

# Dé cv-checklist

Jouw curriculum vitae - jouw cv - dé checklist



Aaltje Vincent  
& company.

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!



Kijk op de volgende pagina voor een deel van een succesvol cv.

# Deel van een succesvol cv

Je begrijpt dat ik de succesvolle cv's van mijn cliënten bij uitzondering mag delen. Dit is er één, geanonimiseerd, en een gedeelte ervan. Je vindt meerdere voor en na cv-voorbeelden bij de documenten die ik deelde op LinkedIn (zie mijn Activiteit / Documenten).

Voornaam Achternaam  
06-12345678, [voornaam.achternaam@gmail.com](mailto:voornaam.achternaam@gmail.com) FOTO  
 [Hafid Carels](#)

**Profiel**  
Verhalen vertellen dat kan ik als geen ander. Maatschappij sensitief. Met straffe deadlines. Tien tot twintig onderwerpen per week voor de lezer & luisteraar. Vertrouwd met gasten van statuur. Media en doelgroep ervaring: tijdschriften, kranten, websites & online magazines, radio en podcasts.

0000 – heden **NOS NPO Radio1**, Hilversum, #3 radiozender van Nederland

 **Met Het Oog Op Morgen** | 7 dagen p.w., per uitzending 280.000 luisteraars

**Redacteur** *dagelijkse actualiteit >2.700 onderwerpen én >5.000 gasten*  
• 3 – 5 items dagelijks | in klein team | straffe deadlines

Onderwerpen:

- politiek / economie o.a. crisis | klimaatdiscussie | Brexit
- medisch / maatschappelijk o.a. rol zorgverzekeraars | #metoo
- kunst / cultuur o.a. Rembrandtjaar | Leeuwarden 2018 | hiphop
- crisis / calamiteit o.a. internationaal terroristische aanslagen ad-hoc

Gasten en presentatoren:

- via mijn enorm grote 'belboek' van deskundigen en politici
- telefonische voorselectie en voorbespreking item
- inhoudelijke gespreksvoorbereiding & interview opzet met presentatoren:  
*Max van Weezel, Mieke van der Weij, Simone Weimans, Rob Trip, Chris Kijnen, Joost Vullings, Herman van der Zandt, Wilfried de Jong*
- **binnen de >5.000 gasten speciale focus op diversiteit!**

## AI en je cv

Je hebt vast al gehoord dat AI jou kan helpen met je cv, zoals ChatGPT, Claude, Copilot, Gemini of Mistral. Wie weet gebruik je het zelf al of gebruikt je loopbaanprofessional het al in jouw begeleidingstraject. Je kunt het heel slim inzetten. Geef het AI-taalmodel bijvoorbeeld de rol van een recruiter of loopbaanadviseur samen met jouw huidige cv en de tekst van de vacature waar je op solliciteert. En vraag hoe je cv beter kan. En vraag om concrete voorbeelden. Let op: als je AI inzet moet je van de EU AI Act AI-geletterdheid zijn. Kijk of je ergens zo'n training kan volgen. Dan leer je ook dat je geen persoonlijke gegevens deelt en dat je het nooit klakkeloos over moet nemen. Nee, gebruik het als bron van inspiratie en zorg er vervolgens voor dat jouw cv laat zien wie jij bent. Jij wilt ermee uitgenodigd worden. Het gaat om jou. En als degene die jouw cv leest denkt 'hmmm, wel heel erg AI-achtige taal', dan kan het zijn dat je je glazen meteen ingooit. En dat wil je niet. Echt niet. Als inspiratiebron werkt het prima. Jij kiest wat jij gebruikt.

## 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.

## TIP: 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. (Alleen jij weet dit, ook AI niet.) Maak je je cv sámen 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!".

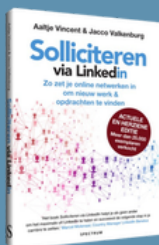
Wil je alle knowhow in solliciteren? Die vind je in mijn meest complete en actuele boeken, Solliciteren naar werkgeluk 2e druk 2024 en in het Jobmarketing 3.0 boek, 35ste druk 2026.

Ik wens je alle succes in de stappen die je zet naar nieuw werkgeluk!



Met hartelijke groet,  
Aaltje Vincent

info@aaltjevincent.nl  
06 - 3044 6827



Aaltje Vincen  
& company.