



Curriculum vitae



Le CV

- **constitue souvent le premier contact avec un futur employeur**
- **doit retenir son attention dès les premières secondes de lecture**
- **doit vous permettre de décrocher un entretien**

Important !

Sachez qu'un employeur consacre généralement moins d'une minute à l'examen d'un CV une première sélection des candidats.

Consignes générales 1/3

- **Ajustez votre CV en fonction du poste recherché**
 - ✓ Informez-vous sur l'entreprise
 - ✓ Bien analyser le profil du poste
 - ✓ Faites ressortir les compétences en rapport avec le profil de poste
 - ✓ Attention / NE PAS GONFLER VOTRE CV

- **Respectez la structure classique d'un CV**
 - ✓ Informations personnelles
 - ✓ Description de l'expérience professionnelle
 - ✓ Description de votre parcours d'éducation et de formation
 - ✓ Inventaire détaillé de l'ensemble de vos aptitudes et compétences, acquises au cours de votre parcours de formation, de votre carrière professionnelle ou de votre vie quotidienne.

Consignes générales 2/3

➤ **Concentrez-vous sur l'essentiel**

- ✓ 1 page suffit voire 2 (pour les seniors)
- ✓ Peu d'expérience ? Commencez par « Education et Formation »
- ✓ Peu d'expérience ? Mettez bien en valeur vos stages
- ✓ Pensez valeur ajoutée : sélectionner les informations pertinentes

➤ **Soyez clairs et concis**

- ✓ Utilisez des phrases courtes
- ✓ Concentrez-vous sur les éléments pertinents de votre formation et expérience professionnelle
- ✓ Justifiez les interruptions d'études ou de carrière
- ✓ Supprimez les rubriques non essentielles et qui n'apportent aucune valeur à votre CV

Consignes générales 3/3

- **Soignez la forme de votre CV**
 - ✓ Format A4
 - ✓ Orthographe et ponctuation
 - ✓ Police et taille de caractères
 - ✓ Alignement de textes et puces
 - ✓ Pas de phrase entière en gras, soulignée ou en majuscules
 - ✓ Prévoyez une impression sur papier blanc

- **Relisez et faites relire votre CV par un tiers !**

Informations personnelles

➤ **NOM Prénoms**

- ✓ Utiliser des lettres majuscules pour le nom
- ✓ Utiliser des minuscules pour les prénoms (mettez le prénom d'usage en premier)

➤ **Date de naissance et/ou âge**

➤ **Photo d'identité** (selon règle du pays) Attention aux selfies !

➤ **Adresse**

- ✓ Inscrivez votre adresse postale complète
- ✓ Si votre adresse permanente est différente de celle du moment, vous pouvez inscrire plusieurs adresses en précisant pour chacune d'elles les périodes auxquelles vous pouvez y être contacté
- ✓ Conformez-vous aux règles en vigueur dans le pays : F- 34000 Montpellier

➤ **Téléphone**

- ✓ Indiquer votre numéro dans sa transcription internationale : 06 45 75 23 41 → +33 645 752 341

➤ **Courrier électronique**

- ✓ Indiquer si besoin si adresse personnelle ou professionnelle

Emploi recherché / Domaine de compétences

- En tête de CV
- Cette rubrique donne un aperçu immédiat de votre profil et doit être remplie avec la plus grande attention !

**Ingénieur écologue,
spécialisé en communication et éducation à la biodiversité**

Expériences professionnelles

- **Listez** chaque expérience professionnelle et commencez par la plus récente
- **Décrivez**, pour chaque expérience :
 - ✓ Dates et durée de l'expérience
 - ✓ Fonction ou poste occupé
 - ✓ Principales activités et responsabilités
 - ✓ Nom et adresse de l'employeur (avec un email ou tel pour contact si autorisation)
 - ✓ Secteur d'activité de l'employeur

Formations et diplômes

- **Listez les** formations dans lesquelles vous êtes actuellement inscrit et les diplômes obtenus
- **Classez** les, du plus récent au plus ancien. Attention pas besoin de remonter avant le BAC !

- **Décrivez**, pour chaque formation/diplôme :
 - ✓ Dates et durée de la formation
 - ✓ Intitulé du diplôme ou certificat
 - ✓ Principales matières ou compétences acquises
 - ✓ Nom et type d'établissement d'enseignement
 - ✓ Niveau dans la classification internationale (CITE ; Licence = niveau 6 ; Master = niveau 7)

Aptitudes et compétences personnelles 1/6

➤ Langues

- ✓ Langue maternelle
- ✓ Autres langues : niveau acquis par certificat ou autoévaluation (Cadre européen commun de référence)

Cette grille est constituée de trois catégories:

- Utilisateur élémentaire (niveaux A1 et A2)
- Utilisateur indépendant (niveaux B1 et B2)
- Utilisateur expérimenté (niveaux C1 et C2)

<i>Auto évaluation</i> <i>Niveau européen (*)</i>	Comprendre			Parler		Écrire	
	Écouter	Lire	Prendre part à une conversation	S'exprimer oralement en continu			
Espagnol	(C1) Utilisateur expérimenté	B2 Utilisateur indépendant	(A2) Utilisateur élémentaire	(B1) Utilisateur indépendant	(B2) Utilisateur indépendant		
Allemand	(B1) Utilisateur indépendant	(B2) Utilisateur indépendant	(A2) Utilisateur élémentaire	(A2) Utilisateur élémentaire	(A2) Utilisateur élémentaire		

(*) Niveau du Cadre européen commun de référence (CECR)

Comprendre

Ecouter

A 1: Je peux comprendre des mots familiers et des expressions très courantes au sujet de moi-même, de ma famille et de l'environnement concret et immédiat, si les gens parlent lentement et distinctement.

