

好履歷讓你上天堂
壞履歷讓你沒工作

呂子瑜 老師

講師簡介(一)

現任職務：

- 行政院青輔會/產業與職涯校園巡迴講師
- 勞委會職訓局/全民3C核心職能課程/資深講師
- 北基宜花區就業服務中心/就業諮詢計畫/外聘督導
- 社團法人中華民國中小企業協會/職涯發展中心/講師
- 國立台灣科技大學/企業職場實習委會/特聘委員
- 德霖技術學院/通識教育中心/職涯課程委員
- 中國文化大學/國際企業管理系/講師
- 私立實踐大學/財務金融學系/講師
- 國立宜蘭大學/機械工程系/就業學程講師
- 北台灣科學技術學院/機械系、餐飲系/就業學程講師

講師簡介(二)

相關經歷：

- 管理雜誌 2007 ~ 2010 年華人500大企管講師
- 職訓局/公立&私立就業服務人員在職訓練/講師
- 職訓局/人力資源提昇計畫-聯合型/輔導顧問
- 財團法人中國生產力中心/產學服務組/顧問師
- 社團法人台灣人力資源協會/職訓練中心/特約講師
- 中國科技大學/財務金融系、應用英語系/講師
- 致理技術學院/商業自動化與管理系/講師
- 國立台北大學/金融與合作經營學系/就業學程講師
- 國立台東大學/幼教系、體育系/就業學程講師
- 清雲科技大學/行銷與流通管理系/就業學程講師

講座大綱

- 履歷撰寫基本要訣
- 打造我的完美履歷
- 自傳寫作技巧引導
- **Q & A**

壹、履歷撰寫基本要訣

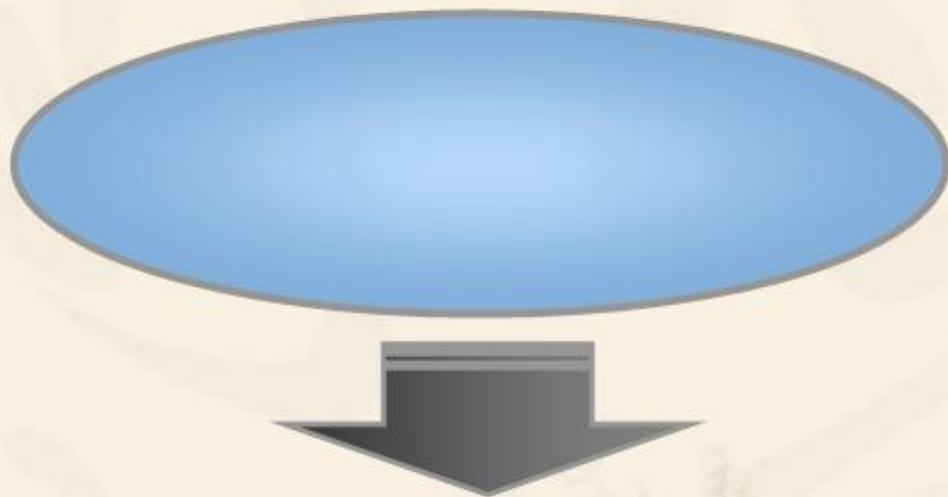
對於履歷的基本認識



只有15~30秒

平均每份履歷閱讀時間

求職履歷的重要性分析



第一項工作



溝通的工具

完美履歷的必備條件

- 外觀清爽：電腦列印呈現
- 格式簡單：大標題 & 小標題
- 段落分明：盡量以條列方式呈現
- 字體一致：建議以_____為主
- 行距寬鬆：履歷_____行高/自傳_____行高



履歷表的禁忌話題

你有權利
保持沉默

- ❖ 推薦人資料
- ❖ 期望待遇
- ❖ 離職原因
- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ 幽默感
- ❖ 過度的創意

貳、打造我的完美履歷

履歷表的主要結構

- 基本資料：正確有效
- 學歷背景：倒敘呈現
- 工讀實習：量化成果
- 社團經驗：重點呈現
- 專業證照：依序條列
- 活動參與：去蕪存菁
- 專長技能：分門別類

重要欄位



時間的書寫格式說明

類型一

出生日期

範例一

類型二

其他類型(區間表示)

範例二

狀況三

尚未完成(進行中)

範例三

Part 2 學歷背景與工讀實習

➤ 學歷背景填寫範例：

國立XX大學 XX系 畢業 (2007.09-2011.06)

私立XX高職 資訊科 畢業 (2004.09-2007.06)

