

Sula dtosaíonn tú: Cúig phrionsabal bhunúsacha chun CV maith a scríobh

1. Díriú ar na rudaí tábhachtacha

- De ghnáth ní thógann sé níos mó ná nóiméad ar fhostóir féachaint ar CV sula gcinneann sé/sí diúltú dó, nó é a chur ar ghearrliosta lena mheá tuilleadh. Má theipeann ort dul i bhfeidhm ar an bhfostóir, ní bhfaighidh tú an post.
- Má bhíonn tú ag cur isteach ar fholúntas fógartha, cinntigh i gcónaí go gcloíonn tú le haon treoir a thugtar faoin tslí le hiarratas a dhéanamh. D'fhéadfaí na nithe seo a leanas a shonrú san fhógra: conas iarratas a dhéanamh (CV/foirm iarratais/iarratas ar líne), fad agus leagan amach an CV, cibé an gá litir chlúdaigh a chur leis, etc.
- Bí gonta: is leor dhá leathanach A4 de ghnáth, is cuma cén t-oideachas nó cén taithí atá agat. Ná bíodh níos mó ná trí leathanach ann. Má tá céim agat, ná cuir isteach torthaí scrúdaithe meánscoile ach amháin má bhaineann siad leis an bpost i dtrácht.
- An beag taithí oibre atá agat? Déan cur síos ar d'oideachas agus ar d'oiliúint i dtús báire, cuir béim ar ghníomhaíochtaí deonacha, socrúcháin nó tréimhsí oilúna.

2. Bí soiléir agus gonta

- Bíodh do chuid abairtí gearr. Ná húsáid clichéanna. Díriú ar na codanna de do thaithí oibre agus de d'oiliúint is mó a bhaineann leis an bpost i dtrácht.
- Tabhair samplaí. Meas a bhfuil gnóthaithe agat.
- Tabhair do CV chun dáta de réir mar a fhaigheann tú taithí oibre. Ná bíodh leisce ort sonraí a bhaint de do CV mura mbaineann siad leis an bpost i dtrácht.

3. Ba cheart i gcónaí an CV a chur in oiriúint don phost

- Cuir béim ar na nearta pearsanta agus na scileanna atá agat a d'oirfeadh don phost i dtrácht.
- Ná cuir isteach taithí oibre nó oilúint nach mbaineann leis an bpost i dtrácht.
- Mínigh aon bhriseadh i do chúrsa staidéir nó i do shaol oibre agus tabhair samplaí d'aon scil a d'fhoghlaim tú le linn an bhriste sin a bheadh úsáideach i do shaol oibre.
- Sula gcuireann tú CV chuig fostóir, seiceáil uair amháin eile go bhfuil sé oiriúnach do phróifíl an iarratasóra atá á lorg.
- Ná déan áibhéil agus do CV á scríobh agat: is fearr a bheith macánta ionas nach mbréagnófar tú ag an agallamh.

4. Bí cúramach faoin tslí ina gcuireann tú do CV i láthair

- Leag amach do scileanna agus d'inniúlachtaí go soiléir loighciúil, ionas go bhfeicfead na rudaí is tábhachtaí fút láithreach.
- Tabhair tús áite don eolas is ábhartha.
- Bíodh an litriú agus an gramadach cruinn.
- Priontáil an CV ar pháipéar bán (mura n-iarrtar ort é a sheoladh go leictreonach).
- Úsáid an chlófhoireann agus an leagan amach a mholtar.

5. Seiceáil an CV scríofa

- Ceartaigh aon bhotún agus féach an bhfuil an CV soiléir agus loighciúil.
- Iarr ar dhuine éigin eile an CV a léamh ionas go mbeidh tú cinnte go mbeadh duine eile in ann ciall a bhaint as.
- Ná dearmad litir chlúdaigh a scríobh.

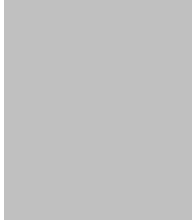
Ceannteideal/réimse roghnach is ea gach ceannteideal/réimse CV. Bain aon réimse a bhíonn bán ar deireadh.

