

English	Arabic عربي
<p>How to make your first CV</p> <p>Making a CV will help you</p> <ul style="list-style-type: none"> • Show others your skills • Think about what you have done and achieved • Identify gaps • Help you get a job, volunteer or start training <p>***</p> <p>A CV helps you to show what you have done and make plans for your future</p> <p>Work Education Skills Volunteering Training Family bringing up children Moving country Learning a new language Helping in the community</p> <p>***</p> <p>Think about all you have done</p> <ul style="list-style-type: none"> • What did you achieve at school? • Do you have any qualifications? • Have you moved to the UK + learnt English? • Have you ever worked – for example in a family business? • Have you helped other family members as a carer? <p>***</p> <p>Everyone has Transferable Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caring for others gives you transferable skills including educating and partnership with professionals, as well as cleaning and cooking • If you have moved from another country perhaps you can speak more than one language 	<p>كيف تصنع سيرتك الذاتية الأولى</p> <p>سيساعدك عمل السيرة الذاتية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إظهار مهاراتك للآخرين • التفكير فيما قمت به وما حققته • تحديد ثغرات العمل • مساعدتك في الحصول على وظيفة أو التطوع أو البدء في التدريب <p>***</p> <p>تساعدك السيرة الذاتية على إظهار إنجازاتك ووضع خطط لمستقبلك</p> <p>عمل التعليم مهارات التطوع تدريب تربية لأطفال الانتقال من بلد الى آخر تعلم لغة جديدة مساعدة الآخرين في المجتمع</p> <p>***</p> <p>فكر في كل ما قمت به</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي حققته في المدرسة؟ • هل لديك أي مؤهلات؟ • هل انتقلت إلى المملكة المتحدة + تعلمت اللغة الإنجليزية؟ • هل سبق لك العمل - على سبيل المثال في شركة عائلية؟ • هل قدمت رعاية لأفراد آخرين من أسرتك؟ <p>***</p> <p>لكل شخص مهارات قابلة للتحويل</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمنحك رعاية الآخرين مهارات قابلة للتحويل، بما في ذلك التعليم والشراكة مع مهنيين في مجالات متعددة، بالإضافة إلى التنظيف والطهي • إذا انتقلت من دولة أخرى فربما يمكنك التحدث بأكثر من لغة

- You might have IT skills from educating your children
- Can you drive?
- Do you have a DBS

Focus on the positive

Think about skills you already have

Microsoft Word and Excel

Use Social Media and have internet

Clean Driving License

DBS check

Volunteer as a parent helper at school

Supporting neighbours during Covid-19 and lockdown

Embrace the gaps

If you have been out of work for a while then you need something at the top of your CV to show that you are taking positive steps to be more employable.

- Volunteer
- Get some work experience
- Help at a local charity
- Brush up your IT Skills
- Take some courses like food and Hygiene
- Take up a hobby related to what you want to do.

The GRoW Team are here to help you make your first CV

info@belinagrow.co.uk

www.getreadyforwork.org

Your CV needs to include

- Personal Details
- Personal Statement
- Key Skills

- قد يكون لديك مهارات متعلقة بتكنولوجيا المعلومات نتيجة تعليمك لأطفالك
- هل تستطيع القيادة؟
- هل لديك DBS

ركز على الإيجابيات

فكر في المهارات التي لديك بالفعل

مايكروسوفت وورد وإكسل

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

وتوفر الإنترنت

رخصة قيادة خالية من المخالفات

كشف DBS

تطوع كولي امر مساعد في المدرسة

دعم الجيران خلال Covid-19 والإغلاق

ركز على الإيجابيات ولا تحبط من

النقص

إذا كنت عاطلاً عن العمل لفترة من الوقت، فأنت بحاجة إلى شيء في أعلى سيرتك الذاتية لإظهار أنك تتخذ خطوات إيجابية لتكون أكثر قابلة للتوظيف.

تطوع

• احصل على بعض الخبرة العملية

• المساعدة في مؤسسة خيرية محلية

• صقل مهارات تكنولوجيا المعلومات الخاصة بك

• خذ بعض الدورات مثل الغذاء

والنظافة

• اتخذ هواية تتعلق بما تريد

القيام به.

فريق GRoW هنا

لمساعدتك في إنشاء سيرتك الذاتية

الأولى

info@belinagrow.co.uk

www.getreadyforwork.org

يجب أن تتضمن سيرتك الذاتية

• تفاصيل شخصية

• بيان شخصي

• المهارات الأساسية

- Work, projects and or volunteering
- Education and training
- You can include interests
- You will need Referees - but just say they are available

Section 1

Contact details

- Name
- Email
- Mobile
- Address
- NOTHING ELSE

Section 2:

PROFILE

A personal profile should be around 3-4 sentences long.

Make it about YOU – who you are, what you have done and where you want to go

It should give an introduction to you as a someone who is moving forward with their life

Section 3

Key skills

Organisation – Caring for my family

Good communication skills gained from teaching children and dealing with parents tactfully and diplomatically.

