



## Sommaire

### Le C.V

Le C.V dans les règles  
Mots clés d'un C.V  
Avez-vous identifié vos «Soft Skills»  
Identification de vos « Soft Skills»  
Hobbies comment se démarquer

### **La lettre de motivation**

Entretien d'embauche «dress codes»  
Gérer son stress

### **Les différents entretiens d'embauche**

#### **Le face to face**

30 minutes pour faire bonne impression

#### **Les cabinets de recrutement**

Réussir son entretien avec un cabinet de recrutement

#### **Job dating**

#### **Entretien en visioconférence**

#### **Candidatures spontanées**

### **Savoir justifier une longue période d'inactivité face à un recruteur**

### **Comment accéder au marché caché de l'emploi**

### **Contrat de travail**

### **Comment faire financer une formation**

### **La V.A.E**



## LE C.V

Une entreprise en phase de recrutement reçoit beaucoup de candidatures et le temps de lecture dédié est très court

Le C.V doit donc mettre en valeur vos qualités

Avant, un simple C.V suffisait, aujourd'hui ne créez pas un super C.V, personnalisez le à chaque fois que vous êtes candidat.

Intégrez les compétences souhaitées, tout en faisant gagner du temps au recruteur. (caractères gras des mots clés).

Le 1<sup>er</sup> quart de votre C.V est lu en 10 secondes.

Si possible, évitez les C.V « papier », presque toutes les entreprises proposent un espace de recrutement, sur leur site WEB, ou envoyez vos C.V par e mails.

Dans ce cas, la pièce jointe doit comporter votre nom et le titre du métier.

En résumé, si il y avait trois choses à retenir :

**Mettez vous en valeur.**

**Respectez les couleurs qui vont avec votre teint**

**Restez authentique**



## LE C.V DANS LES REGLES

Personnalisez vos C.V chaque fois que vous êtes candidats. Le mieux est de regarder, le poste proposé et d'intégrer les compétences souhaitées.

Cela aidera et rassurera le responsable du recrutement, tout en lui faisant gagner du temps.

Votre C.V doit se prolonger à travers votre présence dans les médias sociaux

( indiquez en haut à gauche ou en bas de vos C.V, votre nom, votre adresse, les réseaux sociaux, LinkedIn, Viadéo, Twitter ....). Mais n'oubliez pas que le 1<sup>er</sup> quart de votre C.V sera lu en 10 secondes.

N'envoyez plus vos C.V par courrier. Utilisez l'espace de recrutement en ligne. Simplifiez la vie du recruteur ou candidatez par email et encore, il semblerait que le C.V en pièce jointe, n'ait que quelques années à vivre.

Beaucoup de candidats se contentent d'un mail de motivation avec un lien vers le C.V en ligne

### Une mise en page soignée et aérée

Misez sur une page sobre, facilitant la lecture, le C.V doit tenir sur une seule page, voir deux, si vous avez une longue expérience à valoriser.

La photo n'est pas obligatoire, sauf pour les commerciaux, qui est vivement conseillée.

### Une structure en 4 parties

Un recruteur pressé appréciera de trouver tout de suite les informations qu'il recherche. Facilitez lui la tâche en respectant les règles du genre :

Nom, prénom et coordonnées complètes en haut à gauche.

En titre, il est conseillé de reprendre l'intitulé du poste recherché, ce qui préserve l'avantage de permettre au recruteur de comprendre quel est votre profil en un simple coup d'œil.

Un C.V est structuré en 4 parties :

### **Compétences - Expériences - Formation(s) - Centres d'intérêt**

Cette dernière partie n'est utile que si vous avez une passion qui révèle sur votre personnalité et qui est transposable du monde de l'entreprise.