EOLAS PEARSANTA

Scríos é seo agus cuir isteach do chéadainm(neacha), sloinne/sloinnte

Má tá breis agus céadainmn amháin ort, tosaigh leis an gceann a úsáideann tú de ghnáth. Sampla:

Máire Ní Cheallaigh



Ná cuir isteach grianghraf mura n-iarrtar é.

-  Scríos é seo agus cuir isteach uimhir do thí, ainm na sráide, cathair, cód poist, tír
Roghnaigh an seoladh poist is fearr chun teagmháil a dhéanamh leat go gasta. Sampla:
22 Sráid gan ainm, Baile ar Bith, Éire.
-  Scríos é seo agus cuir isteach d'uimhir theileafóin  Glan an líne agus cuir isteach uimhir d'fhóin phóca
Roghnaigh an uimhir is fearr chun teagmháil a dhéanamh leat go gasta, an fón póca de ghnáth.
Sampla:
+353 87 2315785
Cuir spásanna idir ghrúpaí digití de réir do nós náisiúnta, ionas go mbeidh an uimhir furasta a léamh. Sampla: +<Cód Tíre> <Cód Ceantair> <Uimhir Áitiúil>
-  Tabhair do sheoladh r-phoist
Roghnaigh seoladh r-phoist ag ar féidir teagmháil a dhéanamh leat go gasta, do sheoladh r-phoist pearsanta, de ghnáth: Ná húsáid seoladh aisteach nó seoladh amaideach. Sampla:
marykelly@email.com
-  Tabhair seoladh aon suíomh ghréasáin phearsanta atá agat.
Bí cinnte go bhfuil sé bainteach leis an bpost agus nach mbainfidh sé aird an léitheora de d'iarratas. Sampla:
www.sample.com
-  Scríos é seo agus cuir isteach cineál na seirbhíse IM / Scríos é seo agus cuir isteach do chuntas/chuntais cur teachtaireachta
Bí cinnte go bhfuil sé bainteach leis an bpost agus ná mbainfidh sé aird an léitheora de d'iarratas.
Sampla:
AOL Instant Messenger (AIM) mary.kelly

Gnéas Cuir isteach do ghnéas | **Dáta breithe** dd/mm/yyyy | **Náisiúntacht** Cuir isteach do náisiúntacht(ai)

Ná líon isteach mura n-iarrtar é. Seiceáil forálacha dlíthiúla áitiúla maidir le sonraí ar nós sonraí gnéis, aoise, náisiúntachta, etc. ar CV. Sampla:

Gnéas Fireann | **Dáta breithe** 03/04/1974 | **Náisiúntacht** Éireannach

AN POST ATÁ Á LORG
ROGHA POIST
AN POST AB FHEARR LEAT
AN CÚRSA STAIDÉIR ATÁ Á
LORG
RÁITEAS PEARSANTA

Scríos agus cuir isteach an poist atá á lorg / do rogha poist / an post ab fhearr leat / an cúrsa staidéir a ndearnadh iarratas air / ráiteas pearsanta (scríos mírchinn nach bhfuil riachtanach sa cholún clé)

Tugann an ceannteideal seo foramharc láithreach ar chuspóir d'iarratais. Scríos aon cheannteideal nach mbaineann sa cholún ar chlé. Samplaí:

AN POST ATÁ Á LORG

Cúntóir Acmhainní Daonna (tag. 562/2013)

ROGHA POIST

Péintéir carranna

AN POST AB FHEARR LEAT

Ionadaí Seirbhíse do Chustaiméirí nó Tacaíocht Chléireachais

AN CÚRSA STAIDÉIR ATÁ Á LORG

Eacnamaíocht Fheidhmeach (Iarchéime)

RÁITEAS PEARSANTA

Céimí a bhfuil scileanna láidre cumarsáide agus eagraíochtúla aici a fuarthas san altracht, atá ag iarraidh dul isteach in acmhainní daonna anois mar bhainisteoir faoi oiliúint.

Ná húsáid 'Ráiteas pearsanta' ach amháin má bhíonn tuairim shoiléir agat den phost atá á lorg agat. Díriú ar na tréithe is fearr atá agat agus ar nithe atá bainte amach agat atá bainteach leis an bpost seo, seachas ar dhualgais a bhí agat cheana. Is leor cúpla abairt (50 focal ar a mhéad). Seachain ráitis ghinearálta ar nós 'Táim ag lorg deis dhúshlánach', etc.

