опыта работы в избранной области часто оказывается решающим фактором вашего трудоустройства. Здесь вы должны в хронологическом порядке перечислить предыдущие места работы с указанием дат и занимаемых должностей. На первом месте указывается последнее место работы. Причины ухода указывать не обязательно.

**Дополнительная информация.**

Этот раздел, не являясь обязательным, может содержать сведения, подчеркивающие ваши сильные стороны.

*Иностранные языки.* Укажите все языки, которыми владеете и степень их знания.

*Особые навыки.* Здесь вы можете указать ваши конкретные навыки, имеющие отношение к профессии (например, программы и типы компьютеров, которыми владеете; наличие водительских прав и т.д.).

*Награды и стипендии.* Отметьте все награды, грамоты, почетные дипломы, которые вы имеете по данной профессии.

*Непрофессиональная деятельность.* В этом разделе можно указать вашу работу в различных общественных организациях, ваши интересы за пределами профессии.

**Помните, что удачное резюме помогает вам получить встречу с работодателем или его представителем, а не работу. Ваша цель – добиться того, чтобы читающий захотел встретиться с вами лично.**