

# Tvorba víťazného CV a motivačného listu

Vitajte v kariernom module ReSkill45+! Toto školenie je určené pre dospelých vo veku 45 a viac rokov, ktorí si zvyšujú kvalifikáciu a pripravujú sa na návrat na trh práce. Naučíme sa, ako vytvoriť efektívny životopis (CV) a prispôsobený motivačný list, ktorý sebedovomo prezentuje vaše skúsenosti a nové zručnosti.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

# Moderný trh práce pre 45+

## Meniace sa prostredie

Viac dospelých vo veku 45 a viac rokov pokračuje v práci alebo sa vracia do zamestnania ako kedykoľvek predtým. Celoživotné kariéry sú menej obvyklé; rekvalifikácia a prispôsobivosť sú kľúčom k úspechu.

## Prečo je rekvalifikácia dôležitá

Mnohé odvetvia teraz vyžadujú digitálnu gramotnosť a aktuálne zručnosti. Je to príležitosť využiť nové školenia popri desaťročiach skúseností.

## Na prvom dojme záleží

Personalisti venujú počiatočnému prezeraniu CV len 6-7 sekúnd. Silný životopis vám pomôže vyniknúť a rozhoduje o tom, či budete pozvaný na pohovor.



# Vaša skúsenosť – Prínos, nie záťaž



## Cenná skúsenosť

Prinášate bohaté skúsenosti, pracovnú morálku a zručnosti v riešení problémov, ktoré ste si osvojili počas rokov. To sú silné stránky, ktoré treba výrazne zdôrazniť.



## Presaditeľné zručnosti

Vedenie, komunikácia, spoľahlivosť, znalosť odboru - vysoko cenné zručnosti, ktoré sú uplatniteľné v dnešných zamestnaniach.



## Dôvera v rekvalifikáciu

Preukážte prispôsobivosť a dychtivosť učiť sa. Nedávne školenia alebo certifikácie pôsobia proti akýmkoľvek predsudkom o vašej technickej zručnosti.



# Kľúčové princípy efektívneho CV

01

## Jasnosť a stručnosť

Udržujte svoj životopis jasný a stručný. Usilujte sa o 1-2 strany - to stačí na preukázanie kvalifikácie bez preťaženia informáciami. Používajte jednoduchý jazyk a vyhýbajte sa žargónu.

02

## Relevantnosť

Zamerajte sa na skúsenosti a zručnosti relevantné pre danú prácu. Obmedzte detaily na posledných 10-15 rokov práce a zdôraznite vaše najrelevantnejšie pozície.

03

## Úspechy povinností

Zdôraznite úspechy namiesto povinností. Špecifikujte výsledky (napr. „Zlepšenie X o 20%“), aby ste ukázali dopad.

04

## Čestnosť

Prezentujte sa pozitívne, ale pravdivo. Krátko sa venujte medzerám v kariére namiesto prekrúcania pravdy.

05

## Profesionalita

Zabezpečte obsah bez chýb s jednotným formátovaním. Na malých detailoch ako profesionálny e-mail a prehľadné usporiadanie záležití.

# Prispôsobenie CV každej práci



1

Analyzujte popis pracovnej pozície

Identifikujte kľúčové slová a požiadavky. Ak ich ovládate, uveďte tieto kľúčové slová vo svojom životopise.

Používajte ich jazyk

2

Ak hovoria „znalosť programu Excel“, použite túto presnú frázu vo svojom životopise v sekcii Zručnosti alebo Úspechy.

Uprednostnite relevantné informácie

3

Sekcie usporiadajte podľa relevantnosti. Najprv vyzdvihnite to, čo zodpovedá požiadavkám práce.

Prispôsobte svoj profil

4

Upravte svoje profesionálne zhrnutie pre každú žiadosť, aby ste naznačili cieľový záujem.

# Štruktúra CV v skratke

## Hlavička / Kontaktné informácie

Vaše meno a kontaktné údaje - profesionálny e-mail, telefón, URL adresa LinkedIn.

## Profesionálny profil

Krátke vyhlásenie zdôrazňujúce kľúčové kvalifikácie a kariérne ciele.

## Pracovné skúsenosti

Pracovná história s kľúčovými úspechmi v každej pozícii.

## Zručnosti

Relevantné technické zručnosti, digitálne kompetencie a jazyky.

## Vzdelanie a školenia

Tituly, certifikáty a relevantné kurzy - najmä tie nedávne.

## Dodatočné sekcie

Voliteľné: Certifikáty, Dobrovoľnícka práca, Ocenenia, Profesionálne členstvá.

# Zdôraznite úspechy, nielen povinnosti



## Premeňte povinnosti na úspechy

o Zamerané na povinnosti:  
"Zodpovedný za zadávanie údajov a zákaznicke záznamy."