TAITHÍ OIBRE

- Díriú ar aon taithí oibre a chuirfeadh meáchan le d'iarratas.
- Cuir isteach iontráil ar leith i gcás gach tréimhse taithí. Tosaigh leis an gceann is déanaí
- Más beag taithí oibre atá agat:
 - déan cur síos ar d'oidreachas agus ar d'oiliúint ar dtús;
 - luaigh saorálacht nó obair dheonach atá déanta agat nó socrúcháin oibre (íochta/neamhíochta) a léiríonn an cineál taithí oibre atá agat.
- Má tá tú ag cur isteach ar phost ach nach bhfuil aon taithí agat ar an obair sin, cuir béim ar scileanna a fuair tú i bpoist eile a chabhródh leat sa phost seo. Mar shampla, má tá tú ag cur isteach ar phost bainisteoireachta gan obair a bheith déanta agat riamh mar bhainisteoir, cuir béim ar na freagrachtaí a bhí agat i bpoist eile agus ar na cinntí a bhí le déanamh agat (tarmhlicean, comhordú, foireann a oiliúint, etc.).

Scríos é seo agus cuir isteach dátaí (ó - go)

Sampla:

Meán Fómhair 2007 - inniu

Scríos é seo agus cuir isteach an tslí bheatha nó an post a bhí agat

Samplaí:

Teicneoir cothabhála / Fáilteoir / Oiliúnaí Saorálaí Haca Oighir

Scríos é seo agus cuir isteach ainm an fhostóra agus an ceantar (an seoladh iomlán agus suíomh Gréasáin, más cuí)

Sampla:

Óstán an Bhéara, Baile ar Bith, Éire.

Ná tabhair uimhir theileafóin, facs, seoladh r-phoist nó seoladh idirlín mura n-iarrtar é. Sampla:

Teil: (353-01) 986712 - R-phost: k.clark@eircom.net - <http://www.ostananbehara.ie>

- Scríos é seo agus cuir isteach liosta na gníomhaíochtaí agus na freagrachtaí is tábhachtaí

Samplaí:

- Cothabháil ríomhairí
- Caidreamh le soláthraithe
- Oiliúint a chur ar an bhfoireann shóisearach haca leac oighir (10 n-uair/seachtain)

Más gá, meas an méid ama a caitheadh ar na freagrachtaí ar fad (céatadán d'am oibre, an méid ama a caitheadh i ngach post, srl).

Gnó nó eamáil Scríos é seo agus cuir isteach an cineál gnó nó eamála

Ná líon isteach mura n-iarrtar é. Samplaí:

Gnó nó eamáil lompar agus lóistíocht / Iniúcháireacht / Déantóir codanna de mhótarfheithiclí

OIDEACHAS AGUS OILIÚINT

Scríos é seo agus cuir isteach dátaí (ó - go)

Sampla:

Meán Fómhair 2004 - Meitheamh 2007

Cuir isteach iontráil ar leith i gcás gach cúrsa Tosaigh leis an gceann is déanaí

Scríos é seo agus cuir isteach do cháilíocht

Sampla:

Ardeistiméireacht na hÉireann

Seachain giorrúcháin gan iad a mhíniú (e.g.).

Scríos é seo agus cuir isteach leibhéal EQF (nó eile), má bhaineann sé le hábhar

Sampla

EQF 4

Scríos é seo agus cuir isteach ainm agus ceantair na heagraíochta oideachais nó oiliúna (an tír, más cuí)

Sampla:

Coláiste Eoin, Baile Átha Cliath, Éire

Scríos é seo agus cuir isteach liosta de na príomhábhair a ndearnadh staidéar orthu nó na príomhscileanna a sealbhaíodh

Samplaí:

Ginearálta

- Béala, Gaeilge, Matamaitic, Spáinnis
- Corpoideachas

Eolas Gairme

- Teicnící gairmiúla (arán caighdeánach. arán speisialta, cácaí agus taosrán a dhéanamh)
- eolaíocht a bhaineann le bia agus trealamh (micribitheolaíocht, bithcheimic, sláinteachas)
- teicneolaíocht cheirde (bunphrionsabail, sláinteachas agus sábháilteacht)

Dírigh ar na scileanna ceirde a bheadh ina mbuntáistí dá gceapfaí sa phost seo thú.

