

**«АЗБУКА ТРУДОУСТРОЙСТВА  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ И/ИЛИ ОВЗ»:  
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ С  
ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО  
СОСТАВЛЕНИЮ ГРАМОТНОГО  
РЕЗЮМЕ.**

---

# ВИДЫ РЕЗЮМЕ

---

- ✗ **профессиональное (или универсальное) резюме** — подходит тем, у кого с послужным списком все в порядке;
- ✗ **функциональное резюме** — для тех, у кого опыта работы недостаточно или есть перерывы в трудовом стаже;
- ✗ **хронологическое или ретроспективное резюме** - подходит специалистам, много лет проработавшим в одной и той же области и желающим продолжить свою деятельность там же;
- ✗ **целевое резюме** - когда внимание сосредотачивается на соискании определенной должности;
- ✗ **академическое резюме** - используется для поиска профессорско-преподавательской работы.

# ЦЕЛИ ПРИ НАПИСАНИЯ РЕЗЮМЕ

---

Необходимо учесть, что резюме:

- ✗ является источником Ваших биографических данных и информации о Вашем профессиональном опыте;
- ✗ должно содержать дополнительные сведения, которые заинтересуют работодателя и позволят подготовиться к проведению полноценного интервью с Вами;
- ✗ должно отвечать на вопрос, соответствуете Вы требованиям, установленным работодателем для данной работы или нет.



# РЕЗЮМЕ И ЕГО СТРУКТУРА

---

- ✗ По центру страницы – контактная информация;
- ✗ По центру страницы жирным шрифтом – Ф.И.О.
- ✗ По ширине страницы:
- ✗ **Личные данные:**
  - ❑ место проживания;
  - ❑ дата рождения и полный возраст;
  - ❑ семейное положение, наличие детей.
- ✗ **Образование (в обратном хронологическом порядке):**
  - ❑ **основное** – период обучения, название учебного заведения полностью, специальность, квалификация.
  - ❑ **дополнительное** – год обучения, категория образования (курсы, вебинары и т.п.), название образовательных курсов (особенности спецификации курса), название образовательной организации.

# РЕЗЮМЕ И ЕГО СТРУКТУРА

---

Выравнивание по ширине страницы:

- ✗ **Опыт работы** – в обратном хронологическом порядке:
  - ❑ период работы, полное наименование организации или предприятия;
  - ❑ занимаемая должность;
  - ❑ выполняемый функционал.
- ✗ **Дополнительная информация** – то, что Вы считаете необходимым сообщить о себе (личностные качества, хобби, знание языков и/или дополнительных программ). Желательно указать свои сильные стороны.
- ✗ **Рекомендации** (при необходимости) - указываются номера телефонов, должность и место работы, Ф.И.О. человека, у которого можно получить устные рекомендации.



# ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕЗЮМЕ

---



- ✗ Строгий стиль оформления - неперемненное условие. Необходимо использовать один шрифт, желательно Times New Roman либо же Arial. Стандартным считается шрифт 12-го размера.

Разметка страницы: верхнее поле - 2 см, правое - 2 см, нижнее - 2 см, левое 2,5 см. Допускается сужение поля на сантиметр и вместо стандартного 12-го размера шрифта использование 10-го.

Вариант с уменьшением шрифта приемлем только в случае отправки резюме работодателю по E-mail-у или вручения лично. Для отправления резюме по факсу минимальный размер шрифта 12-го размера.

# ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕЗЮМЕ


---



- ✗ Объем резюме одна-две страницы формата А4. Ключевая информация должна находиться на первой странице. Фото формата 3,5х4 см. (если используете). Оно должно быть качественным и соответствовать деловым качествам претендента.
- ✗ Каждый раздел резюме должен быть отделен от предыдущего. Заголовки лучше выделять жирным шрифтом и/или подчеркиванием.
- ✗ Резюме должно быть написано простым языком.
- ✗ Обязательно проверьте правописание.
- ✗ Используйте бумагу белого цвета, хорошего качества.

