

CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ

*CV-ul tău
începe cu tine*

MIC GHID CĂTRE OPORTUNITATEA VISATĂ



Introducere

Un CV nu e doar o listă de funcții și ani.
Este o poveste. O reflecție a modului în care ai
crescut, ai învățat, te-ai adaptat, te-ai
reintegrat.

Pentru femeile care s-au transformat de-a lungul
vieții — prin roluri, cariere, relații sau țări —
acest ghid este o invitație să îți recuperezi
vocea.

Nu ai nevoie de „formulări perfecte”.
Ai nevoie de cuvinte care te oglindesc.
Ai nevoie de curajul de a spune:
„Asta sunt. Asta ofer. Asta caut.”

1 REFLECTĂ ÎNAINTE SĂ SCRII

Răspunde cu sinceritate la aceste întrebări:

- Ce vreau să spun despre mine, dincolo de titluri?
- Ce valori mă definesc în acest moment?
- Ce NU mai vreau să duc cu mine profesional?
- Ce tip de loc de muncă m-ar susține, nu doar solicita?
- Ce moment profesional m-a format cel mai mult – și de ce?

Area with horizontal dotted lines for writing answers.

2 CINE SUNT EU?

Scrie 2–3 propoziții despre cine ești în acest moment.

Nu doar ce ai făcut, ci cum gândești, cum ești, ce îți pasă.

Exemplu:

„Sunt o femeie empatică, cu 15 ani de experiență în contexte care au cerut adaptabilitate și prezență.

Îmi doresc să contribui într-un loc în care contează și cine sunt, nu doar ce pot livra.”

VALORI & ABILITĂȚI TRANSFERABILE

- empatie
- capacitate de analiză
- adaptabilitate
- gândire creativă
- claritate în comunicare
- învățare rapidă
- reziliență
- prezență în relațiile interumane

Alege sau scrie altele, minim 4, maxim 6 care te definesc acum, nu în trecut.

4

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

- Nu scrie doar titlul postului. Spune ce ai adus tu acolo.
- Focus pe impact, rezultate, schimbări, folosește numerel, procente

Exemplu:

- „Am coordonat un program de mentorat pentru 20 de femei aflate în tranziție profesională, cu o rată de reintegrare de peste 75%.”

Scrie câteva formulări noi ce le poți folosi în CV-ul ce îl vom construi împreună

5 EDUCAȚIE CURSURI RELEVANTE

- Include și cursurile neformale, certificările, formările internaționale.
- Ai voie să spui: „Formare în Compassionate Inquiry® cu dr. Gabor Maté (în curs)”

6 PROIECTE PERSONALE SAU VOLUNTARIAT

- Această secțiune contează mult, mai ales dacă ai o pauză în CV sau o reconversie.
- Dacă vei lăsa o pauză lungă în CV, va fi motiv de întrebare

7 DECLARAȚIA PROFESIONALĂ

Scrie o declarație în 3 propoziții care răspunde la:

Cine sunt eu acum?

Ce ofer (calități, atitudine, viziune)?

Ce caut într-un loc de muncă?

Exemplu:

„Sunt o profesionistă care a învățat să fie conștientă de limitele și resursele proprii.

Pot construi în contexte tensionate fără să pierd contactul cu oamenii.

Caut un spațiu de muncă în care să pot crește, contribui și respira.”

8



”A

9 POZA DE PE CV & LINKEDIN

- ✓ fundal neutru
- ✓ lumină naturală
- ✓ privire calmă, deschisă
- ✓ haine simple, curate
- ✓ evită selfie-urile tăiate din evenimente

Poza ta ar trebui să spună:

„Sunt aici. Clară. Deschisă. Autentică.”



10 LINKEDIN – ALINIERE, NU PERFECȚIUNE

Ce scrii în CV, scrie și pe LinkedIn.