SCILEANNA PEARSANTA
Máthairtheanga(cha)

Bain aon réimse nach mbaineann leat.

Scríos é seo agus cuir isteach máthairtheanga(cha)

Sampla:

Béarla

Ná déan an leibhéal a rómheas, d'fhéadfaí an leibhéal a sheiceáil ag an agallamh!

Teanga(cha) eile

TUISCINT		LABHAIRT		SCRÍOBH
Éisteacht	Léitheoireacht:	Cumarsáid labhartha	Táirgeadh labhartha	

Scríos é seo agus cuir isteach an teanga
Sampla:
An Spáinnis

Sampla: C1	Sampla: C1	Sampla: B2	Sampla: B2	Sampla: B1
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Scríos é seo agus cuir isteach ainm an deimhnithe teanga. Cuir isteach an leibhéal más eol duit é.

Sampla:

Certificado de Español: Lengua y Uso

Scríos é seo agus cuir isteach an teanga
Sampla:
An Fhraincis

Sampla: B2	Sampla: B2	Sampla: B1	Sampla: B1	Sampla: A2
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Scríos é seo agus cuir isteach ainm an deimhnithe teanga. Cuir isteach an leibhéal más eol duit é.

Sampla:

Diplôme d'études en langue française (DEL F) B1

Leibhéil: A1/2: Bunchainteoir - B1/2: Cainteoir neamhspleách - C1/2 Cainteoir líofa
Comhchreat Tagartha na hEorpa um Theangacha

Agus cur síos á dhéanamh agat ar do scileanna pearsanta:

- Úsáid focail shimplí agus abairtí soiléire, nach féidir an dara brí a bhaint as.
- Seachain béarlagair agus cliché (m.sh. is imreoir foirme mé) gan fianaise ar scileanna i gcomhthéacs ar leith a bheith ag tacú leis.
- Bí gonta: féach cad iad na scileanna a bheidh tábhachtach sa phost a bhfuil tú ag cur isteach air.
- Sonraigh an comhthéacs ina bhfuil tú na scileanna sin (oiliúint, obair, seimineáir, gníomhaíochtaí deonacha nó gníomhaíochtaí caitheamh aimsire, etc.)

Scileanna cumarsáide

Scríos é seo agus cuir isteach do scileanna cumarsáide. Sonraigh an comhthéacs ina bhfuarthas iad.

Samplaí:

- dea-scileanna cumarsáide a fuair mé agus mé ag obair mar bhainisteoir díolachán
- scileanna teagmhála den scoth le páistí a fuair mé agus mé ag obair mar oiliúnoir saorálaí haca oighir

Scileanna eagraíochtúla / bainisteoireachta

Scríos é seo agus cuir isteach do scileanna eagraíochtúla / bainisteoireachta. Sonraigh an comhthéacs ina bhfuarthas iad.

Samplaí:

- ceannaireacht (freagrach as foireann deichniúir i láthair na huaire)
- dea-scileanna eagraíochtúla a fuair mé mar rúnaí ar an gCumann Staire, ina raibh mé freagrach as cainteoirí a chur in áirithe agus imeachtaí a chur chun cinn
- scileanna maithe ceannaire foirme a fuair mé mar oiliúnoir saorálaí haca oighir

Scileanna a bhaineann le post

Scríos é seo agus cuir isteach scileanna bainteach le post, scileanna nár luadh in aon áit eile. Sonraigh an comhthéacs ina bhfuarthas iad.

