

Vorbereiding van je sollicitatiegesprek en CV

Wil je dat je sollicitatiegesprek/speeddate goed en vlot verloopt?

Dan is een goeie voorbereiding van groot belang!

Met de tips in dit bundeltje zet je alvast een grote stap in de goede richting. Veel succes!

Wat doe je WEL / Wat doe je NIET in een sollicitatiegesprek?

Wat doe je WEL	Wat doe je NIET
Weet voor welke onderneming je solliciteert.	Ga nooit onvoorbereid en vermoeid naar een gesprek.
Laat zien dat je gemotiveerd bent.	Zeg niet bij alles hoe geweldig je bent.
Kom op tijd.	Kom je door omstandigheden te laat, verwittig dan.
Neem je CV mee naar elk gesprek.	Begin niet meteen over je loon.
Zorg dat je fris gewassen en netjes gekleed bent.	Solliciteer niet met een kap, een pet of een koptelefoon op je hoofd.
Blijf jezelf.	Kauwgom... 😞



- Weet voor welke onderneming je solliciteert!
 - Ga een kijkje nemen op de webpagina van de onderneming.
 - Op de homepage of in het menu 'over ons' vind je ongetwijfeld wat info over
 - ∞ wat de onderneming precies doet,
 - ∞ hun locatie,
 - ∞ hoeveel werknemers er zijn...
 - Hoe meer je vooraf weet over de onderneming, hoe gemotiveerder je overkomt tijdens het gesprek.

- Breng een CV mee met de nieuwste informatie!
 - Een CV is een samenvatting van jouw kennis en ervaringen. Het vertelt een verhaal over wie de leerling is. Hoe meer info je op je CV zet, hoe minder vragen de werkgever zal stellen.
 - Op de volgende pagina's leggen we uit hoe je via de website van VDAB je CV kan opmaken. De opmaak gebeurt online zodat je in de toekomst dezelfde CV steeds opnieuw kan gebruiken of kan aanpassen indien nodig.



Roos Janssens
MEDEWERKER HORECA

PERSONAL SKILLS

Leergierig
Sociaal
Harde werker
Zelfstandig

CONTACT

r.janssens@mailadres.be
+32 444 111 222
Noordstraat 1 Wulveringem
LinkedIn @roos.janssens

PROFIEL

Ik hou van koken, van de Vlaamse keuken tot culinaire verwennerij. Ik specialiseer me in desserts en volg daarvoor extra opleidingen. Hard en zelfstandig werken zijn me niet vreemd en ontspannen doe ik liefst in de verenigingen waar ik lid van ben.

ERVARING

RESTAURANT en KEUKEN Duaal
09/23 - 06/24
Restaurant Vork en Mes - Brugge
09/24 - nu
WZC Het paradijs - Ieper

Studentenarbeid
Zomer 23: Frituur PasseVite - Kortrijk
Zomer 24: Visrestaurant Lot - Nieuwpoort

OPLEIDINGEN

RESTAURANT EN KEUKEN Duaal
Horecaschool De Lepel - Roeselare

Desserts met Chocolade
Chocolatier PUUR - Tielt

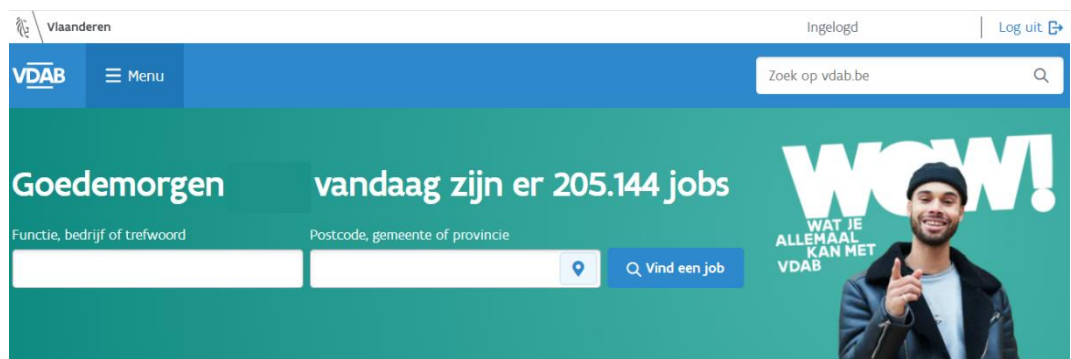
Monitor in het jeugdwerk
Jeugdwerk Vlaanderen

HOBBY'S

Monitor kookkampen 10-12j
Jeugdclub De Tieners
Volleybal
Bergwandelen
Reizen

Maak je CV online op VDAB.BE

- Waar kan ik mijn CV maken of terugvinden?
 - Ga naar de website VDAB.be en log in.
 - Na inloggen kan je op de hoofdpagina klikken op “beheer je CV”.



