

Jouw curriculum vitae - jouw cv - dé checklist

Jouw cv heeft één enkel doel en dat is oproepen: “Die willen we spreken!”. Vraag selecteurs hoe zij cv’s in eerste instantie lezen, dan zeggen zij meestal: “Ik lees er veel, hooguit 9 seconden!”. Richt je cv dus in op haastige lezers!

Er zijn veel tips voor het cv. Ook deze checklist geeft je handvatten. Bedenk daarbij dat jij uniek bent in de oplossing die jij bent op jouw arbeidsmarkt en dat **het beste/perfecte/winnende cv voor jou dát cv is waarmee jij aan de sollicitatietafel komt** 😊! Iedereen heeft een eigen unieke arbeidsmarkt, doe wat voor jou werkt.*

Algemeen

- Hooguit twee kantjes A4. Let op: de eerste pagina is doorslaggevend en daarvan ziet men vaak eerst de eerste helft op een tablet, laptop en smartphone. Val met je vakmanschap in huis.
- Maak snel ‘scanbare’ rijtjes en gebruik ● of ○ in je opsomming (geen blokken tekst).
- Gebruik ‘zoekwoorden’ uit de vacatureteksten van jouw vak. Cruciaal voor ATS cv-selectie (en voor recruiters die jouw vakmanschap zoeken op LinkedIn).
- Leg het accent op je laatste 10 jaar werkervaring, dat is wie je NU bent. Ervaring daarvoor kan kort.
- Kleur: je foto en de logo’s (zie Werkervaring) geven volop kleur aan je cv. Beter dan een gekleurde balk.
- **Onderaan én achteraan** de opsommingsrijtjes en pagina’s: daar valt altijd het oog op. **Gebruik dit slim.**

Personalia

Let op: laat de woorden ‘naam’, ‘adres’, ‘e-mail’, etc. weg bij deze opsomming, niet nodig.

- Dezelfde professionele, zakelijke portretfoto *in je sollicitatiekleding*, met glimlach 😊 als op je LinkedIn-profiel.
- Voornaam en achternaam en eventuele titel (officiële voornamen erbij zijn niet nodig).
- Straat, huisnummer en postcode is niet nodig, kies gerust voor alleen je woonplaats.
- Geboortedatum? Je kunt deze gerust weglaten. Of, test uit wat voor jou werkt, met of zonder. Mét datum noem je die voluit: 23 november 1963.
- 06-nummer, een e-mailadres met je eigen naam (geen ‘fantasiennaam’) en je *LinkedIn-url*.

Profiel

- Omschrijf *beeldend* de oplossing die je nu bent op de arbeidsmarkt. Op een manier die niemand anders zó kan schrijven. Verwerk daarin je sterke kanten. Paar regels, hooguit vier zinnen.

Werkervaring

- Omschrijf je werkervaring anti-chronologisch, dat betekent je laatste werkervaring eerst.
- Noem de werkgeversnaam voluit, zoals de werkgever nu heet, vermijd afkortingen. Neem ook hun logo’s op! Het brein verwerkt beeld 60.000 keer sneller dan tekst.
- Context: beschrijf kort wie je werkgever is/was, hoe groot, hoeveel mensen er werken, etc.
- Functietitel: gebruik de in jouw vak *meest gangbare* functietitel (dat is niet altijd de titel uit je arbeidscontract).
- Gat in je cv vermeld je met een korte, positieve omschrijving, bijv. Reizen door Azië, Studie en loopbaanheroriëntatie, Mantelzorg of Fulltime ouderschap.
- Werkervaring: het belangrijkste in opsommingsrijtjes, concreet, met resultaten, getallen en percentages - **getallen zijn magie!**

Opleidingen

- Omschrijf je opleidingen met het jaartal en de *huidige* naam van het opleidingsinstituut.
- **Heb je een belangrijke opleiding in deeltijd gevolgd, vermeld deze dan tweemaal.** Eenmaal bij het werk waarbij je de opleiding ernaast deed en ook bij de opleidingen.
- **Heb je een opleiding gevolgd omdat je nu een carrièreswitch wilt?** Vermeld deze dan ook meteen bovenaan en ook bij de opleidingen.

Talenkennis

Bijvoorbeeld: Engels - dagelijks vloeiend zakelijk Engels sinds 2018. Blijf weg van sterrenratings etc.

Nevenactiviteiten/interesses/sporten

Beoordeel relevantie en of het je 9-seconden-cv versterkt. Ook in je persoonlijkheid. **Een sport erbij is uitnodigend**, vitaliteit staat hoog op de agenda van werkgevers.

* Samen maken

Mijn ervaring leert dat, als je in je eentje je cv maakt, of alleen je cv laat 'checken', je nog niet voor dertig procent uit de verf komt. Dat komt omdat wat jij in je werk doet, voor jou heel gewoon is. En dat is vakmanschap dat dan niet op je cv staat. Je bent 'onbewust bekwaam' in je vak. Maak je je cv samen met een werk-vind-maatje of coach dan word je 'bewust bekwaam', ook op je cv. En juist dat kan er net voor zorgen dat jij in 9 seconden oproept "Die wil ik spreken!". Wil je alle knowhow in solliciteren? Die vind je in mijn meest complete en actuele boeken, [Solliciteren naar werkgeluk](#) 2^e druk 2024 en in het [Jobmarketing 3.0 boek](#), 35^{ste} druk 2026.

Succes!

Aaltje Vincent
Maart 2026



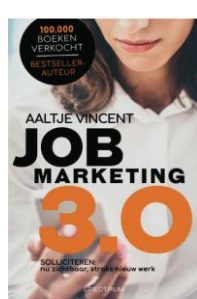
Actuele boeken



2021 | 18^e druk



2019 | 5^e druk



2026 | 35^e druk



2024 | 2^e druk



2026 | 1^e druk