A 2: Je peux comprendre des expressions et un vocabulaire très fréquent relatifs à ce qui me concerne de très près (par ex. moi-même, ma famille, les achats, l'environnement proche, le travail). Je peux saisir l'essentiel d'annonces et de messages simples et clairs.

B 1: Je peux comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de sujets familiers concernant le travail, l'école, les loisirs, etc. Je peux comprendre l'essentiel de nombreuses émissions de radio ou de télévision sur l'actualité ou sur des sujets qui m'intéressent à titre personnel ou professionnel si l'on parle d'une façon relativement lente et distincte.

B 2: Je peux comprendre des conférences et des discours assez longs et même suivre une argumentation complexe si le sujet m'en est relativement familier. Je peux comprendre la plupart des émissions de télévision sur l'actualité et les informations. Je peux comprendre la plupart des films en langue standard.

C 1: Je peux comprendre un long discours même s'il n'est pas clairement structuré et que les articulations sont seulement implicites. Je peux comprendre les émissions de télévision et les films sans trop d'effort.

C 2: Je n'ai aucune difficulté à comprendre le langage oral, que ce soit dans les conditions du direct ou dans les médias et quand on parle vite, à condition d'avoir du temps pour me familiariser avec un accent particulier.

Comprendre

Lire

A 1: Je peux comprendre des noms familiers, des mots ainsi que des phrases très simples, par exemple dans des annonces, des affiches ou des catalogues.

A 2: Je peux lire des textes courts très simples. Je peux trouver une information particulière prévisible dans des documents courants comme les petites publicités, les prospectus, les menus et les horaires et je peux comprendre des lettres personnelles courtes et simples.

B 1: Je peux comprendre des textes rédigés essentiellement dans une langue courante ou relative à mon travail. Je peux comprendre la description d'événements, l'expression de sentiments et de souhaits dans des lettres personnelles.

B 2: Je peux lire des articles et des rapports sur des questions contemporaines dans lesquels les auteurs adoptent une attitude particulière ou un certain point de vue. Je peux comprendre un texte littéraire contemporain en prose.

C 1: Je peux comprendre des textes factuels ou littéraires longs et complexes et en apprécier les différences de style. Je peux comprendre des articles spécialisés et de longues instructions techniques même lorsqu'ils ne sont pas en relation avec mon domaine.

C 2: Je peux lire sans effort tout type de texte, même abstrait ou complexe quant au fond ou à la forme, par exemple un manuel, un article spécialisé ou une œuvre littéraire.

Aptitudes et compétences personnelles 2/6

➤ Aptitudes et compétences sociales

Les aptitudes et compétences sociales se définissent comme la capacité à vivre et travailler avec d'autres personnes, à des postes où la communication joue un rôle important, dans des situations où l'esprit d'équipe est essentiel (par ex. la culture et le sport), dans des environnements interculturels, etc.

Par exemple :

- bon esprit d'équipe
- capacités adaptation aux environnements multiculturels ...

Précisez dans quel contexte elles ont été acquises (formation, séminaires, contexte professionnel, vie associative, loisirs, etc.)

Aptitudes et compétences personnelles 3/6

➤ Aptitudes et compétences organisationnelles

Les aptitudes et compétences organisationnelles se définissent comme la capacité à coordonner et administrer des projets ou des budgets, dans son travail, lors d'activités bénévoles (par ex. la culture et le sport), ainsi que dans la sphère privée.

Par exemple :

- leadership (direction d'une équipe de 10 personnes)
- sens de l'organisation (expérience en logistique)
- bonne aptitude à la gestion de projet et d'équipe

Précisez dans quel contexte elles ont été acquises (formation, séminaires, contexte professionnel, vie associative, loisirs, etc.)

Aptitudes et compétences personnelles 4/6

➤ Aptitudes et compétences techniques

Les aptitudes et compétences techniques se réfèrent à la maîtrise d'équipements ou de machines spécifiques (hors informatique), ou à des aptitudes et compétences à caractère technique acquises dans un domaine de spécialité (industrie de production, secteur de la santé, secteur bancaire, etc.)

Par exemple :

- Echantillonnage faune benthique
- Culture de bactéries

Précisez dans quel contexte elles ont été acquises (formation, contexte professionnel, vie associative, loisirs, etc.)

Aptitudes et compétences personnelles 5/6

➤ Aptitudes et compétences informatiques

Les aptitudes et compétences informatiques couvrent les logiciels de traitement de texte et autres logiciels (infographie, bases de données, programmation, etc.)

