



women**home**working

LINEE GUIDA: E-CV SOFT SKILLS & TEASER



Co-funded by
the European Union



INDICE

- Panoramica del progetto
- Obiettivi e gruppi target
- Introduzione alle Linee Guida
- Cos'è un CV teaser
- Comunicazione tramite video
- Come creare un CV teaser
- Come impostare la scenografia
- Come impostare la fotocamera
- L'uso dello smartphone
- Presentazione del CV

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

PANORAMICA DEL PROGETTO

Nome del progetto: Women Home Working - WHOW

Women Home Working ("WHOW") è un progetto Erasmus +, cofinanziato dall'Unione Europea, rivolto a giovani donne per aiutarle a entrare nel mercato del lavoro dopo la gravidanza e la maternità. Si rivolge in particolare alle madri adolescenti (di età compresa tra i 14 e i 25 anni) che hanno dovuto interrompere il loro percorso formativo e/o professionale.

WHOW aumenta le possibilità di opportunità professionali per le giovani donne attraverso la formazione sugli strumenti digitali, una sessione di coaching e un supporto completo.

L'obiettivo principale è aiutare le giovani madri che hanno difficoltà a rientrare nel mercato del lavoro a causa di nuovi obblighi. Oltre alle giovani madri, questo progetto si rivolge a tutti coloro che potrebbero essere interessati a questo sostegno, indipendentemente dalla loro età, situazione personale o status.



www.womenhomeworking.eu



Co-funded by
the European Union



women**home**working

OBIETTIVI



HORIZONTAL: Inclusione e diversità in tutti i settori dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport.



YOUTH: Rafforzare l'occupabilità dei giovani



L'obiettivo principale del progetto è quello di formare in modo efficiente e innovativo un gruppo di giovani madri che hanno interrotto la scuola, la formazione o la carriera a causa dell'arrivo del figlio.

GRUPPI TARGET

I gruppi target del progetto sono:

Donne tra i 16 e i 25 anni che hanno interrotto gli studi, la formazione o il lavoro a causa della maternità.

Trainers



Il progetto WHOW offre una formazione ai formatori in materia di automazione digitale e d'ufficio, accogliendo in classe giovani donne e i loro bambini. Un modulo innovativo basato sull'accoglienza, l'ascolto e la condivisione sarà offerto e rivolto sia agli uomini che alle donne dei formatori.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

INTRODUZIONE ALLE LINEE GUIDA

Benvenuti alle Linee guida WHOW per la creazione di un CV Teaser. Questa iniziativa mira a rafforzare e sostenere le giovani madri nel loro percorso di rientro nel mercato del lavoro.

In questa linea guida esploreremo gli elementi chiave per la creazione di un video teaser di impatto per il CV, specificamente progettato per evidenziare i punti di forza e le capacità delle giovani madri.



Dalla progettazione dei contenuti ai suggerimenti per la presentazione, questa linea guida mira a fornire ai partecipanti gli strumenti necessari per attirare i potenziali datori di lavoro e distinguersi in un mercato del lavoro competitivo.

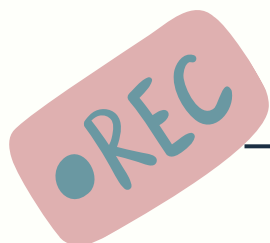


Co-funded by
the European Union



women**home**working

COS'È UN CV TEASER



Un CV teaser, noto anche come video curriculum o presentazione del CV, è un breve video creato da un candidato al lavoro come modo diverso di inviare un curriculum scritto tradizionale o un curriculum vitae (CV).

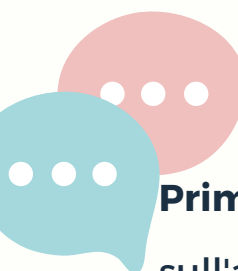


In un video CV, il candidato si presenta, mette in evidenza le proprie competenze, esperienze e risultati e spiega perché è adatto alla posizione per cui si sta candidando. Ciò consente ai datori di lavoro di avere una visione più personale e dinamica del candidato, al di là di quanto presentato in un documento scritto.

I video CV possono variare in lunghezza e stile, da un semplice formato di conversazione a produzioni più elaborate con effetti visivi ed elementi multimediali.



COMUNICAZIONE TRAMITE VIDEO



Prima di registrare il video è importante fare una ricerca sull'azienda/settore che vi interessa. Comprendete la cultura, i valori e le aspettative. Essere ben preparati aumenterà la vostra sicurezza e vi aiuterà a rispondere efficacemente alle domande.