# РЕЗЮМЕ – ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ О ПРАВИЛЬНОСТИ ОФОРМЛЕНИЯ РЕЗЮМЕ



**СМИРНОВ ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

Возраст: 27 лет  
Должность: Менеджер проектов  
Зарплатная плата: 120000руб

**КОНТАКТЫ**

+7 903 123-45-67  
smirnov-dima@mail.ru  
SmirnovDima  
https://twitter.com/smirnovdi

**ЗНАНИЕ ЯЗЫКОВ**

русский — родной

Английский — продвинутый

Немецкий — средний

**НАВЫКИ**

**Общие**

- Публичные выступления
- Деловая переписка
- Ведение переговоров
- Управление проектами

**Профессиональные**

- Windows server
- Web - server (apache, IIS)
- other: Delphi,1c,c#
- ios: objective-c
- web: php,css,javascript,html

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ:**

**Информационные технологии, интернет, телеком :**

- CRM системы
- Банковское ПО

**Высший менеджмент :**

- Антикризисное управление

**ОПЫТ РАБОТЫ**

Август 2012 — Сентябрь 2017 (5 лет 1 месяц)

**Организация:** ОАО «Интер-медиа»  
**Сайт:** Intermedia.ru  
**Должность:** IT директор  
**Обязанности:**

- Поддержка it - инфраструктуры
- Разработка корпоративного приложения Android, ios
- Ведение переговоров с подрядчиками и контрагентами
- Организация новых рабочих мест
- Закупка нового оборудования
- Корпоративная связь и фиксированная связь


**ОБРАЗОВАНИЕ**

**Год окончания:** 2014  
**Высшее:** Финансовый Университет при Правительстве РФ  
**Факультет:** Менеджмента  
**Специальность:** Управление проектами

**КУРСЫ**

**Год окончания:** 2013  
**Название:** Менеджмент web-проектов  
**Организация:** Учебный центр

**Год окончания:** 2014  
**Название:** Администрирование серверного оборудования в современных организациях  
**Организация:** Coursera



**Смирнов Дмитрий Владимирович**  
Возраст: 27 лет  
Телефон: +7 903 123-45-67  
e-mail: [smirnov-dima@mail.ru](mailto:smirnov-dima@mail.ru)  
skype: SmirnovDima

**Желаемая должность:** Менеджер проектов  
**Ожидаемый уровень заработной платы:** 100 000 руб.

**Опыт работы:**

Август 2012 — Сентябрь 2017 (5 лет 1 месяц):  
**Организация:** ОАО «Интер-медиа»  
**Сайт:** Intermedia.ru  
**Должность:** IT директор  
**Обязанности:**

- Поддержка it - инфраструктуры
- Разработка корпоративного приложения Android, ios
- Ведение переговоров с подрядчиками и контрагентами
- Организация новых рабочих мест
- Закупка нового оборудования
- Корпоративная связь и фиксированная связь

**Образование:**

**Год окончания:** 2012  
**Высшее:** Московский Государственный Университет  
**Факультет:** Информационных технологий  
**Специальность:** Менеджмент в IT

**Языки:**

- Русский - родной
- Английский - продвинутый
- Немецкий — средний

**Курсы:**

**Менеджмент web-проектов -2013**  
**Поводившая организация:** Учебный центр

**Навыки:**

**Общие:** Публичные выступления; Деловая переписка; Умение принимать решение; Ведение переговоров; Управление проектами  
**Профессиональные:** Windows server; Web - server (apache, IIS); other: Delphi,1c; c#; Ios: objective-c; web: php,css,javascript,html



# РЕЗЮМЕ – ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ

ПОДХОДИТ ДЛЯ  
ЗАПОЛНЕНИЯ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ФОРМЫ  
РЕЗЮМЕ (ЕСЛИ  
ТАКОВАЯ ЗАДАНА  
ПАРАМЕТРАМИ САЙТА).  
ДЛЯ ПЕЧАТНОЙ  
ВЕРСИИ НЕ ПОДХОДИТ  
– МНОГО ЛИШНЕЙ  
ИНФОРМАЦИИ,  
ИНФОРМАЦИЯ НЕ  
СТРУКТУРИРОВАНА.