IT Skills: Microsoft Word, Excel, and PowerPoint Social Media

Drive

Section 4

Employment & Volunteering

Start now and work backwards.

Use bullet points to describe previous roles.

Look at the job advertisement and see what sort of experience they are looking for and

- العمل والمشاريع و / أو التطوع
- مؤهلات التعليم والتدريب
- يمكنك تضمين اهتماماتكم
- ستحتاج إلى مراجع (معرفين) - ولكن فقط قل إنهم متاحون

القسم 1

وسائل الاتصال

الاسم

البريد الإلكتروني

التليفون المحمول

العنوان

لا شيء آخر

القسم 2:

المعلومات الشخصية

يجب أن يتكون من حوالي 3-4 جمل. اجعلها عنك - من أنت؟ وماذا فعلت؟ وما تريد تحقيقه في حياتك ومسيرتك العملية

يجب أن يقدم مقدمة لك كشخص يتقدم في حياته

قسم 3

المهارات الأساسية

النظامية - رعاية أسرتي

مهارات تواصل الجيدة اكتسبت من

خلال تعليم الأطفال والتعامل مع

الوالدين بلباقة ودبلوماسية.

مهارات تكنولوجيا المعلومات:

Microsoft Word و Excel و PowerPoint

Social Media

القيادة

القسم 4

التوظيف والتطوع

ابدأ الآن واعمل للخلف.

استخدم النقاط لتصف الأدوار

السابقة.

انظر إلى إعلان الوظيفة وشاهد نوع

الخبرة التي يبحثون عنها وأضف ما

قمت به في وظيفتك السابقة التي

add what you have done in your previous job that will match that experience. **Keep it relevant.**

Use **ACTION WORDS** as they create a strong impression of achievement, ability, activity & clearly communicate your contribution

Section 5

Education and Training

Start with your highest or most relevant qualification.

If you have attend workshops or short courses add it to your CV.

You can put the GRoW programme on your CV, and any other courses you do with us.

Section 6

Interests

Many people get worried about what to put as "interests".

If you wish to add them, add *appropriate* interests to your CV.

Include interests that are an evidence of creativity, personality and enthusiasm.

The example could be volunteering or taking part in school events

Section 7

References

Usually put "**Available on request**" and don't list the names and contact details.

Be ready to supply the references and make sure you contact people who agreed to give you references before you give their details to a potential employer.

Examples of active words

- Achieved
- Cared
- Created

تتناسب مع هذه التجربة. اجعله ذا صلة.

استخدم **الأفعال** لأنها تخلق انطباعًا قويًا بالإنجاز، القدرة، المثابرة والنشاط وتساعد على إيصال مساهمتك بوضوح

القسم 5

التعليم والتدريب

ابدأ بمؤهلاتك الأعلى أو الأكثر صلة. إذا كنت قد حضرت ورش عمل أو دورات قصيرة، أضفها إلى سيرتك الذاتية. يمكنك وضع برنامج GRoW على سيرتك الذاتية، وأي دورات أخرى تقوم بها معنا.

القسم 6

الاهتمامات

يشعر الكثير من الناس بالقلق بشأن ما يمكن أن يسموا "اهتمامات". إذا كنت ترغب في إضافتها، أضف اهتمامات مناسبة إلى سيرتك الذاتية. أدرج الاهتمامات التي هي دليل على الإبداع الشخصي والحماس. قد يكون المثال التطوع أو المشاركة في الأنشطة المدرسية

القسم 7

المراجع (المعرفين)

عادةً ضع "متاح عند الطلب" ولا تسرد الأسماء وتفاصيل الاتصال. كن مستعدًا لتزويد المراجع وتؤكد من الاتصال بالأشخاص الذين وافقوا على إعطائك التعريف قبل إعطاء تفاصيلهم إلى صاحب عمل محتمل.

أمثلة على الأفعال

- حققت
- اهتمت
- خلقت

- Implemented
- Inspired
- Led
- Organised
- Taught
- Translated
- Worked

5 Top tips

Use the first sentence to give a clear outline

Use lots of verbs to show what you have done

Put the most important things in the first third of the first page.

Use projects to show what you can do

Wait a few hours and show someone what you have written

Here to help you

info@belinagrow.co.uk

www.getreadyforwork.org

- نفذت
- ألهمت
- قادت أو أرشدت
- نظمت
- علمت
- ترجمت
- عملت

5 نصائح مهمة

استخدم الجملة الأولى لإعطاء صورة واضحة

استخدم الكثير من الأفعال لإظهار ما قمت به

ضع أهم الأشياء في الثلث الأول من الصفحة الأولى.

استخدم المشاريع لإظهار ما يمكنك القيام به

انتظر بضع ساعات وأظهر ما كتبته لشخص ما

هنا لمساعدتك

info@belinagrow.co.uk

www.getreadyforwork.org