Des verbes actifs et un vocabulaire précis

Il est important de soigner votre écriture afin qu'elle soit la plus percutante possible. Préférez les verbes d'action, qui permettent de mettre en avant vos compétences, votre dynamisme et éventuellement vos compétences managériales. L'orthographe, la grammaire, tout comme la syntaxe se doivent absolument irréprochables. Un C.V adapté au poste recherché, point essentiel. Pour cela reprenez certains termes utilisés dans l'annonce, intégrez les au sein de votre C.V. Reprenez une à une les compétences demandées pour le poste auquel vous postulez et assurez vous qu'elles soient suffisamment mises en avant au sein de vos expériences. Donnez des réalisations concrètes qui permettront d'illustrer de manière plus parlante vos compétences. Ex : Un ingénieur en travaux pourra mettre en valeur ses chantiers avec les budgets associés.





## LES MOTS CLES D'UN C.V

Le vocabulaire employé dans votre dossier de candidature peut suffire à vous expédier dans la pile de refus.

68 % des recruteurs et professionnels de la R.H passent en moyenne 2 minutes, tout au plus à examiner chaque candidature, 17 % y passent même 30 secondes.

Afin de limiter le nombre de rencontres, les employeurs pratiquent ainsi un écrémage drastique des dossiers basés sur le forme de présentation, puis sur le texte en se concentrant sur l'utilisation des mots clés.

### Des termes à bannir

En tête de classement, on trouve le terme « LE MEILLEUR » que 38 % des recruteurs ne souhaitent pas voir figurer.

Les mots « BATTANT », « AVENANT », ainsi que l'expression « SORTIR DES SENTIERS BATTUS », sont aussi à bannir.

De façon plus nuancée, les recruteurs, 'apprécie pas non plus les candidats qui évoquent « LA VALEUR AJOUTEE », qu'ils pourraient apporter à l'entreprise,

« LEUR ESPRIT D'EQUIPE », oui qui se décrivent comme « UN TRAVAILLEUR ACHARNE », « TRES MOTIVE », « FIN STRATEGUE », « DYNAMIQUE »

### Les recruteurs préfèrent les mots forts

Des mots forts d'action, qui sont exprimés pour définir l'expérience, les compétences et les réalisations.

Les employeurs sont à la recherche de termes tels que :

« OBTENU-REALISE », « FORME », « PARRAINE », « MANAGE » ou encore « PORTE VOLONTAIRE ».

Autrement dit, un vocable qui renseigne sur le fond de la candidature et les atouts du demandeur d'emploi en centrant la description sur ce qu'il à réellement accompli grâce à ses compétences.

Tout est une question de vocabulaire.

Si les recruteurs s'attardent sur quelques mots clés, c'est parce que ces derniers, impliquent une approche différente du dossier de candidature.

Le vocabulaire utilisé doit permettre de présenter les réalisations concrètes dans vos précédents postes, grâce à ses compétences.

Vérifiez que vous avez utilisé des termes comme « CREE », « RESOLU », « AMELIORE », « NEGOCIE », « METTRE EN PLACE ».



Les formules à bannir, les descriptions évasives et subjectives n'apportent aucune information, tangible à votre candidature.

Elles se repèrent par l'utilisation des termes tels que « DYNAMIQUE », « PROACTIF », « AVENANT »

## AVEZ-VOUS IDENTIFIE VOS SOFT-SKILLS

Les « SOFT-SKILLS » c'est l'ensemble des qualités humaines, qui font la personnalité d'un individu (empathie, écoute, créativité etc....) on les oppose aux « HARD-SKILLS » ou savoir faire et compétences techniques validés par une formation.

Les « HARD-SKILLS » sont comme leur nom l'indique des compétences « dures », c'est à dire factuelles dont tout candidat peut prévaloir, documents à l'appui, (diplômes, rapports de stages, évaluations etc...).

Ces compétences acquises durant votre parcours professionnel, présentent l'avantage de pouvoir être mesurées et comparées entre-elles.

Ce n'est pas tout à fait le cas des « SOFT-SKILLS », qui sont des compétences éminemment psychologiques et sociales, qui renvoient aux éléments clés de votre personnalité et à votre manière d'agir envers les autres. Bref à toutes les qualités que l'on appelle, « L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE » ou « SOCIALE ». Capacité d'adaptation et d'apprentissage, aisance communicationnelle, force de persuasion, esprit d'équipe, gestion des conflits, sens des responsabilités, sont autant de données, certes, difficilement quantifiables, mais qui peuvent se révéler déterminante, dans le cadre d'un processus de recrutement, à condition de les valoriser.