- Op de volgende pagina zal je zien of er bij “Mijn CV's” reeds een exemplaar aanwezig is. Staat er al een CV, dan kan je die aanpassen.

ⓘ In deze rubriek kan je cv's aanmaken en kan je een van deze cv's publiceren. Heb je een cv aangemaakt en wil je dit wijzigen? Klik op 'Profiel & Gewenste jobs'. In je cv zelf kan je beslissen welke gegevens je toont en verbergt.

Mijn cv's			
Naam cv	Gepubliceerd in cv-databank	Laatst gewijzigd	Verwijder
Cv Roos Janssens	Niet gepubliceerd	18 november 2024	✖
+ Maak een nieuw cv			

- Staat er nog geen CV, kies dan bovenaan de pagina “MENU” en selecteer in het vak “HOME” het eerste veld “PROFIEL EN GEWENSTE JOB”.



The screenshot shows the Vdab website menu. The 'Home' tab is selected, and the 'Profiel en gewenste jobs' option is circled in red. The menu is organized into four columns: Home, Jobs, Opleidingen, and Oriënteren.

Home	Jobs	Opleidingen	Oriënteren
Profiel en gewenste jobs	Vind een job	Vind een opleiding	Welke job past bij me?
CV's	Jobsuggesties	Gratis en voordelig leren	Loopbaanbegeleiding
Bewaarde vacatures en sollicitaties	Alles over solliciteren	Online leren	Beroepen en sectoren
Opdrachten	Financiële voordelen	Workshops	Pas van school
Berichten	Werken als jobstudent	Test je vaardigheden	Gezondheidsprobleem
Documenten	Werken in het buitenland	Leren en werken	Nieuwkomer
Agenda	Ondernemer worden	Diploma behalen	Tijdelijk werkloos
Instellingen		Werkervaring vastleggen	Ontslag

Vanuit dit menu kan je veel zaken aanvinken. Hoe meer gegevens je aan het systeem toevoegt, hoe vollediger je CV zal zijn. Een uitgebreid CV draagt bij tot een vlotter sollicitatiegesprek!

We zullen alle opties van dit menu overlopen. Er zijn 5 tabbladen waar je alle gegevens over jezelf kan ingeven.

- Persoonsgegevens
- Gewenste job
- Studieverleden
- Competenties
- Ervaring

In de verschillende tabbladen zal je aan de rechterkant soms een **potloodje** zien staan met 'wijzig'. Door op 'wijzig' te klikken kom je in een nieuwe pagina terecht waar je zaken kan aanvullen of wijzigen.

- Tabblad “**PERSOONSgegevens**”

- Werksituatie

In deze rubriek staat je werksituatie. Voor jullie is dat ingevuld in functie van je opleiding. Hier hoef je niet aan te komen.

- Officiële gegevens

Dit zijn je gegevens die gekoppeld zijn aan je rijksregisternummer. Hier kan je niets wijzigen.

- Contactgegevens

Deze gegevens kan je wel wijzigen. Misschien woon je officieel bij je ouders maar verblijf je bij iemand anders? Hier kan je ook je gsm-nummer aanvullen en je email invoeren. Altijd handig op je CV als de onderneming je na het gesprek nog wil contacteren!

Profiel - Persoonsgegevens

Persoonsgegevens	Gewenste job	Studieverleden	Competenties	Ervaring
Dit zijn de gegevens die we van jou hebben. Je kan deze wijzigen, aanvullen en toevoegen aan je cv.				
Werksituatie Wijzig				
Je werksituatie	Je bent sinds	geregistreerd als:		
		Ik heb gekozen voor een uitschrijving en krijg geen uitkeringen		
Officiële gegevens Deze gegevens komen uit officiële bron en kan je niet wijzigen.				
Officiële naam	Roos Janssens			
Geboortedatum	15 juli 2007			
Geslacht	Vrouw			
Nationaliteit	Belg			
Rijksregisternummer	070715-012.99			
Officieel adres	Noordstraat 1 - Wulveringem			
Contactgegevens Wijzig				
Naam	Roos Janssens			
Verblijfsadres	Noordstraat 1 - Wulveringem			
E-mail	rjanssens@mailadres.be			
Telefoon	+32 58 111 222			
Gsm	+32 444 111 222			

In dit vak worden de gegevens overgenomen van je identiteitskaart. Hier kan je dus niets wijzigen.