**СМИРНОВ ДМИТРИЙ  
ВЛАДИМИРОВИЧ**

**Возраст:** 27 лет  
**Должность:** Менеджер  
проектов  
**Зароботная плата:** 120000руб

## КОНТАКТЫ

☎ +7 903 123-45-67 📧  
✉ smirnov-dima@mail.ru  
📧 SmirnovDima  
🌐 <https://twitter.com/smirnovdi>

## ЗНАНИЕ ЯЗЫКОВ

русский ————— родной  
Английский ————— продвинутый  
Немецкий ————— средний

## НАВЫКИ

**Общие**  
• Публичные выступления  
• Деловая переписка  
• Ведение переговоров  
• Управление проектами  
**Профессиональные**  
• Windows server  
• Web - server (apache, IIS)  
• other: Delphi,1c,c#  
• los: objective-c  
• web: php,css,javascript,html

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ:

**Информационные технологии, интернет, телеком :**

- CRM системы
- Банковское ПО

**Высший менеджмент :**

- Антикризисное управление

## ОПЫТ РАБОТЫ

*Август 2012 — Сентябрь 2017 (5 лет 1 месяц)*

**Организация:** ОАО «Интер-медиа»  
**Сайт:** Intermedia.ru  
**Должность:** IT директор  
**Обязанности:**

- Поддержка it - инфраструктуры
- Разработка корпоративного приложения Android, ios
- Ведение переговоров с подрядчиками и контрагентами
- Организация новых рабочих мест
- Закупка нового оборудования
- Корпоративная связь и фиксированная связь.

## ОБРАЗОВАНИЕ

**Год окончания:** 2014  
**Высшее:** Финансовый Университет при Правительстве  
РФ  
**Факультет:** Менеджмента  
**Специальность:** Управление проектами

## КУРСЫ

**Год окончания:** 2013  
**Название:** Менеджмент web-проектов  
**Организация:** Учебный центр  
**Год окончания:** 2014  
**Название:** Администрирование серверного оборудования  
в современных организациях  
**Организация:** Coursera

# РЕЗЮМЕ – ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ

ПРИЕМЛЕМЫЙ  
СПОСОБ ОФОРМЛЕНИЯ  
ДЛЯ ПЕЧАТНОГО  
ВАРИАНТА (ЧИТАЕТСЯ  
ЛЕГКО).

**НАРУШЕНА  
СТРУКТУРА  
НАПИСАНИЯ**

Смирнов Дмитрий Владимирович

Возраст: 27 лет

Телефон: +7 903 123-45-67

e-mail: [smirnov-dima@mail.ru](mailto:smirnov-dima@mail.ru)

skype: SmirnovDima



**Желаемая должность:** Менеджер проектов

**Ожидаемый уровень заработной платы:** 100 000 руб.

## Опыт работы:

*Август 2012 — Сентябрь 2017 (5 лет 1 месяц):*

**Организация:** ОАО «Интер-медиа»

**Сайт:** Intermedia.ru

**Должность:** IT директор

### Обязанности:

- Поддержка it - инфраструктуры
- Разработка корпоративного приложения для android, ios
- Ведение переговоров с подрядчиками и поставщиками
- Организация новых рабочих мест
- Закупка нового оборудования
- Корпоративная связь и фиксированная связь

## Образование:

**Год окончания:** 2012

**Высшее:** Московский Государственный Университет

**Факультет:** Информационных технологий

**Специальность:** Менеджмент в IT

## Языки:

- Русский - родной
- Английский - продвинутый
- Немецкий – средний

## Курсы:

**Менеджмент web-проектов -2013**

**Поводившая организация:** Учебный центр

## Навыки:

**Общие:** Публичные выступления; Деловая переписка; Умение принимать решение; Ведение переговоров; Управление проектами

**Профессиональные:** Windows server; Web - server (apache, IIS); other: Delphi 1, c#; Ios: objective-c; web: php,css,javascript,html



# РЕЗЮМЕ – ОШИБКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ

Подобные фото в резюме  
недопустимы





# РЕЗЮМЕ – ОШИБКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ

МАРИНА



**НАРУШЕНИЕ ВСЕХ  
ТРЕБОВАНИЙ ПРИ  
НАПИСАНИИ РЕЗЮМЕ**

**Резюме**

**Возраст:** 22 года

**Место жительства:** Киев

**Образование:**

Киевский международный университет, факультет международной экономики; магистр

**Языки:** английский, немецкий

**Опыт работы:**

менеджер по экономическим вопросам

Хочу работать ведущим экономистом в топовой международной экономической компании. Быстро обучаемая, стремлюсь к профессиональному и личностному росту.