## Identification de vos « Soft Skills »

On ne peut pas savoir en lisant un C.V que vous êtes un exemple, un bon communicant, ou comment vous savez, vous intégrer dans une équipe

Soft-skills à valoriser, lors d'un entretien :

ex « bon esprit d'équipe » est considéré de la facilité à s'intégrer dans une équipe.

ex « capacité à prendre la parole en public » est considéré comme un atout dans l'optique de diffuser un message ou de convaincre.

Ex « avoir un degré d'adaptabilité élevé » peut rassurer l'entreprise sur vos capacités à régler des problèmes.

Ils existent de nombreuses « SOFT-SKILLS », chacun en possède, à vous de les identifier, en situation de concurrence, ces compétences cachées, peuvent faire la différence.



## Hobbies comment se démarquer

**Honnêteté, originalité et passion, 3 mots à garder à l'esprit en rédigeant, cette petite ligne du C.V à laquelle les candidats parfois peu d'importance, mais qui peut parfois empêcher une candidature de finir directement à la poubelle. La sincérité est la première des qualités. Si vous devez être honnête, vous devez tout de même essayer de vous démarquer de la concurrence. Pour cela un conseil, soyez précis dans vos centres d'intérêt. N'indiquez pas tout bonnement « littérature », mais plutôt « fou de polars », si tel est le cas les recruteurs disent apprécier les centres d'intérêt qui démontrent que le candidat a développé d'autres aptitudes que celles strictement professionnelles que ce soit pour son propre intérêt.**

**La liste est longue, de la pratique du chant à la passion de l'histoire, les visites aux personnes âgées, ou encore un engagement bénévole à l'important est que cela ne fasse pas « bateau ».**

### **Bons ou mauvais hobbies ?**

**Dîtes qu'il n'y a pas de bons hobbies, ni de hobbies à proscrire, dès lors que vous êtes capable d'en parler avec passion et expliquer ce que leur pratique vous apporte dans votre vie personnelle et professionnelle. Le recruteur doit pouvoir trouver qu'elle personnalité se cache derrière ces centres d'intérêt.**

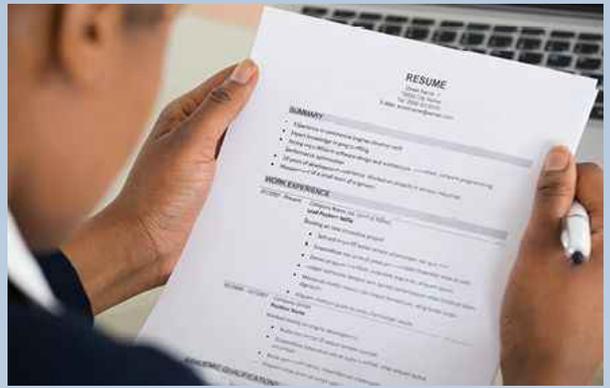
**Par exemple, pratiquer un sport d'équipe permet d'insister sur votre « team spirit », courir des marathons, démontre votre endurance à l'épreuve etc ....**

**Les recruteurs apprécient également les centres d'intérêt vers entrepreneuriat. Ils peuvent laisser penser au recruteur que vous êtes quelqu'un d'innovant, de dynamique, c'est quelque chose de particulièrement important en start-up, notamment que vous êtes actif sur les réseaux sociaux et donc une personne communicante.**

### **Ni religion, ni politique**

**Vous pouvez ajouter à votre C.V, des activités considérées comme très individualistes, comme le jogging ou la philatélie. Si elles ne prouvent pas votre esprit d'équipe, elles évoquent d'autres qualités. En revanche, évitez de mentionner dans votre candidature que vous êtes engagé dans un groupe religieux, un parti politique ou un syndicat.**

**Pour des raisons évidentes, ces prises de position n'ont pas leur place sur votre C.V.**



## La lettre de motivation

Est-elle encore utile ?