Sottolineate le **competenze e le esperienze acquisite** nel vostro ruolo di madre che sono trasferibili sul posto di lavoro. Queste possono includere **la gestione del tempo, la risoluzione dei problemi, il pensiero critico e creativo e le capacità di comunicazione.**

Siate onesti riguardo ai **vostrì obiettivi di carriera e alle vostre aspettative**, nonché alla vostra **disponibilità**. Esprimete fiducia nella vostra capacità di eccellere nel ruolo e di gestire efficacemente le vostre responsabilità familiari.

La fiducia in voi stessi e nelle vostre capacità ispirerà fiducia all'intervistatore.





Co-funded by
the European Union



women**home**working

COME CREARE UN CV TEASER

Durante il video è importante preparare già alcuni punti chiave che vale la pena menzionare nel video del CV, come ad esempio:

Dichiarazione iniziale: Una breve introduzione che riassume le vostre qualifiche generali e i vostri obiettivi di carriera.

Capacità e competenze chiave: Evidenziate 2-3 abilità o aree di competenza chiave che sono rilevanti per la posizione per cui vi state candidando.

Risultati principali: Menzionate 1-2 realizzazioni o esperienze significative che dimostrino le vostre capacità e i vostri successi.

Proposta di valore: Comunicare chiaramente cosa si può apportare al ruolo o all'organizzazione e perché si è adatti alla posizione.

Informazioni di contatto: Includere il nome, l'indirizzo e-mail ed eventualmente il numero di telefono o il link al profilo LinkedIn per facilitare il contatto.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

COME CREARE UN CV TEASER

Nel complesso, un CV teaser è uno strumento potente per fare una prima impressione forte sui potenziali datori di lavoro o reclutatori e aumentare le possibilità di essere invitati a un colloquio.

Ai link sottostanti è possibile accedere a contenuti e video interattivi che possono supportare il processo di produzione video.

Articolo

[Come realizzare un video curriculum:](#)

[Suggerimenti ed esempi](#)

Video

[Come realizzare un video CV efficace](#)

[Modello di curriculum animato](#)

[Creare un video CV da](#)

[professionisti](#)

Per il montaggio del video è possibile utilizzare piattaforme online come CANVA o applicazioni simili.



COME IMPOSTARE LA SCENOGRAFIA

Una buona illuminazione e una buona configurazione della telecamera per il video teaser del curriculum è fondamentale per creare una presentazione professionale e visivamente accattivante.



- Quando possibile, filmate vicino a una grande finestra o in una stanza ben illuminata per sfruttare la luce naturale. La luce naturale fornisce un'illuminazione soft e ottimale che può migliorare l'aspetto del soggetto ripreso.
- Posizionatevi in modo che la fonte di luce sia di fronte o di lato, piuttosto che direttamente dietro di voi. In questo modo si **riducono al minimo le ombre sul viso**, che possono distrarre.



COME IMPOSTARE LA FOTOCAMERA

Supporto stabile: Utilizzare un treppiede o una superficie stabile per montare la videocamera o lo smartphone. Una telecamera stabile garantisce riprese fluide e professionali.

Livello degli occhi: Posizionare la fotocamera all'altezza degli occhi o leggermente al di sopra per creare un angolo di ripresa ottimale. Evitate le riprese dal basso, perché potrebbero farvi apparire più piccoli o meno autorevoli.