Par exemple :

- bonne maîtrise des logiciels Office™ (Word™, Excel™ and PowerPoint™)
- connaissance de base des applications graphiques (Adobe Illustrator™, PhotoShop™)

Précisez dans quel contexte elles ont été acquises (formation, contexte professionnel, vie associative, loisirs, etc.)

Aptitudes et compétences personnelles 6/6

➤ **Aptitudes et compétences artistiques**

Mentionnez ici vos aptitudes et compétences à caractère artistique représentant un atout (musique, écriture; dessin, etc.)

Précisez dans quel contexte elles ont été acquises (formation, séminaire, contexte professionnel, vie associative, loisirs, etc.).

➤ **Autres aptitudes et compétences : sports ...**

➤ **Permis de conduire : permis B, permis bateau..**

Informations complémentaires

- **Publication, ouvrages**
- **Personnes contact** ne mentionnez pas les coordonnées d'une personne de contact sans avoir obtenu son accord.

A vos CV !

MON CV



MARYLOU POZO

06 95 13 38 00
lucas.antoine@univ-montpellier.fr
3 rue du Collège 34000 Montpellier
Lucas A
lucasatoa (Restaurant)

COMPÉTENCES :

- Pack Office
- Pack Adobe
- RStudio
- QGIS
- Totero

FORMATION

- 2023 - 2024
Échange Erasmus+
Universidad de Cádiz, Campus de Puerto Real, España. Premier semestre : 8,3/10
- 2021 - 2024
Licence SVT, parcours Mer
ix-Marseille Université, Campus de Luminy (13). Deuxième année : 14/20
Première année : 15,4/20
- 2021
Baccalauréat général
Lycée Gaspard Monge, Chambéry (73). Mention Bien & Espagnol Européen
Spécialités : Physique-Chimie et SVT, Maths complémentaires

EXPÉRIENCE

- Été 2023
Animatrice de colonies de vacances pour Education Plein Air et Finance (EPAP)
- Été 2022 et 2023
Formation pour le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA)
Animatrice de colonie de vacances pour le Crédit du Nord
- Été 2021
Service et plonge dans un centre d'accueil pour mineurs à Thollon-les-Mémises (74)
- Juin 2019
Stage auprès d'une **avocate**, Chambéry (73)
- Juin 2018
Stage avec une **directrice de greffe** au tribunal de Chambéry (73)
- Janvier 2018
Stage de troisième : A l'Institut Mondor de **Recherche Biomédicale** de Créteil (94)

MON CV: ANTONIO VIANI POLO

CANDIDATURE EN PREMIÈRE ANNÉE DE MASTER

FORMATION ACADÉMIQUE :

- Licence Sciences de la Vie parcours biologie-écologie** 2020-2024
Faculté des Sciences de l'UM, Montpellier (34).
- Baccalauréat scientifique, spécialité SVT avec mention** 2016-2019
Lycée GT Alphonse Daudet, Nîmes (30).

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES :

- Stage communication scientifique, CNRS Montpellier (34)** 2024
2 mois
Réalisation d'une brochure sur les mésanges à destination des enfants.
- Stage sur l'écarisail roux, CNRS Montpellier (34)** 2024
3 mois
Collecte et traitement de données géographiques à l'aide de QGIS.
- Agent contractuel de la fonction publique, Nîmes (30)** 2023
1 an
Surveillance de salles dans les quatre musées municipaux. Saisie et orientation des visiteurs.
- Mentor universitaire, Université de Montpellier (34)** 2022
3 mois
Accompagnement pédagogique d'étudiants de L1. Organisation de séances de révisions et aide méthodologique.
- Stage Trame marine en métropole, INRAE Montpellier (34)** 2022
1 mois
Travail de recherche bibliographique et aide méthodologique. Traitement de données géographiques à l'aide de QGIS.

AUTRES EXPÉRIENCES :

- Membre du GNAUM, Montpellier (34)** 2021-2024
3 ans
Bénéficiaire du pôle herpétologie et membre du conseil d'administration. Suivi hebdomadaire de population de mésanges au Jardin des Plantes. Tenue de stands présentant l'association.
- Interventions en école, Saint-André de Sangonis (34)** 2023
2 mois
Réalisation d'une séquence pédagogique sur le cycle de vie d'une plante en CM1 dans le cadre du projet tutoré de L3.
- Bénéficiaire au festival This Is Not a Love Song, Nîmes (30)** 2019
3 jours
Accueil des festivaliers à la billetterie et communication de renseignements.
- Co-rédacteur en chef du Journal du Lycée, Nîmes (30)** 2018-2019
1 an
Gestion de l'équipe de rédaction et des sujets abordés. Mise en page du prototype final à l'aide d'Adobe InDesign.

CENTRES D'INTÉRÊT :

- Pratique de randonnées** (Cévennes, Langdoc, Vorges, Jura, Pyrénées, Alpes)
- Sorties naturalistes** (Langdoc-Roussillon, Pyrénées, Alpes, Espagne).
- Pratique de l'escalade** (depuis 2021).
- Furubau 2020/2021/2022

MON CV: ANTONIO VIANI POLO