Samplaí:

- eolas maith ar phróisis rialaithe cáilíochta (freagrach i láthair na huaire as iniúchadh ar cháilíocht)
- scileanna meantóireachta (mar altra sinsearach, bhí mé freagrach as foireann nua altranais a oiliúint agus a ionduchtú

Inniúlacht digiteach

FÉINMHEASÚNÚ				
Próiseáil faisnéise	Cumarsáid	Cruthú ábhair	Sábháilteacht	Fadhbréiteach
Sampla: Bunchainteoir	Sampla: Bunchainteoir	Sampla: Cainteoir neamhspleách	Sampla: Cainteoir líofa	Sampla: Cainteoir líofa

Leibhéil: Bunchainteoir - Cainteoir neamhspleách - Cainteoir líofa
[Digital competences - Grille Féinmheasúnaithe](#)

Scríos agus cuir isteach ainm an teastais/deimhnithe nó na dteastas/ndeimhnithe TFC.

Cuir isteach do ríomhscileanna eile. Sonraigh an comhthéacs inar sealbhaíodh iad.

Sampla:

- eolas maith ar svuít Office (próiseálaí focal, scairbhileog, bogearraí léirithe)
- eolas maith ar bhogearraí eagarthóireachta griangraf a fuarthas mar ghrianghrafadóir amaitéarach

Scileanna eile

Scríos é seo agus cuir isteach scileanna eile.

Ná húsáid iad seo ach sa chás go gcuireann siad breisluach le d'iarratas agus nár luadh cheana iad. Sonraigh an comhthéacs ina bhfuarthas iad. Sampla:

- garchabhair: deimhnithe chun garchabhair a chur ar fáil, scil a ghnóthaigh mé mar chuid de m'oilíúint tumadóireacht scúbaí

Ní chuirtear luach breise le do CV trí spéiseanna ar nós léitheoireacht, siúl, pictiúrlann etc. a lua. Ar an taobh eile má thugann tú samplaí de ghníomhaíochtaí a rinne tú shílfeadh duine gur duine cairdiúil réamhghníomhach tú a chabhráonn le daoine eile. Samplaí:

- léitheoireacht: léitheoir mór. Dhá uair sa tseachtain, cabhraím le daltaí óga a bhfuil deacrachtaí léitheoireachta acu.
- sléibhteoireacht: sléibhteoir cleachtach, ball gníomhach den chlub áitiúil fánaíochta agus dreapadóireachta

Ceadúnas tiomána

Scríos é seo agus cuir isteach catagóirí do cheadúnais tiomána

Sampla:

B

EOLAS BREISE

- Foilseacháin
- Léirithe
- Tionscadail
- Comhdhálacha
- Seimineáir
- Onóracha agus duaiseanna
- Ballraíochtaí
- Tagairtí
- Luanna
- Cúrsaí
- Cáilíochtaí

Scríos é seo agus cuir isteach foilseacháin, léirithe, tionscadail, comhdhálacha, seimineáir, onóracha agus duaiseanna, ballraíochtaí, tagairtí.

Bain ceanteidil sa cholún clé nach mbaineann. Samplaí:

Foilseachán

- Conas CV Rathúil a Scríobh, Foilsitheoirí Parnell, Baile Átha Cliath, 2002.

I gcás inar cuí, déan cur síos gearr, sonraigh an cineál doiciméid (alt, tuarascáil, léiriú, etc.).

Tionscadal

- Leabharlann phoiblí nua Chorcaí - Príomhailtire maoirseachta ar dhearadh, táirgeadh, tairiscintí agus tógáil (2008-2012).

Ballraíocht

- Ball de Chumann Scannánaíochta na hOllscoile

Tagairtí

Ach amháin mar iarrtar teistiméireachtaí go sonracha, scríobh "Tá teistiméireachtaí ar fáil ach iad a iarraidh."

AGUISÍNÍ

Scríos é seo agus cuir isteach liosta doiciméad i gceangal le do CV (cóipeanna de chéimeanna agus de cháilíochtaí, de theistiméireachtaí fostaíochta nó socrúchán oibre, d'fhoilseacháin nó de thaighde).

Samplaí:

- Cóip de chéim san innealtóireacht
- Pas Teanga Europass
- Teistiméireacht fostaíochta (Óstán an Bhéara)

Ná ceangal ach doiciméid a bhaineann leis an bpost. Ná ceangal doiciméid fhada ar nós foilseachán; b'fhéarr iad a liostú faoi 'Eolas breise' agus hípearnasc a chur leo, más cuí.