

Capitolo 2

Candidarsi in un mondo del lavoro digitalizzato

Allegato 10 - 14 aspetti da controllare per scattare una foto per il CV di qualità

1.	È consuetudine / legale mettere una foto sul CV nel paese in cui vuoi lavorare?	✓	✗
<p><i>Controlla qual è la pratica standard nel paese e nel settore in cui vuoi lavorare.</i></p> <p>Determinare se includere una foto nel CV dipende dal paese per cui si sta facendo domanda. In alcuni paesi includere un'immagine nel CV è illegale, principalmente perché la discriminazione potrebbe essere un argomento piuttosto delicato o per via di rigide normative sulla privacy. In altri paesi, includere una foto nel tuo CV è facoltativo (Paesi Bassi, Germania), mentre in altri è obbligatorio. Mentre nel Regno Unito, in Canada e negli Stati Uniti i responsabili delle risorse umane in genere disapprovano i CV con le foto, aggiungerla in altri paesi è prassi, in particolare in Asia e nell'Europa continentale ci si aspetta una foto sul CV. Ad esempio, in Spagna, Francia, Giappone e Cina hai molte più possibilità di essere scelta/o se includi una foto nel CV. I datori di lavoro di paesi come Cipro, Grecia e Russia, d'altro canto, sono più indulgenti. Sebbene sia comune e molto apprezzato includere la tua immagine non è necessario. Detto questo, legalmente nessuno può chiederti di fornire una tua foto se non vuoi. Nella maggior parte dei paesi occidentali, è in vigore una legislazione per proteggere il tuo diritto alla privacy, quindi se un potenziale datore di lavoro richiedesse una foto senza una ragione giustificabile, potrebbe violare la legge.</p>			
2.	La tua foto per il CV sarà scattata da un fotografo professionista?	✓	✗
<p><i>Scatta un primo piano di alta qualità.</i></p> <p>È meglio se coinvolgi un fotografo professionista per scattare una foto per il CV, poiché probabilmente un primo piano professionale ti dipingerà in una luce significativamente migliore rispetto a quello che verrebbe fuori se fosse un'amica/o, o te stessa/o, a scattare una foto. Tuttavia, se non puoi chiedere a un fotografo, tieni presente le seguenti regole pratiche: non scattare una foto a bassa risoluzione di te stessa/o! Non usare foto a corpo intero! Usa sempre primi piani di alta qualità!</p>			
3.	Nella foto sto guardando negli occhi chi guarda la foto?	✓	✗
<p><i>Guarda dritto nella telecamera.</i></p> <p>Quando si scatta una foto per il CV bisogna guardare la fotocamera, come si fa per le foto per il passaporto. Questo perché vuoi dare l'impressione di essere sicura/o delle tue capacità ed esperienze; come dovresti fare una volta che sei in un colloquio faccia a faccia. Guarda l'intervistatore dritto negli occhi, mostra fiducia e interesse per ciò che dice.</p>			
4.	Il viso è ben illuminato e facile da riconoscere?	✓	✗
<p><i>Scegli un luogo luminoso per scattare una foto ben illuminata.</i></p>			

Assicurarsi che l'immagine abbia l'**illuminazione appropriata**. Evita immagini scarsamente illuminate o sfocate, nonché effetti speciali o altri filtri. Questo è ciò a cui sono a favore Facebook e Instagram.

5. Hai usato un'immagine CV catturata appositamente per presentarti professionalmente?



Scatta una foto specificamente per il CV per presentarti professionalmente.

Un'immagine per il CV non dovrebbe limitarsi a una foto per un documento d'identità, è noiosa e scontata e si perderebbe una buona possibilità per essere selezionati dal responsabile delle risorse umane. È sempre consigliabile usare una foto per il CV in cui si è venuti bene, ma non dimenticare che il tuo obiettivo principale è quello di fare una prima impressione positiva sul selezionatore. Quindi nella tua foto per il CV dovresti evidenziare la **tua professionalità** piuttosto che il tuo fascino!