La lettre de motivation ne sert plus à rien, certains vous le diront  
Principale raison, les cabinets de recrutements ou les D.R.H n'ont tout simplement plus le temps de la parcourir, d'autres vous diront qu'elle est indispensable.

La première étape du process c'est bien le tri du C.V.

Les lettres de motivation peuvent être lues en fin de process, au moment du choix, donc il est important de la soigner.

Une lettre de motivation non personnalisée n'aura pas l'impact escompté.

Remplacer le nom d'une entreprise par une autre sans rien changer du texte est une faute de goût.

Pensez à introduire quelques mots clés : « ACTION », « ADAPTABILITE »,  
« BON RELATIONNEL », « ANTICIPATION », « AUTONOMIE », « CULTURE D'ENTREPRISE »,  
« DEFI », « ESPRIT D'EQUIPE », « INITIATIVE », « DISPONIBILITE ».

Enfin tachez de vous vendre, tout en restant vous même.

Zapper, la lettre de motivation ?

Vous pouvez prendre le risque, dans ce cas, accompagnez l'envoi de votre C.V, dans le corps de votre email, allez à l'essentiel. Résumez en quelques mots le message à faire passer, l'objet de votre envoi (**recherche d'emploi, de stage, réponse à une annonce n° .....**), vos disponibilités, le statut actuel, ainsi que votre formation et votre expérience en phase avec les besoins de l'entreprise.



## Entretien d'embauche « dress codes »

Comment choisir le bon look en fonction de chaque métier sans commettre de faute de goût.

Certains métiers demandent une rigueur vestimentaire :

L'hôtellerie

Les métiers juridiques

Les métiers de la banque

Les métiers des assurances

Cependant, il n'est pas interdit de s'autoriser quelques libertés, pour marquer votre personnalité.

Pour les hommes, un costume habillé et des lacets de couleur et des chaussettes assorties.

Pour les femmes, une robe chic avec une veste « Rock'n'roll »

Pourquoi pas ?

L'essentiel est de respecter les codes du secteur d'activité en question et surtout d'être soi-même.

Le look est important, mais l'attitude l'est tout autant.

Pour résumer, votre tenue doit refléter votre personnalité, en étant naturelle et confortable.

Si vous ne connaissez pas le « dress code » en vigueur, pas de panique, choisissez de rester neutre, ne sortez pas le grand jeu, optez pour un look chic, élégant, évitez le « tape à l'œil ».

Évitez pour les femmes, le décolleté plongeant, inefficace et perturbant.

Attention aux matières qui pourraient laisser transparaître quelques vilaines auréoles, aux couleurs trop flashy et maquillage « pot de peinture », pas trop de bijoux.



## Gérer son stress

### Comment gérer son stress avant entretien

Mains moites, boule au ventre, cœur qui bat la chamade, un entretien d'embauche, surtout le premier, c'est comme pour l'oral à un examen.

Une bonne dose de stress qu'il faut apprendre à gérer dès les premiers signes.

On le sait tous, ce qui nous stresse, le plus, en général, c'est l'inconnu et la peur de se tromper. Dès lors, entraînez vous devant la glace, en vous filmant en situation et face à un tiers. Cela vous aidera à accepter votre image.

Préparez votre entretien, prenez des informations sur l'entreprise, comprendre les attentes du recruteur, renseignez vous sur l'effectif de la société, sur les produits, sur les dirigeants, les dates clés de l'entreprise, sa position sur le marché, ses projets. Collectez les info qui concernent directement votre champ.

### Détendez vous

Un ciné, une balade, du shopping .... Vous êtes prêt ? Alors faites vous plaisir et décompressez quelques heures avant l'entretien.

L'heure H est arrivée, votre respiration devient courte, vous avez des crampes d'estomac, l'envie d'aller aux toilettes, toutes les 15 minutes,

## C'EST NORMAL !!!!

### Respirez un bon coup

Une bonne respiration abdominale est fondamentale pour n'importe qu'elle prise de parole en public. C'est ce qui permet de gérer son tract, pour exposer plus clairement possible sa pensée.

