

Checklist PARA UM CV EFICAZ



No início do meu CV **coloquei a organização e a vaga à qual estou a candidatar-me?**



Adapte o meu CV (conteúdo e formato) à organização a que me estou a candidatar?



Consigo identificar no meu CV as partes que **respondem ao que é pedido (em termos de qualificações ou de experiência)**, apresentando a informação de forma verdadeira e fidedigna?



O meu CV **inclui experiências profissionais ou outras que demonstrem que sou capaz de assumir responsabilidades** (por ex.: voluntariado de longa duração, prática de desporto de competição...)?



No campo "outras competências ou experiências", inclui:
- **Referências a projetos que desenvolvi/participei**, que servem para **demonstrar as minhas competências** (ex.: proatividade, iniciativa, trabalho em equipa)?

- **Hobbies ou experiências** (por ex. internacionais), que servem para demonstrar **a capacidade de sair da zona de conforto, e o meu interesse** por áreas diversas?



Se coloquei fotografia no CV, a mesma transmite uma imagem profissional? (ou seja, foto centrada, num contexto neutro, expressão facial que revela abertura e sobriedade, ombros visíveis, mas não descobertos...)



Assegurei-me que o **meu endereço de correio eletrónico é profissional?**



O **CV está apelativo, claro** (com frases curtas e objetivas), **sintético** (tem o conteúdo essencial) e **está organizado** de modo a que o recrutador possa ler facilmente o mesmo?



Li o CV várias vezes em voz alta, procurando eliminar informação irrelevante, inconsistente ou redundante e **revi a grafia, gramática e formatação?**



Dei o meu CV a ler a outras pessoas e pedi feedback?



Consultadoria *
Sessões de
Orientação
Vocacional e de
Carreira
#mappingyourway
yourway@medicina
.ulisboa.pt