



# Памятка по резюме для кандидатов без опыта работы

## Данные о себе:

- имя, фамилия
- адрес
- телефон
- e-mail
- ссылка на профили в социальных сетях и портфолио

## Цель:\*

Краткое описание ваших карьерных целей и желаемой должности. *Например: «Стремлюсь развивать свои навыки в области java-разработки и готов учиться на практике».*

### Вопросы для формулирования цели:

- 1 Какую должность я хочу занять?
- 2 В какой сфере или индустрии я хочу работать?
- 3 Какие задачи мне интересны? (Управление, аналитика, творчество, продажи и т. д.)
- 4 Хочу ли я развиваться в текущей профессии или сменить направление?

### Важно избегать в формулировке цели:

- ✗ Слишком общих фраз:  
«Хочу интересную работу с хорошей зарплатой»
- ✗ Излишней самоуверенности:  
«Ищу высокооплачиваемую должность без стресса»
- ✗ Несоответствий в резюме: если вы junior, не стоит писать «Ищу позицию CEO».

\* Цель важна, если вы отправляете резюме в виде Инфографики

## Образование:

- название учебного заведения
- специальность

## Курсы или сертификаты:\*\*

- название курса
- название учебного заведения или платформы
- год окончания

\*\* Можно указывать курсы бесплатные, где было полноценное изучение материала, даже если вам не выдали сертификат или свидетельство

**Портфолио:**

Нужно добавить фото свидетельств о повышении квалификации, прохождении курсов.

✗ Не нужно добавлять фото с известными людьми, красную обложку диплома (лицевую сторону).

**\* Проекты:**

\* Отдельно опишите проекты, если резюме в виде инфографики. Если резюме по стандартной форме job сайта, проекты укажите при описании опыта работы или в блоке о себе

Краткое описание проекта, ваша роль и использованные технологии.

*Например: «Создание веб-приложения на Java с использованием Spring Boot. Ответственность за разработку функционала и тестирование».*

**Опыт работы:**

**Указываем период работы:** учитываем всё время работы в указанной функциональной роли (если начали работать, раньше, чем вас оформили по трудовой, указываем фактическую дату старта работы).

**Описание функционала:** указываем кратко основные задачи в роли (должности). Старайтесь объединять по смыслу в крупные задачи, не дробите на мелкие подзадачи. Надо прописывать тот опыт, который может отражать запрашиваемую должность и усиливать вашу цель.

*Например, если вы хотите быть java-разработчиком, укажите опыт создания программ, написания алгоритмов или построение математических моделей, даже если у вас это был учебный проект.*

**Сколько мест работы указывать?** Зависит от вашей цели. Минимум 3–4 последних места работы.

**Что делать, если мест работы нет?** Подчеркните образование: если у вас нет опыта работы, акцентируйте внимание на вашем образовании, курсах и проектах. Укажите, какие навыки вы приобрели.

**Фриланс, проектная деятельность** также считаются местом

работы и проекты, реализованные вами на фрилансе, могут быть важны при рассмотрении вас как кандидата.

**Нужно ли фиксировать достижения?** Да, достижения усиливают ваш практический опыт и показывают, каких результатов вы достигли. Важно указывать достижения с опорой на цифровые показатели.

**Если на одном месте работы был рост, что делать?**

Укажите как одно место работы. После описания достижения добавьте, например, фразу:

*«Профессиональный рост: стартовал с позиции младшего разработчика, за 2 года вырос до старшего разработчика».*

## Навыки:

**Хард-скилы (технические навыки):** перечисляем основные навыки и знания, которыми владеете и применяете на практике.

**Софт-скилы (личностные особенности):** указываются те особенности личности, которые считаются хард-скилами для выбранной должности или цели. Например: *«Аналитический склад ума, коммуникабельность, ведение переговоров, лидерство и др.».*

Указывайте 5 самых ярких сторон личности с акцентом на запрашиваемую должность или цель поиска работы.