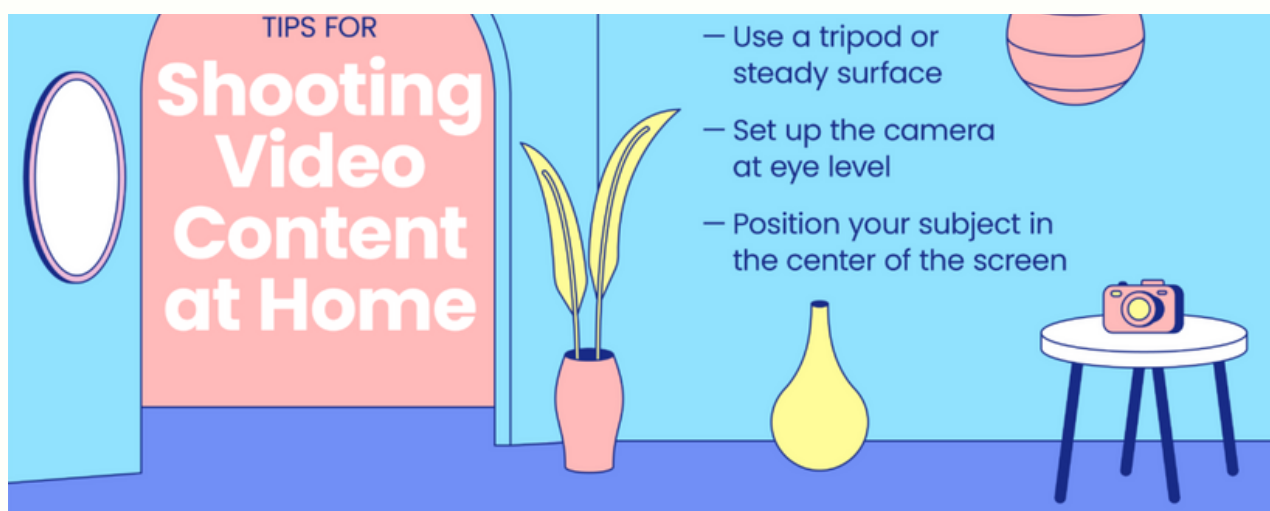
Inquadratevi in modo appropriato all'interno dell'inquadratura della fotocamera, lasciando un po' di spazio sopra la vostra testa e assicurandovi che tutto il vostro viso sia visibile. Centratevi nell'inquadratura per garantire l'equilibrio.

Non dimenticate **la qualità dell'audio**. Se possibile, utilizzate un microfono esterno per garantire un audio chiaro e definito e ridurre al minimo i rumori di fondo.



L'USO DELLO SMARTPHONE

È sicuramente possibile utilizzare la fotocamera di uno smartphone per creare un video teaser del CV. Grazie ai progressi della tecnologia delle fotocamere degli smartphone, è possibile realizzare filmati di alta qualità adatti a un uso professionale.



I passaggi per la registrazione del video CV da uno smartphone sono gli stessi delle istruzioni per la registrazione tramite fotocamera, quindi è possibile consultare e seguire le istruzioni dei capitoli precedenti:

- COME IMPOSTARE LA SCENOGRAFIA
- COME IMPOSTARE LA FOTOCAMERA



PRESENTAZIONE DEL CV

È comprensibile che molte persone non si sentano a proprio agio nel parlare davanti a una telecamera e nel raccontare i propri successi personali. In ogni caso, la realizzazione di una presentazione del CV può essere un'ottima alternativa.

Si può utilizzare un software di presentazione come **Microsoft PowerPoint, Google Slides, Keynote, Canva** o qualsiasi altro strumento simile.

Ecco alcune soluzioni e modelli che possono aiutarvi nella procedura di creazione di una presentazione del CV:

Video

- [Come realizzare presentazioni professionali in PowerPoint](#)
- [Come realizzare un CV su Keynote 2019 come su PowerPoint](#)
- [Come creare un CV professionale | Google Slides](#)
- [Template di Canva: www.canva.com/create/cv/](https://www.canva.com/create/cv/)
- [Come creare un curriculum in PowerPoint in 5 passi](#)



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

PRESENTAZIONE DEL CV

Ecco alcuni consigli generali per la creazione di una presentazione del CV:

For the content:

Ogni diapositiva può rappresentare diverse sezioni del vostro CV, come l'istruzione, l'esperienza lavorativa, le competenze, le certificazioni, ecc. Evidenziate i risultati, le responsabilità e le competenze principali di ciascuna sezione. Utilizzate i punti elenco o le frasi brevi per trasmettere le informazioni in modo efficace.

Per la struttura:

Mantenete il layout pulito e organizzato. Combinare elementi visivi come icone, grafici o immagini per migliorare la presentazione e renderla più coinvolgente. Mantenete la coerenza dei caratteri, dei colori e della formattazione in tutta la presentazione per garantire un aspetto professionale.



Alla fine, controllate la vostra presentazione per assicurarvi che non ci siano errori di battitura o grammaticali.

Quando la presentazione del CV è pronta, potete condividerla online via e-mail o caricarla su piattaforme come LinkedIn, oppure presentarla di persona durante i colloqui di lavoro.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

PARTNERS



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION



EXEOLAB
CREATING SYNERGIES



RightChallenge



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

) GIP FIPAN)
ACADÉMIE DE NICE

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Project number: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