➤ 工讀實習填寫範例：

XXXXX公司 XX部門 XXXX職稱 (2008.05 - 迄今)

- 工作項目 A (具體成果 X)
- 工作項目 B (具體成果 Y)
- 工作項目 C (具體成果 Z)



Part 3 專業證照與社團經驗

➤ 專業證照填寫原則：



➤ 社團經驗填寫範例：

XXXX社 XXX幹部 (2008.02 - 迄今)

- 工作項目 A (or參與活動)
- 工作項目 B (or參與活動)

Part 4 相關活動參與

撰寫要點

_____ 優先
扼要說明內容
條列 _____
突顯傑出成果

活動類型

- A. 學術研習活動
- B. 證照語言課程
- C. 技能競賽參與
- D. 社團成果發表
- E. 愛心志工服務

Part 5 主要專長技能

語言程度

英文能力 _____
第二外國語言尤佳

電腦技能

填寫電腦軟體名稱
缺乏證照亦可列入

專業領域

參考過去工作內容
針對職務需求排序

共通職能

職場核心共通職能
強調 _____ 能力

叁、自傳寫作技巧引導

自傳寫作核心架構



基本架構

個人簡介

求學歷程

工讀實習

未來規劃

自傳寫作重點提醒

- 字數以_____為佳
- 設定標題分段敘述
(申論題 ➡ 問答題 ➡ 簡答題)
- 依照個人條件編排順序
- 減少用『____』描述自己
- 學習 & 工作 成果事例



敬請指教

Thank You for Your Attention



呂老師的職涯教學部落格

呂子瑜老師的職涯諮詢網

◆這裡為大家整理一些職場情報與專題報

訂閱部落格

公告欄

◆目前置頂文章共2篇，最新文章請參見左側欄位。謝謝！

職場火線話題

- ▶染H1N1屋主仍應給工資
- ▶育嬰留職停薪津貼
- ▶勞保費怎麼算?
- ▶颱風假可不上班
- ▶失業必爭的權益
- ▶申請『失業給付』
- ▶自願離職不領便資
- ▶無薪休假協議書
- ▶外籍配偶也可領失業給付

最新文章

- 幽默一下 成職場贏家
- 勞工局提醒 除夕至初三工資須加倍
- 年終分三種 權益大不同
- 主動積極 靠行動表現
- 勞保費率 下月(201

●意志、工作、等待是走向成功的金字塔基石。—Louis Pasteur [我要留言](#)

最新文章

新人版--履歷自傳寫作指南 (by呂子瑜 老師)

分類: [呂老師的資訊](#)

2008/09/06 20:35



說明：此份履歷自傳寫作指南（新人版）為呂子瑜老師自行設計撰寫，僅供求職者撰寫履歷自傳時參考使用。如有其他目的需引用者，請先徵求本人同意，非經授權，請勿自行轉載、擷取、... [詳全文](#)

[回應\(11\)](#) | [引用\(0\)](#)

在職版--履歷自傳寫作指南 (by呂子瑜 老師)

分類: [呂老師的資訊](#)

2008/09/06 19:38



說明：此份履歷自傳寫作指南（在職版）為呂子瑜老師自行設計撰寫，僅供求職者撰寫履歷自傳時參考使用。如有其他目的需引用者，請先徵求本人同意，非經授權，請勿自行轉載、擷取、... [詳全文](#)

[回應\(1\)](#) | [引用\(0\)](#)

<http://tw.myblog.yahoo.com/career-consultant>



呂子瑜 老師

政府資源任意連

- ◆ 行政院勞委會
- ◆ 行政院勞保局
- ◆ 縣市勞工主管機關
- ◆ 職業訓練局
- ◆ 行政院青輔會
- ◆ 全國就業e網
- ◆ 全民勞教e網
- ◆ 就業指南e網
- ◆ 職訓e網
- ◆ 勞動e棧
- ◆ 導航工讀網
- ◆ RICH職場體驗網
- ◆ 新鮮人專區
- ◆ 校園聯名網
- ◆ 職業興趣測驗
- ◆ 就業競爭力測驗
- ◆ 志工青年行動網
- ◆ 青年事務資訊交流平台
- ◆ 青創會

講師聯絡資訊

- 講師姓名：呂子瑜
- 行動電話：0920-571-493
- 行動電話：0952-110-210
- E-Mail：lyotard00@yahoo.com.tw
- 個人網頁：<http://www.104learn.com.tw/speaker/lyotard.htm>
- 教學部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/career-consultant>