- Tabblad “GEWENSTE JOBS”

- Gewenste job

In deze rubriek geven we aan welke jobs we graag zouden doen. We kunnen ook aangeven welke competenties we al bezitten om deze job uit te oefenen.

Hier is het ook belangrijk om mee te geven hoeveel ervaring we al hebben op gedaan in het verleden.

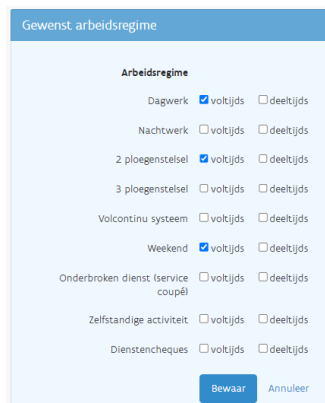
- Gewenste regio

Waar je wil werken is ook van belang. Afhankelijk van je vervoersmogelijkheden kan je hier zelf je afstand en de regio bepalen.

Let wel: er moet altijd 1 regio zijn om een andere te kunnen verwijderen met het kruisje. Je kiest dus een basisregio (waar je woont of verblijft) en dan vul je dit aan met wat er eventueel nog mogelijk is.

- Gewenst arbeidsregime

Voor stages, werkpleklers en duaal leren is de keuze “dagwerk – deeltijds” de meest gebruikte optie omdat je natuurlijk ook nog een deel naar school gaat. Hier kunnen natuurlijk uitzonderingen op bestaan.



Gewenst arbeidsregime

Arbeidsregime

Dagwerk voltijds deeltijds

Nachtwerk voltijds deeltijds

2 ploegenstelsel voltijds deeltijds

3 ploegenstelsel voltijds deeltijds

Volcontinu systeem voltijds deeltijds


Weekend voltijds deeltijds

Onderbroken dienst (service coupé) voltijds deeltijds

Zelfstandige activiteit voltijds deeltijds

Dienstencheques voltijds deeltijds

Bewaar Annuleer



Gewenst arbeidsregime

Arbeidsregime

Dagwerk voltijds deeltijds

Nachtwerk voltijds deeltijds

2 ploegenstelsel voltijds deeltijds

3 ploegenstelsel voltijds deeltijds

Volcontinu systeem voltijds deeltijds

Weekend voltijds deeltijds

Onderbroken dienst (service coupé) voltijds deeltijds

Zelfstandige activiteit voltijds deeltijds

Dienstencheques voltijds deeltijds

Bewaar Annuleer

Wie een CV wil opmaken voor studentenarbeid of voor vast werk kiest hier natuurlijk beter meerdere opties om meer kansen te hebben op de arbeidsmarkt.

- Tabblad “**STUDIEVERLEDEN**”

- In dit tabblad worden je studies in kaart gebracht.
- **Studies:** hier **MAG JE NIETS VERANDEREN**. Het is je school die dit aanvult!
- **Cursussen:** in deze rubriek kan je gevolgde opleidingen die nuttig zijn voor je job vermelden. Bv: opleiding producten L’Oreal voor kappers, opleiding veiligheid bij de bouw, werken in de hoogte, cursus dactylo voor kantoor...
- **Attesten:** in deze rubriek kan je gevolgde opleidingen vermelden die niet rechtstreeks voor je job gelden maar wel aantonen wie je bent als persoon. Bv: jeugdmonitor, sport, EHBO, vrijetijd...

Profiel - Studieverleden

Dit zijn de gegevens die we van jou hebben. Je kan deze wijzigen, aanvullen en toevoegen aan je cv.