' Zamerané na úspech:  
"Spravoval/a zákaznícku databázu s 5 000 záznamami s 99% presnosťou a zrýchlil/a vyhľadávanie záznamov o 30% zavedením nového protokolu digitálneho archivovania."

Používajte slovesá činnosti ako Riadiť, Vyvinúť, Zvýšiť, Znížiť, Viest', Vytvoriť.  
Zahrňte čísla alebo hmatateľné výsledky vždy, keď je to možné..

20%

Zvýšenie produktivity

Príklad kvantifikovaného  
úspechu

99%

Miera presnosti

Preukážte presnosť

# Motivačný list – Vaše osobné predstavenie



## Dopĺňa vaše CV

Motivačný list vás osobne predstavuje a vysvetľuje, prečo máte o pozíciu záujem. Mal by dopĺňať, nie opakovať, váš životopis.



## Ukazuje motiváciu

Toto je vaša šanca vysvetliť, prečo sa vďaka vašim skúsenostiam skvele hodíte, a preukázať skutočné nadšenie pre danú pozíciu.



## Prispôbená komunikácia

Oslovte zamestnávateľa priamo a hovorte o jeho špecifických potrebách a firemnej kultúre.





# Využívanie nástrojov AI – ChatGPT, Canva a Zety



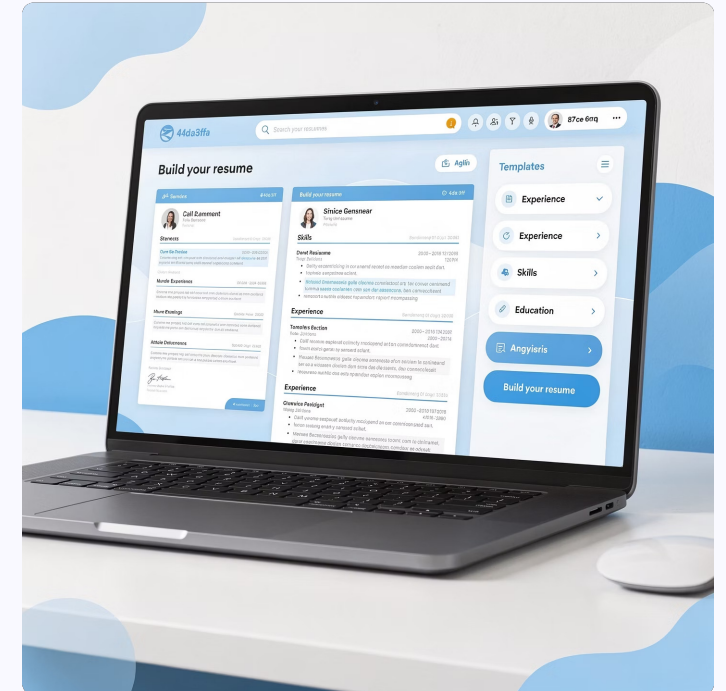
## ChatGPT pre písanie

Použite AI na brainstorming, zlepšenie odrážok, navrhovanie motivačných listov a kontrolu gramatiky. 78% uchádzačov o zamestnanie, ktorí použili ChatGPT, bolo pozvaných na pohovor!



## Canva pre dizajn

Vytvorte uhladené, profesionálne životopisy pomocou šablón „drag-and-drop“ (potiahni a pušť). Jednoducho si prispôsobte farby, písma a rozloženie.



## Tvorca životopisov Zety

Podrobné pokyny s návrhmi predpísaného obsahu. Profesionálne šablóny, ktoré sú priateľské k ATS (Systémom sledovania uchádzačov).

# Vzorové CV – Mariin príbeh úspechu

Zoznámete sa s Mariou, 50

Maria strávila svoju kariéru ako administratívna pracovníčka, ale v roku 2024 absolvovala certifikát v oblasti zadávania údajov a digitálnej administratívy. Teraz sa uchádza o pozíciu referentky pre zadávanie údajov na základnej úrovni.



01

## Silný profil

Okamžite uvádza relevantné skúsenosti a nové certifikáty

02

## Zdôraznené zručnosti

Vyčíslená rýchlosť písania, presnosť a uvedený špecifický softvér.