**E-mail:**

ina@mail

# Образец универсального резюме



с.т. 8-891-507-05-30, e-mail: flour-milk@mail.ru

## Бабкин Колобок Амбарович

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ: г. Череповец; 03.07.2000 (23 года) г.р.; холост, детей нет).

### ОБРАЗОВАНИЕ:

#### - Основное:

2022-по настоящее время (окончание обучения 2026 г.) - ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет».

Специальность – социальная работа, профиль: технологии социального развития, квалификация (степень) – бакалавр.

2018-2022 гг. - БПОУ ВО «Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова».

Специальность – право и организация социального обеспечения, квалификация – юрист.

#### - Дополнительное:

2023 г. – курсы – «Управление персоналом» - НОУ «АБИТ» (1С ЗУП, версия 8.2).

2021 г. – курсы – «КонсультантПлюс/Технология ПРОФ» - ООО «Бизнес-Софт».

2020 г. – курсы – «Психология бесконфликтного общения» - ООО «Директ-Медиа».

2019 г. – курсы – «Графический дизайн» - ЧОУ ДПО «Образовательные технологии «Скилбокс (Коробка навыков)» (Графический дизайнер с нуля. Версия 2.0).

### ОПЫТ РАБОТЫ:

10.2022 г. – по настоящее. ООО «ГрадЪ».

**Офис-менеджер.** Организация работы офиса, подбор и обучение кадров.

01.2021 г. – 10.2022 г. ООО «Макаронофф».

**Юрисконсульт.** Юридическое сопровождение сделок, представительство в суде, консультирование по юридическим вопросам физических лиц, договорная работа (составление договоров).

01.2020 – 11.2020 г. ООО «Бизнес-Информ» - еженедельная рекламно-информационная газета.

**Дизайнер.** Разработка логотипов, цветовых и композиционных решений; оформление сайта и макетов страниц печатного издания.

09.2018 – 12.2019г. ООО «Агроторг».

**Продавец.** Продажа товаров, обеспечение клиентов необходимой информацией о продуктах, консультирование, оказание качественного обслуживания, а также оформление продажи, обработка платежей и поддержание чистоты и порядка на рабочем месте.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Свободно владею человеческим языком и русской жестовой речью. Умею работать автономно и в команде. Ответственен, пунктуален, коммуникабелен, неконфликтен, тактичен.

Сильные стороны: умею ладить с людьми и деликатно решать сложные ситуации.

УСТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ можно получить по тел.:

- рабочий 10-68-57 – Медведев Михаил Потапович – директор ООО «Макаронофф».

- рабочий 21-54-03 – Лисицына Елизавета Патрикеевна - главный редактор ООО «Бизнес-Информ».

# Образец функционального резюме



с.т. 8-891-507-05-30, e-mail: flour-milk@mail.ru

## **Бабкин Колобок Амбарович**

**ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ:** г. Череповец; 03.07.2000 (23 года) г.р.; холост, детей нет).

### **ОБРАЗОВАНИЕ:**

#### **- Основное:**

2022-по настоящее время (окончание обучения 2026 г.) - ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет».

Специальность – социальная работа, профиль: технологии социального развития, квалификация (степень) – бакалавр.

2018-2022 гг. - БПОУ ВО «Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова».

Специальность – право и организация социального обеспечения, квалификация – юрист.

#### **- Дополнительное:**

2019 г. – курсы – «Графический дизайн» - ЧОУ ДПО «Образовательные технологии «Скилбокс (Коробка навыков)» (Графический дизайнер с нуля. Версия 2.0).

### **ОПЫТ РАБОТЫ:**

10.2022 г. – по настоящее. ООО «ГрадЪ».

#### **Офис-менеджер.**

01.2021 г. – 10.2022 г. ООО «Макаронофф».

#### **Юрисконсульт.**

01.2020 – 11.2020 г. ООО «Бизнес-Информ» - еженедельная рекламно-информационная газета.

