

# Как заинтересовать рекрутера своим резюме за минуту: 14 рекомендаций от HR-специалистов

---

WE [weproject.media/articles/detail/kak-zainteresovat-rekrutera-svoim-rezyume-za-minutu-14-rekomendatsiy-ot-hr-spetsialistov/?ysclid=mf3hchz8qt996759437](https://weproject.media/articles/detail/kak-zainteresovat-rekrutera-svoim-rezyume-za-minutu-14-rekomendatsiy-ot-hr-spetsialistov/?ysclid=mf3hchz8qt996759437)

September 2, 2025



02.09.2025

*Рекрутеру достаточно 30-60 секунд на анализ вашего резюме. Именно за это время вам необходимо произвести первое впечатление. Чтобы помочь вам в этом, мы собрали советы HR-специалистов о том, как составить резюме, которое сразу привлекает внимание.*

*Послушать полное обсуждение можно по [ссылке](#), либо присоединяйтесь к следующей онлайн прожарке резюме, анонс которой будет опубликован на канале уже скоро.*

---

**Юлия Астанина, Chief of Practice в ANCOR**



**При составлении резюме важно сразу выделить свои сильные стороны.** Начинать с краткого summary. Работодателю будет проще понять вашу специализацию и потенциал, если вы четко укажете направление и карьерные цели.

**Образование сразу бросается в глаза. Если вы учились на полном гранте или получили престижную стипендию — обязательно подчеркните это.** Также добавьте сведения о дополнительных курсах и сертификатах. Это показывает, что вы развиваетесь и умеете учиться новому.

**Если вы участвовали в международных проектах, стажировках или хакатонах — обязательно упомяните это.** Даже небольшой опыт в таких активностях показывает вашу вовлеченность в профессию и готовность работать на высоком уровне.

**Опыт работы лучше указывать в обратном хронологическом порядке, начиная с последнего места.** Основное внимание уделите трем последним позициям. Важно не просто перечислить задачи, а показать, чего вы достигли. Например: «Увеличил охват рекламной кампании на 50%» или «Снизил расходы на 20% за счет оптимизации процессов». Более ранний опыт можно описать кратко, в одну-две строки.

**Навыки лучше разделить на hard skills и soft skills. В первой категории указывайте технические умения и используемые инструменты.** Во второй качества, которые помогают вам в работе: умение работать в команде, лидерство, коммуникации. Примеры применения навыков делают описание более убедительным.

**Языки выделите отдельным блоком, особенно если подаетесь на международные вакансии.** Указывайте уровень владения, например, IELTS 7.0 или C1.

**Не забывайте про оформление.** Резюме должно быть визуально удобным и читабельным: используйте жирное выделение для ключевых моментов, ставьте буллеты, оставляйте пространство между блоками. Максимальная длина — три страницы. Можно подготовить две версии: краткую для первого отбора и расширенную для детального рассмотрения.

**Контактные данные должны быть официальными.** Электронная почта должна звучать профессионально.

**Если вы претендуете на руководящую должность, подчеркните опыт работы в команде.** Укажите, сколько человек было в подчинении, как распределяли задачи, каких результатов добились вместе. Это покажет вашу готовность управлять и брать ответственность.

**При отклике на вакансию указывайте, на какую позицию вы подаетесь, адаптируйте резюме под требования этой должности.** Рекрутеру должно быть сразу понятно, чем именно вы хотите заниматься. Особенно это важно в IT: если вы работали Data Scientist, а затем хотите вернуться к Technology Consulting, отразите это в резюме четко и последовательно.

**Фото в резюме не должно занимать много места, куда важнее уделить внимание содержанию и своим навыкам.** Рекомендации от бывших работодателей лучше убрать. Рекрутер в среднем рассматривает сотни резюме в день, поэтому внимание не должно распыляться на второстепенные детали.

**Для начала рекрутер смотрит ваше summary.** В двух-трех предложениях, написанных от третьего лица, важно обозначить специализацию, количество лет опыта и основные компетенции. Именно это помогает сразу понять, стоит ли продолжать коммуникацию с кандидатом.

**После summary лучше указать опыт работы.** А навыки стоит располагать уже ниже, так как для рекрутера сначала важнее увидеть конкретные результаты и проекты. При описании работы не ограничивайтесь перечислением обязанностей, указывайте достижения тоже.

**Если у вас есть желание подробно рассказать о своем опыте и проектах, лучше вынести это в LinkedIn или портфолио.** В резюме можно оставить ссылку, если рекрутер заинтересуется, он перейдет и изучит более расширенную информацию о вашем опыте и проектах. В таком случае длинные описания в самом резюме можно опустить.