03

## Zamerané na úspechy

99% presnosť, 30% zlepšenie efektivity s novými systémami

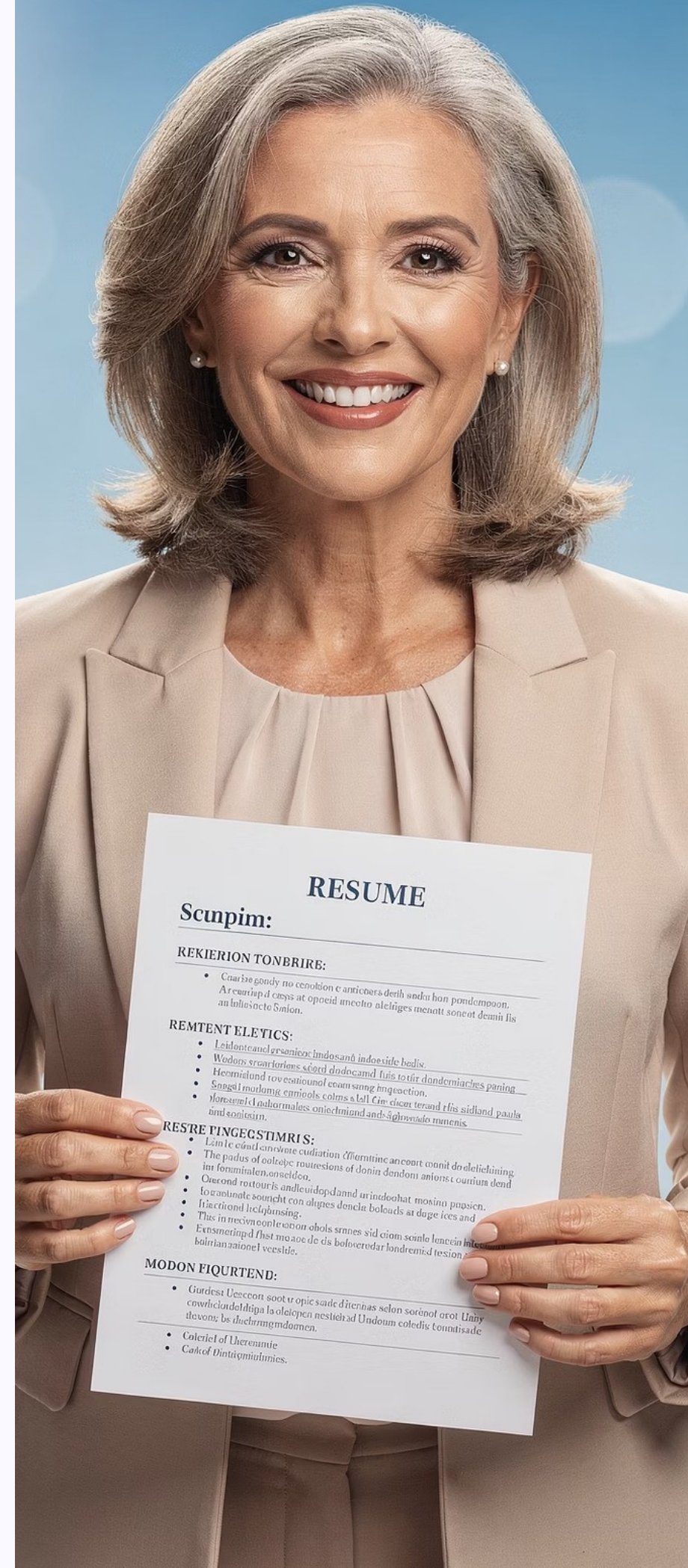
04

## Vyzdvihnuté nedávne školenie

Certifikát z roku 2024 umiestnený na prominentnom mieste v sekcii Vzdelanie

### 📄 Kľúčová stratégia

Maria vyvážila svoje bohaté skúsenosti s aktuálnymi digitálnymi zručnosťami, čím ukázala, že je ostrieľaná a zároveň aktuálna.



# Váš akčný plán – Ďalšie kroky



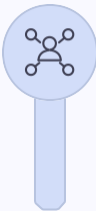
## Dokončite svoje CV

Aktualizujte svoj životopis o prispôsobený obsah, úspechy a nedávne školenia. Udržte ho v rozsahu 1-2 strán a zabezpečte bezchybné formátovanie.



## Vytvorte motivačné listy

Vytvorte hlavnú šablónu motivačného listu, ktorú si môžete prispôbiť pre každú žiadosť. Urobte ho osobným a zameraným na úspechy.



## Budujte svoju online prítomnosť

Vytvorte alebo aktualizujte svoj profil na LinkedIn tak, aby zodpovedal vášmu životopisu. Vytvárajte siete online a dajte svojim kontaktom vedieť, že hľadáte príležitosti.



## Používajte nástroje AI

Využite ChatGPT na pomoc s písaním, Canvu na dizajn alebo Zety na štruktúru. Tieto nástroje môžu výrazne zlepšiť vaše dokumenty.



## Zostaňte sebavedomí

Verte vo svoju hodnotu ako skúseného, rekvalifikovaného profesionála. Neustále zdokonaľujte svoj prístup a oslavujte malé víťazstvá!!