Pour cela entraînez vous le soir.

Avant une épreuve, forcez vous à vraiment prendre le temps de respirer lorsque vous vous exprimez.

### C'est à vous

Bien droit sur votre chaise

Vous avez la parole

Tête bien droite, regard direct et franc, yeux dans les yeux avec le recruteur.

C'est votre position qui détermine votre respiration et donc la bonne expression de vos pensées.

Plus vous prendrez le temps de vous exprimer, plus vous focaliserez, l'attention de votre discours. Pensez à sourire, une fois maîtrisé votre stress se transformera en énergie.



## Les différents entretiens d'embauche

### 1) Le face to face

Lors d'un entretien,

dans les 30 premières secondes que vous êtes jugé (comme dans un rendez-vous galant), ce que vous dégagez, il faut être différent des autres. Le recruteur doit se souvenir de vous qu'il a passé un bon moment avec vous..

#### 30 minutes pour faire bonne impression

Véhiculer une bonne image est essentielle.

Arrivée ponctuelle - Tenue soignée - poignée de main franche - un sourire poli - un ton de voix assuré ( ne pas bafouiller, ni rougir ) - une élocution fluide - une posture qui inspire la confiance (restez droit) ne pas se courber pensant que vous avez un gros fardeau sur le dos) - ne pas croiser les jambes - un physique qui inspire la confiance.

Les recruteurs sont très attentifs à la gestuelle.

Les gestes sont le reflet de vos émotions. Ils doivent être en corrélation avec votre discours.

Prenez garde à ceux qui peuvent vous trahir.

Les bras croisés, ne pas se courber pensant que vous avez un gros fardeau sur le dos) - ne pas croiser les jambes, ne vous grattez pas la tête lorsque vous parlez, un regard fuyant, des reniflements .....

Si vous marchez, essayez d'avoir les pieds droits (pas en canard)

L'expression d'un message est à plus de 50 % non verbal.

La faute la plus fréquente est le manque de contact visuel avec l'interlocuteur, un regard fuyant ne présage rien de bon.

Soyez concret, montrez des réalisations via des documents papiers, photos .....

Cela rendra votre prestation d'autant plus vivante, dynamique et attrayante aux yeux du recruteur qui saura s'en souvenir, le moment venu.

Mais trop d'explications, sur votre perte d'emploi ou le manque d'implication ou d'enthousiaste.

En résumé, soyez vous même, juste, ni trop peu, ni pas assez.

Dans la discussion, intéressez vous à l'entreprise (préparez vous questions)

Allez sur le site internet

Même si vous avez l'information, faites comme si .....

Demandez la date de création, l'histoire de l'entreprise, leurs activités, le C.A ou le tonnage, le nombre de personnes .....

Posez des questions par rapport à ce que vous avez vu sur le site.

Prenez des notes devant le recruteur.



## 2) Les cabinets de recrutement

### Réussir son entretien avec un cabinet de recrutement

La mission d'un cabinet de recrutement est de trouver et de sélectionner des candidats pour le compte d'une entreprise

Vous aurez donc à passer un entretien préalable avec un consultant du cabinet.

Les entreprises imposent une série de critères et la sélection des candidats est faite sur l'expérience du métier et de la personnalité, ensuite viennent les langues et les diplômes, l'âge du postulant n'arrivant qu'après

l'étiquette « au chômage » pénalise moins les candidats, à condition que cette inactivité, ne dépasse pas un an

Vous pouvez indiquer que vous êtes consultant chez Cadran pour combler «le trou »

Avant l'entretien soyez capable de définir clairement votre passé professionnel et déterminez avec précision votre projet.

Au besoin relisez ou refaites votre C.V

Comme tout rendez-vous soyez ponctuel, 5 minutes avant l'heure suffisent.

Entrez d'un pas assuré.

Serrez lui la main d'une poignée franche, regardez votre interlocuteur dans les yeux et parlez posément.

Privilégiez une tenue classique.