**Селф-скилы** — навыки управления собой (дисциплина, тайм-менеджмент, эмоциональный интеллект и др.). Эти навыки особенно важны для удалённой работы, фриланса, менеджерских позиций и профессий, требующих самостоятельности. Они показывают работодателю, что вы умеете организовывать себя и работать без постоянного контроля. Например: *«Развитые селф-скилы: тайм-менеджмент, самомотивация, способность к быстрому самообучению. Эффективно работаю в условиях неопределённости и высокой нагрузки».*

## О себе:

Укажите всё, что хочется сказать будущему работодателю:

участие в дополнительных проектах, свои сильные стороны личности, участие в волонтерстве, хобби, увлечения и интересы. В этом блоке потенциальный работодатель знакомится с вами как с личностью.

## **Фотография в резюме:**

Рекомендуем обновить фото и разместить его в резюме.

### **Общие требования для фото в резюме**

- 1** Отсутствие в кадре посторонних людей — друзей, родственников, случайных прохожих
- 2** Отсутствие в кадре неуместных предметов, например бутылок с алкоголем или кальяна
- 3** Нормальная видимость лица — нет засветки сбоку или сзади, только хорошо видимое лицо
- 4** Фон — нейтральный или одноцветный, без ярких деталей
- 5** Цветность — подойдет чёрно-белое фото, но лучше вставить в резюме цветной снимок
- 6** Фильтры, искажающие фото, не допускаются, за исключением лёгкой яркости и контраста
- 7** Компонировка кадра — лицо и туловище по грудь
- 8** Положение лица — прямо или слегка боком
- 9** Выражение лица — серьёзное или лёгкая полуулыбка
- 10** Направленность взгляда — в центр кадра
- 11** Одежда — лёгкая, повседневная или деловая

### **Дополнительные требования**

Отдельное требование для женщин — отсутствие излишне яркого макияжа. Он должен быть спокойным, лёгким, повседневным, а не буйным, ярким и красочным. Редкое исключение — резюме фотомодели, но к нему могут прилагаться дополнительное портфолио личных фотографий.

То же самое относится к одежде, как к женской, так и к мужской, — она не должна быть излишне яркой. Идеальным вариантом для мужчин — деловой костюм. При отсутствии костюма достаточно надеть строгую рубашку с длинными или короткими рукавами, свитер или кофту.

Совершенно точно не годится одежда с яркими и вычурными принтами либо с неадекватными надписями.

Аналогичные требования к женской одежде: подойдут рубашки, однотонные или с лёгким рисунком платья, другие повседневные или деловые предметы одежды без пёстрых рисунков.

### Рекомендация

Общая рекомендация как для женщин, так и для мужчин — отдать предпочтение однотонной одежде, без выраженных рисунков.

### Важные моменты:

- 1 Фокус на цели:** начните создание резюме с чёткой цели, которая отражает ваши амбиции и интересы. Это поможет работодателю понять, чего вы хотите достичь.
- 2 Используйте ключевые слова:** изучите вакансии на желаемую должность и используйте ключевые слова из описания в своём резюме. Это поможет вашему резюме пройти автоматические фильтры и быть кликабельным.
- 3 Опишите проекты:** если у вас есть учебные или личные проекты, обязательно включите их в резюме. Опишите, какие технологии использовались и какую роль вы играли. Обязательно указывайте достижения или ключевые результаты по итогам реализации проектов.
- 4 Подчеркните софт-скилы:** работодатели ценят навыки общения, командной работы и адаптивности. Убедитесь, что они упомянуты в вашем резюме.  
+ селф-скилы — что это?
- 5 Будьте краткими и ясными:** резюме должно быть лаконичным и структурированным. Избегайте длинных предложений и сложных формулировок.
- 6 Проверьте на ошибки:** перед отправкой резюме обязательно проверьте его на грамматические и орфографические ошибки. Попросите кого-то ещё прочитать его.
- 7 Добавьте ссылки на портфолио:** если у вас есть примеры работ или проектов, добавьте ссылки на них. Это может

быть GitHub, личный сайт или другие платформы.

- 8 Будьте уверены в себе:** даже если у вас нет опыта, вы можете предложить работодателю свои навыки и желание учиться. Уверенность в себе — ключ к успеху!

**Помощь  
экспертов:**



Эти рекомендации помогут вам создать сильное резюме, которое привлечёт внимание работодателей и поможет вам сделать первый шаг к достижению цели! Желаем удачи!

Если вам требуется помощь с составлением резюме, эксперты Карьерного маркетплейса от hh.ru всегда готовы помочь. **С промокодом ASTON доступна скидка 10%.**