- ✓ Folosește diacritice
- ✓ Creează un titlu real: „Deschisă unui nou început profesional”
- ✓ Scrie un scurt profil cu vocea ta
- ✓ Pune aceeași poză
- ✓ Fii activă – chiar și doar cu un like sau o postare pe lună

11 AI – FOLOSIM SAU NU?

Și dacă folosești AI?

E OK. Mulți o facem.

Dar ai grijă ca vocea ta să nu dispară printre formule generice.

Folosește AI ca suport – nu ca scut.

Cuvintele care te diferențiază sunt cele care te umanizează.

12 SITE-URI PTR JOBURI FREELANCE

1. Wellfound (wellfound.com) - Oferă multe joburi în startupuri, în special în domeniul IT.
2. Freelancer (freelancer.com) - O platformă similară cu Fiverr, unde poți găsi diverse proiecte freelance.
3. RemoteOK (remoteok.com) - Oferă joburi exclusiv în domeniul IT pentru lucrători remote.
4. Remote.co (remote.co) - Peste 900 de joburi pentru românii care doresc să lucreze remote.
5. FlexJobs (flexjobs.com) - Peste 900 de joburi disponibile pentru România, potrivite pentru lucrul de la distanță.
6. RemoteHabits (remotehabits.com) - Oferă joburi în design, marketing și IT.
7. Pangian (pangian.com) - Peste 350 de companii care angajează remote din România, în domeniile IT, marketing, sales și suport.
8. Jobspresso (jobspresso.co) - Oferă joburi în domenii precum inginerie, suport, AI, marketing și vânzări.
9. Toptal (toptal.com) - Platformă pentru joburi în inginerie, suport clienți, non-tech și vânzări.
10. Remotees (remotees.com) - Majoritatea joburilor sunt în domeniul IT.
11. Working Nomads (workingnomads.com) - Oferă joburi pentru orice tip de poziție remote.
12. Remotive (remotive.com) - Peste 150 de companii care angajează remote din România.

13 SITE-URI PTR MODELE DE CV

1. Canva (canva.com) - Este platforma pe care o recomand cel mai mult datorită ușurinței în utilizare, interfeței intuitive și diversității de șabloane de CV-uri personalizabile. Ideală pentru cei care vor un CV creativ și profesionist.
2. VisualCV (visualcv.com) - Folosește inteligența artificială pentru a crea CV-uri personalizate și interactive, oferind un design modern și opțiuni avansate de personalizare.
3. Zety (zety.com) - Permite crearea de CV-uri profesioniste printr-un proces ghidat, oferind și o versiune gratuită. Este simplu de folosit și include opțiuni de personalizare.
4. Resume Genius (resumegenius.com) - Oferă un constructor de CV-uri ușor de folosit, cu multe șabloane accesibile, fiind ideal pentru utilizatorii care vor un CV rapid și eficient.
5. My Perfect Resume (myperfectresume.com) - O platformă intuitivă și creativă, care ajută utilizatorii să creeze CV-uri atractive și profesionale, având și sugestii pentru formularea descrierii joburilor.

Scrierea unui CV poate fi obositoare pentru multe femei. De la alegerea formatului, la formularea experienței și abilităților, fiecare detaliu devine o sursă de stres. Găsirea echilibrului între a fi concis și a te evidenția poate părea o provocare constantă.



invitație

către tine

Te invit cu drag la o sesiune gratuită de explorare.

E un spațiu sigur, blând, în care poți aduce tot ce nu ai avut voie sau nu ai știut să spui. Unde putem să discutăm despre nevoile tale.

Te invit să discutăm despre CV-ul tău, despre orice aspecte unde nu te simți sigură sau, dacă dorești, putem face o simulare de interviu.

WWW.ANTRENORDEPERFORMANTA.RO/PROGRAMEAZA/



cu drag,
Corina

WWW.ANTRENORDEPERFORMANTA.RO/PROGRAMEAZA/

CORINA OANCEA
ANTRENOR DE PERFORMANȚĂ