Côté posture n'envahissez pas l'espace de votre interlocuteur (gestes trop amples, coudes posés sur bureau, voix forte, évitez les jambes croisées).

Un regard fuyant est à bannir. Surveillez votre débit vocal, évitez de prendre la parole trop longtemps, un entretien, c'est une discussion entre 2 personnes.

Sur votre expérience, ne tentez pas de bluffer ou de mentir (sur votre formation ou votre salaire)

Attention aux réseaux sociaux, la majorité des bureaux de recrutement s'en servent, pour identifier la personnalité des candidats, ne racontez pas votre vie ou ne mettez pas votre nom, créer 2 pages une « sérieuse » avec votre nom et une avec un pseudo pour votre page personnelle.

Inscrivez vous sur linkedin (site très apprécié des recruteurs).

Après l'entretien, ne pas hésiter d'envoyer un mail de remerciement



### 3 ) Job dating

#### Conseils pour être au top le jour J

**Un rencontre bien préparée vous permettra d'aborder plus sereinement un recruteur.**

**Si vous ne décrochez pas le job, rien ne sera perdu**

**Au contraire vous repartirez avec des idées plus claires, des conseils plus nombreux et une bonne dose de confiance en vous.**

**Un job dating s'envisage comme un entretien d'embauche, sauf que dans ce cas présent ce n'est pas un entretien , mais 2, 3 ou une dizaine d'entretien que vous passez dans la journée.**

**Entretien éclair, 10 minutes par candidat, impose de la préparation et de la vigueur.**

**Avant toute chose, il faut se renseigner sur le lieu, les horaires, les entreprises présentes et les postes proposés.**

**Sur place, allez à l'essentiel pour ne pas perdre de temps et profitez des moments creux, pour visiter les stands.**

**En amont, vous vous serez renseigné sur les entreprises présentes et particulièrement celles qui vous intéressent, en glanant quelques info sur leurs sites et réseaux sociaux, en vous intéressant à l'entreprise, son histoire, ses produits ainsi que ses projets, ainsi vous montrerez votre intérêt pour le poste.**

**Pensez à apporter des C.V pour tout le monde.**

**A l'issue de l'entretien, n'oubliez pas de demander à votre interlocuteur sa carte de visite et questionnez le sur la suite du processus.**

**Y aura t-il une réponse à espérer ? A partir de quand ? Etc ....**

**Un conseil, devancez le et rappelez vous à son bon souvenir en lui passant un coup de fil quelques jours après l'événement.**



## 4) Entretien en visioconférence

### Comment réussir son entretien en visioconférence

Cette pratique est de plus en plus courante.

Cela permet aux entreprises et aux candidats de gagner du temps dans le recrutement et aussi de répondre à des offres qui sont éloignées géographiquement.

Un entretien vidéo demande une préparation différente de celle d'un face to face classique

Comme n'importe quel entretien, la première chose à faire pour bien se préparer est de faire des recherches de l'entreprise et sur le poste en question.

Allez sur le site de l'entreprise, sur la page Facebook pour avoir les dernières actualités.

Préparez votre environnement, trouvez un endroit calme avec un fond neutre si possible.

Assurez vous de ranger, tout ce qui pourrait être visible dans le champs de vision.

Pas de panier de linge sale, ou le lit défait, pas de photos de fêtes, pas de bouteilles qui traînent.

Pour éviter d'être interrompu, pendant l'entretien, n'oubliez pas de prévenir votre entourage de l'horaire de votre entretien, de ne pas passer l'aspirateur.

Avant l'entretien, assurez vous que votre webcam et votre micro fonctionnent.

Que vous avez une bonne connexion internet

Si vous avez un PC portable, branchez votre chargeur.

Pensez aussi à ajouter le nom du recruteur en avance sur votre compte Skype, Messenger ..... pour éviter une perte de temps en cas d'imprévu.

Soignez votre apparence, ce n'est pas parce que vous n'êtes pas physiquement en face du recruteur qu'il faut apparaître dans une tenue négligée. Le recrutement en webcam, reste un vrai recrutement

Adaptez votre comportement.