Persoonsgegevens	Gewenste job	Studieverleden	Competenties	Ervaring		
Studies						
Naam	Onderwijsinstelling	Beeindigd	Diploma	Bron	Wijzig	Verwijder
BSO 3e graad Restaurant en Keuken	Horecaschool De Lepel	2025	Ja			
BSO 2e graad Keukenmedewerker	Horecaschool De Lepel	2023	Ja			
+ Voeg studie toe						
Cursussen						
Naam	Organisatie	Datum	Bron	Wijzig	Verwijder	
Desserts met chocolade	Chocolatier PUUR	01-04-2024				
+ Voeg cursus toe						
Attesten						
Naam	Geldig tot	Bron	Wijzig	Verwijder		
Monitor in het jeugdwerk	/					
+ Voeg attest toe						

- Tabblad “**COMPETENTIES**”

- **Talen:** het ingeven van je moedertaal is hier van groot belang. We zijn een meertalig land, dus is het ook nuttig om je kennis van andere talen in te geven.
- **Rijbewijs:** hier kan je aanvinken welke rijbewijzen je al hebt en aangeven of je een auto bezit. Vink ‘**toevoegen aan mijn CV**’ aan!

Profiel - Competenties

Dit zijn de gegevens die we van jou hebben. Je kan deze wijzigen, aanvullen en toevoegen aan je cv.

Persoonsgegevens	Gewenste job	Studieerleden	Competenties	Ervaring
Talen Wijzig				
Taal		Niveau	Bron	
Nederlands		Zeer goed		
Engels		Zeer goed		
Frans		Goed		
Duits		Beperkte kennis		
Rijbewijs Wijzig				
Rijbewijs	AM - Bromfietsen met een maximumsnelheid tussen 25 en 45 km/u			
	B - Auto's < 3.5t en max. 8 plaatsen			
Wagen	Ja			

- **Jobgerelateerde competenties:** er zal door de ingevulde competenties in tabblad ‘gewenste job’ automatisch aangegeven worden welke jobinhouden voor jou belangrijk zijn. Heb je nog geen ervaring, dan zal dit veld niet aangevuld worden.
- **Persoonsgebonden competenties:** deze competenties zijn zaken waar je goed in bent. VDAB vraagt om er hier 5 aan te duiden die bij jou passen. Pas op! Als je deze competenties aanvinkt wordt er verwacht dat je dit ook kan verduidelijken met voorbeelden tijdens het sollicitatiegesprek.
- **Bijkomende competenties:** hier kan je nog wat meer uitpakken met je kennis, bv. met wat je allemaal kan op de PC: Word, Excel, Powerpoint, Outlook... Een kapper kan uitpakken met kennis over een bepaald product of in de horeca over een kassasysteem of wijncursus. Vink ‘**toevoegen aan mijn CV**’ aan!
- **Persoonlijke interesses:** hier kan je je hobby's opsommen. Voor werkgevers is dit belangrijk omdat deze hobby's ook heel wat over jouw persoonlijkheid vertellen.

- Tabblad “**ERVARING**”

- In dit laatste tabblad kan je meer vertellen over waar je gewerkt hebt. Hier heb je ook 3 onderverdelingen:

- Werkervaring: het woord zegt het zelf, “werk”:

- ↻ Waar heb je gewerkt?
- ↻ Van wanneer tot wanneer?
- ↻ Wat moest je daar doen?

- Referenties: bij referenties gaan we naar iets of iemand verwijzen. Dit wil zeggen dat je aan je toekomstige werkgever een contactpersoon doorgeeft aan wie hij/zij kan vragen of je op de vorige job een goede werknemer was.

PAS OP: zorg er voor dat deze persoon hiervan op de hoogte is en toch wat positiefs over je kan zeggen. Is dit niet het geval, vul het dan niet in.

- Stages: vul hier de gegevens van je stageperiodes in. Je functie, het bedrijf en de periode kan je aanvullen. Extra info kan betrekking hebben op de inhoud van de job of iets wat je er bij wil vermelden.

Stage toevoegen

Persoonsgegevens Gewenste job Studieverleden Competenties **Ervaring**

[← Terug naar ervaring](#)

Stage

Functie

Bedrijf

Van (vul een jaartal in)

Tot (vul een jaartal in)

Extra info

Toevoegen aan mijn cv's

- Je CV afdrukken
 - Heb je alle voorgaande stappen doorlopen, dan kan je nu je CV afdrukken.

- Kies bovenaan de pagina “MENU” en in de kolom “HOME” kies je voor “CV”.



- Selecteer je CV. Je krijgt een overzicht van je ingevoerde gegevens.
- Kies in het keuzemenu “download”. Deze file kan je afdrukken of mailen naar je werkgever.



Veel succes...