**Дизайнер.** Разработка логотипов, цветовых и композиционных решений; оформление сайта и макетов страниц печатного издания.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

Участник конкурса «Витрина Watermedia» - 2020 г. Лауреат III степени VII Всероссийский фестиваль «Драйверы развития современного города» - 2021 г. Победитель конкурса «Премия Lumen» - 2023 г.

Умею работать автономно и в команде. Ответственен, аккуратен, внимателен, пунктуален, неконфликтен.

**УСТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** можно получить по тел.:

- рабочий 21-54-03 – Лисицына Елизавета Патрикеевна - главный редактор ООО «Бизнес-Информ».



# Образец целевого резюме



с.т. 8-891-507-05-30, e-mail: flour-milk@mail.ru

**Бабкин Колобок Амбарович**

**ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ:** г. Череповец; 03.07.2000 (23 года) г.р.; холост, детей нет).

**ЦЕЛЬ:** получить должность специалиста отдела кадров в государственных и муниципальных учреждениях; так же рассмотрю аналогичные предложения от коммерческих организаций.

**ОБРАЗОВАНИЕ:**

- Основное:

2022-по настоящее время (окончание обучения 2026 г.) - ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»

Специальность – социальная работа, профиль: технологии социального развития, квалификация (степень) – бакалавр.

2018-2022 гг. - БПОУ ВО «Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова»

Специальность – право и организация социального обеспечения, квалификация – юрист.

- Дополнительное:

2023 г. – курсы – «Управление персоналом» - НОУ «АБИТ» (1С ЗУП, версия 8.2).

2021 г. – курсы – «КонсультантПлюс/Технология ПРОФ» - ООО «Бизнес-Софт».

2020 г. – курсы – «Психология бесконфликтного общения» - ООО «Директ-Медиа».

**ОПЫТ РАБОТЫ:**

10.2022 г. – по настоящее. ООО «ГрадЪ».

**Офис-менеджер.** Организация работы офиса, подбор и обучение кадров, подготовка и участие в проведение собеседований, ведение документации специалиста отдела кадров.

01.2021 г. – 10.2022 г. ООО «Макаронофф».

**Юрисконсульт.** Юридическое сопровождение сделок, представительство в суде, консультирование по юридическим вопросам физических лиц, договорная работа (составление договоров).

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

Свободно владею человеческим языком и русской жестовой речью. Умею работать автономно и в команде. Ответственен, пунктуален, коммуникабелен, неконфликтен, тактичен.

Сильные стороны: умею ладить с людьми и деликатно решать сложные ситуации.

**УСТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** можно получить по тел.:

- рабочий 10-68-57 – Медведев Михаил Потапович – директор ООО «Макаронофф».

# Образец творческого резюме



с.т. 8-891-507-05-30, e-mail: flour-milk@mail.ru

**Бабкин Колобок Амбарович**

## ОБРАЗОВАНИЕ:

### **- Основное:**

2022-по настоящее время (окончание обучения 2026 г.) - ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет».

Специальность – социальная работа, профиль: технологии социального развития, квалификация (степень) – бакалавр.

2018-2022 гг. - БПОУ ВО «Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова». Специальность – право и организация социального обеспечения, квалификация – юрист.

### **- Дополнительное:**

2019 г. – курсы – «Графический дизайн» - ЧОУ ДПО «Образовательные технологии «Скилбокс (Коробка навыков)» (Графический дизайнер с нуля. Версия 2.0).

## Я РАБОТАЛ:

10.2022 г. – по настоящее. ООО «ГрадЪ».



**Офис-менеджер.**

01.2020 – 11.2020 г. ООО «Бизнес-Информ» - еженедельная рекламно-информационная газета.



**Дизайнер.** Разработка логотипов, цветовых и композиционных решений; оформление сайта и макетов страниц печатного издания.



## Личные данные:

г. Череповец; 03.07.2000 г.р. (23 года); холост, детей нет).

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Конкурс «Дизайн вокруг



нас» - 2020 г.  
VII Всероссийский фестиваль «Драйверы современного города»



- 2021 г.  
Конкурс «Премия Lutet»



- 2023 г.

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

21-54-03 – Лисицына  
Елизавета Патрикеевна -  
главный редактор ООО  
«Бизнес-Информ».





***УДАЧИ В НАПИСАНИИ РЕЗЮМЕ***