6. Nella foto, indossi accessori non necessari?



Dovresti mirare a mostrare un aspetto pulito e intelligente.

Niente scatti delle vacanze! Cerca di astenerti da accessori non necessari che possono coprire parti del tuo viso (ad esempio occhiali da sole, cappello, felpa con cappuccio) o distrarre lo spettatore (ad esempio grandi collane, una tuta colorata, una palma sullo sfondo). La prima impressione è importante. Se il datore di lavoro non è in grado di **vedere immediatamente le tue caratteristiche** facciali, è molto probabile che non ti considererà nel processo di selezione a causa della tua immagine diluita!

7. Nella foto, i vestiti che indossi sono scelti per essere appropriati per il lavoro?



Chiediti: che tipo di abbigliamento dovrei indossare per combaciare con il lavoro e il settore desiderato? Fai delle ricerche, osserva le foto delle persone che lavorano nelle aziende in cui vorresti lavorare. Ricorda che in generale è consigliabile avere un abbigliamento smart-casual.

L'abbigliamento che indossi nella foto per il CV è abbastanza importante: **vesti abiti tinta unita che stiano bene anche con il colore dei tuoi capelli, dei tuoi occhi e della tua pelle.**

La foto della candidatura mira a creare un'impressione ottimale a prima vista: **vuoi mostrare che calzi la posizione desiderata.** L'abbigliamento dovrebbe corrispondere al lavoro desiderato. Un ritratto per una candidatura per una posizione conservativa non sarebbe adatto per una professione creativa, e viceversa. Ad esempio, se sei un banchiere, dovresti assomigliare a un banchiere nella foto. Le persone in un campo creativo, come il graphic design, la moda, l'architettura, le arti dello spettacolo o il cinema, hanno spesso più libertà di esprimere la propria personalità nel curriculum. **Invia sottilmente attraverso la foto che sei già un dipendente dell'azienda per aumentare notevolmente le opportunità di candidatura.**

Ci sono anche altri passi finti da evitare: le donne non dovrebbero mostrare le spalle o scollini troppo profondi, invece per gli uomini le camicie con le maniche corte sono da evitare. Per entrambi i sessi, i vestiti molto colorati, caotici e/o spiegazzati sono un tabù per le foto professionali.

8. Nella foto, i capelli sono ordinati e la pelle ha un tono naturale?



L'acconciatura è ordinata, i capelli sono ben pettinati e non vanno in tutte le direzioni; la pelle ha un tono naturale.

Studi mostrano che gli specialisti delle risorse umane vedono maggiori capacità di leadership nelle donne che hanno i capelli pettinati all'indietro o raccolti rispetto a quelle con i capelli sciolti. In ogni caso, è importante che l'acconciatura sia ordinata, che i capelli **siano ben pettinati** e che non scappino in tutte le direzioni. Pertanto, una visita del parrucchiere di fiducia e un trattamento del viso non ti faranno male prima di scattare le foto per la tua candidatura.

