

Technique de Recherche d'Emploi

Programme

Ice breaker

- Module 0 : mieux connaître le marché du travail
- Module 1 : mieux se connaître & identifier ses compétences
- Module 2 : le CV & plate-forme monorientest.fr
- Module 3 : les techniques de recherche d'emploi
- Module 4 : la lettre de motivation
- Module 5 : l'entretien d'embauche
- Module 6 : le pitch
- Module 7 : réussir son intégration

Construire votre porte feuilles de compétences

Compétence (hard skill) (verbe + 2 ou 3 mots) métier	Niveau (1 à 4)	Contexte et résultats	Savoir être associé (soft skills)	Lieu (entreprise, autre)	intérêt
Former des utilisateurs	3	implantation nouveau site de production pour 100 salariés, Animation des 10 groupes en 1 mois	<div>bienveillance</div> <div>ecoute</div> <div>aisance orale</div>		3
Configurer des PC	3	configuration de A à Z parc info d'une PME 100 PC, de la réception matériel à l'installation utilisateur en 20 jours	<div>sens des priorités</div> <div>ecoute</div> <div>gestion stress</div>		4

Niveau estimé de la compétence

0 = Non confronté à la situation

1 = Connaissances

2 = Réalise en étant accompagné

3 = autonome

4 = est capable de former sur cette compétence

(NB : il existe un critère 5 = expertise que l'on considère non atteignable dans un contexte de formation).

Intérêt :

1 : sans intérêt

2 : intérêt moyen

3 : Intérêt certain

4 : Très fort intérêt

Pour faciliter la rédaction du contexte ayez le réflexe:

QQOQCCP

Quoi, Quand, Où, Qui ou pour qui, avec qui, Comment, Pourquoi ?

Pour parler d'une compétence...

Utilisation de la méthode C.A.R

- Pour apporter des « preuves » de ce que vous avancez :

C.A.R => Contexte – Action – Résultat

Exemple : En tant que membre de l'association X et dans le cadre d'un projet pour une entreprise messine (**contexte**), j'ai été amené.e à gérer la visibilité de l'entreprise sur les réseaux sociaux pendant un mois (**actions**) et nous avons obtenu 40 nouveaux followers sur un objectif de 50 (**résultat**).

- Evaluer votre niveau de maîtrise:

0 : non maîtrisé

1 : partiellement maîtrisé

2 : maîtrisé

3 : expert

Bibliographie/webographie



- <https://www.16personalities.com/fr>
- <https://openclassrooms.com/courses/trouvez-un-job-qui-vous-correspond-1>
- <https://openclassrooms.com/courses/trouvez-un-job-qui-vous-correspond-2>
- Fiches de poste et observatoires métiers de l'APEC
- Les outils pour la recherche de l'APEC : <https://jd.apec.fr/Emploi-stage/Mes-services-Apec/Nos-produits-phares/Un-consultant-vous-conseille>
- Fiches ROME Pôle emploi
- <http://labonneboite.pole-emploi.fr>
- <https://openclassrooms.com/fr/courses/5218141-construisez-votre-projet-professionnel/5218148-decouvrez-votre-portefeuille-de-competences>

Module 2

La plateforme ORIENT'EST

Le curriculum vitae

La plateforme ORIENT'EST



Orient'Est, votre portail de l'Orientation en Région Grand Est

Informez-vous sur les métiers et les formations avec à votre disposition :

- un [agenda](#) d'événements près de chez vous ou en ligne
- un [annuaire](#) de lieux d'accueil pour vous accompagner
- des [ressources](#) en ligne pour choisir votre métier
- des [formations](#) sur tout le territoire
- des [salons virtuels #LiveOrientEst](#) auxquels participer à distance
- un [espace connecté](#) au service de vos projets professionnels

et suivez les [actualités](#) en Grand Est.

www.orientest.fr

Navigons ensemble

<https://www.orientest.fr>



Créer un compte

MON ORIENT'EST

Toujours préparé pour mes choix professionnels

Mon Orient'Est est votre compte personnel.

Il vous accompagne depuis l'école et tout au long de votre vie professionnelle.

Mon Orient'Est peut vous suggérer les événements que vous ne devez pas manquer, ou quelle est la structure la plus appropriée pour vous accompagner.

Il vous propose également tous les outils pour élaborer votre projet professionnel, ainsi qu'une sélection des meilleures ressources.

Pas encore de compte ?

[Je crée mon compte](#)

Déjà inscrit ?

[Je me connecte](#)

Me donner les adresses
de vos accès