9.	La tua espressione facciale si adatta al messaggio che vuoi trasmettere a un potenziale datore di lavoro?	✓	✗
<p><i>Esprimi la serietà delle tue serie intenzioni con un sorriso autentico.</i></p>			
<p>Evita tutte le espressioni facciali che potrebbero mettere in dubbio la serietà delle tue intenzioni così come quelle in cui sembri troppo serio o persino arrabbiato. Il candidato che nella foto per il CV sorride sembra immediatamente simpatico e di mentalità aperta. Un sorriso è più che sufficiente per illustrare la tua professionalità e il tuo carattere positivo.</p> <p>Fare un sorriso autentico accompagnato da uno sguardo aperto e diretto sembra facile, ma potrebbe richiedere un po' di esercitazione per rendere bene in foto. Pertanto, esercitati in anticipo e lavora sulla tua espressione facciale. Fatti scattare alcune foto da amici, dal tuo partner o da un tuo familiare per capire come funzionano le tue diverse espressioni facciali e trovarne una adatta per quella per il tuo CV. Inoltre, sperimenta diverse posture e prospettive della testa. Anche una leggera inclinazione o torsione può cambiare completamente l'aspetto del tuo profilo.</p>			
10.	Lo sfondo è "calmo" e neutro?	✓	✗
<p><i>Lo sfondo della foto dovrebbe essere neutro, a tinta unita e corrispondere al resto dell'immagine.</i></p>			
<p>Lo sfondo della foto dovrebbe essere neutro, a tinta unita e corrispondere al resto dell'immagine. Idealmente il colore della parete si armonizza con gli abiti (nelle foto a colori) e l'illuminazione non getta brutte ombre (molto importanti negli scatti in bianco e nero!). Se il contrasto è di nuovo troppo alto (sfondo bianco gessoso), i volti appaiono rapidamente pallidi e malati. Non è mai consigliabile avere sfondi multicolore, colori molto intensi come il rosso, il neon, ecc., o quelli con disegni. Tuttavia, le foto con sfondi naturali ma sfocate per concentrarsi solo sulla persona sono accettate in molte aziende ultimamente. Le foto troppe spontanee e quelle sfocate non sono proponibili perché comunicano che il candidato non fa sul serio.</p>			
11.	Hai inserito la foto direttamente sul primo foglio del CV sopra la prima riga?	✓	✗
<p><i>Controlla se nel paese per cui stai facendo domanda è normale inserire l'immagine nell'angolo in alto a sinistra o in alto a destra sopra la prima riga del tuo CV.</i></p>			
<p>L'immagine deve essere inserita sopra la prima riga del CV. Se a destra o a sinistra dipende dagli standard nazionali. Ad esempio, i datori di lavoro in Germania si aspettano di vedere una foto nell'angolo in alto a destra del tuo CV, mentre molti altri nell'angolo in alto a sinistra. La regola generale: guarda sempre nella pagina, mai fuori! Se stai utilizzando una copertina o una cosiddetta terza pagina, la foto della candidatura verrà inclusa lì.</p>			
12.	Il formato dell'immagine è adatto per una domanda di lavoro?	✓	✗
<p><i>Controlla la dimensione standard delle immagini CV nel paese in cui si trova il lavoro per cui stai facendo domanda.</i></p>			
<p>La dimensione abituale di una foto CV dovrebbe essere un quadrato che misura 5,08 cm su ciascun lato (5,08x5,08 cm). Tuttavia, alcune aziende accettano anche la foto formato passaporto che ha una dimensione di 4,5x3,5 cm.</p>			
13.	L'immagine CV è in bianco e nero?	✓	✗
<p><i>Utilizzare immagini a colori è preferibile.</i></p>			

Le foto nel curriculum devono essere **a colori**. Sebbene non ci siano regole, le immagini in bianco e nero hanno quasi zero attrazione per chi seleziona nella maggior parte delle aziende.

14. La foto ti assomiglia?



Scegli una foto che rispecchi come sei ora.

Hai mai visto qualcuno in foto che poi hai incontrato di persona e scoprire che sembrano completamente diversi? Può essere un'esperienza incredibilmente sorprendente e può far mettere in discussione la tua credibilità ai potenziali datori di lavoro, specialmente se pensano che tu li stia prendendo in giro. Quindi, assicurati che l'immagine che usi sia recente, e non una scattata cinque anni fa!

Fonti: © 2017 CareerProfessor.works, Suggerimenti fotografici per cv visivi, Fischer epartner; Fonte 4: Scriba rapida, Editto di carriera

Nota di licenza: Se non diversamente specificato, questo documento può essere utilizzato gratuitamente ai sensi della Creative Commons Attribution-ShareAlike: distribuire opere derivate solo con una licenza identica ("non più restrittiva") alla licenza che regola l'opera originale (CC BY-SA 4.0). Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. I loghi sono esclusi dalle licenze gratuite.

Disclaimer: Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione [comunicazione] e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. Progetto numero: 2019-1-DE02-KA202-006119.