Quand on est sur Skype, on a tendance à se regarder dur l'écran et on se sent mal à l'aise de regarder directement vers la caméra. Levez le regard et regardez la caméra.

Il est important de regarder son interlocuteur dans les yeux. Pensez également à éloigner suffisamment de votre webcam afin que le recruteur ne voit pas uniquement votre visage.

En résumé, lors d'un entretien, il faut imiter les conditions d'un entretien en tête à tête.

Pensez à remercier votre interlocuteur à l'issue de l'entretien.



## 5) Candidature spontanée

En sollicitant une entreprise qui ne vous attend pas, est un pari qui peut s'avérer gagnant et les entreprises apprécient la démarche, cela prouve une motivation pour l'entreprise.

Si vous n'avez pas de réponses immédiatement de l'entreprise, les candidatures sont souvent conservées et le recruteur n'hésitera pas à vous contacter si besoin.

### Les avantages de la candidature spontanée

C'est vous qui choisissez l'entreprise.

Posez vous la question essentielle « qu'avez -vous à apporter de plus à cette entreprise. » Indiquez dans votre lettre de motivation, qu'elles sont vos expériences et en quoi ces dernières couplées à vos qualités et à vos compétences sont en adéquation avec les besoins de l'entreprise, il est toujours mieux de savoir à qui l'on s'adresse.

Intéressez vous à l'entreprise

Il est toujours bon de montrer, que vous êtes bien informé du fonctionnement, des activités du développement de l'entreprise.

### Évitez les pièges

Évitez de faire une lettre de motivation type, trouvez le bon ton qui piquera la curiosité du recruteur. Le but d'une candidature spontanée est d'attirer suffisamment l'attention pour obtenir un R.D.V

**Savoir justifier une longue période d'inactivité face à un recruteur**



Parfois le chômage ou une longue maladie nous contraints à stopper toute activité. Qu'elle qu'en soit la raison, mieux vaut savoir le présenter de façon positive devant un recruteur. Un parcours professionnel peut-être ponctué d'interruptions plus ou moins longues. Être prêt à retrouver un emploi après une longue période est une chose. Être prêt à en parler en est une autre. Notons au passage qu'un chômeur de longue durée est un actif au chômage depuis plus d'un an.

Premier conseil donc : en entretien surtout ne pas mentir, ni cacher ou modifier des dates d'occupation d'un poste. Pour autant, cela ne signifie pas qu'il faille inscrire en toutes lettres sur un CV ou une lettre de motivation la période vacante.

Mais pas de panique, une période d'inactivité professionnelle ne signifie pas « inactivité ». A vous de justifier, ce qui vous occupé pendant tout ce temps

En aparté, vous pouvez indiquer que vous êtes consultant ou formateur chez Cadran. Vous êtes en activité car vous appelez les entreprises pour l'ensemble des adhérents.

Osez, parlez du chômage : ce n'est pas honteux. En entretien, le recruteur cherchera toujours à comprendre cette période de chômage. Préparez vous à expliquer la situation du marché de l'emploi et à présenter vos précédentes candidatures avec un certain recul. Il est également judicieux de mettre en avant vos activités pendant cette période de chômage.

Osez aborder un congé de maladie : celle-ci ne doit être en aucun cas discriminante pour trouver un emploi.

On vous pose la question ? Il suffit d'aborder brièvement le sujet pendant l'entretien sans entrer dans le détail.

Osez évoquer votre congé parental : devenir parent concerne tout le monde et sans doute aussi votre recruteur. Celui-ci ne vous jugera pas mais il pourrait s'interroger sur votre capacité à reprendre un emploi et à laisser l'enfant. Valorisez donc votre motivation et votre intérêt pour le marché de l'emploi et l'entreprise concernée afin de le rassurer.

Osez tirer profit d'un congé sabbatique : il correspond forcément à un objectif personnel, voire un challenge. A vous d'expliquer tout ce que vous en avez retiré en terme d'expérience de vie, de compétences acquises etc .... En bref à vous de garder en toutes circonstances une attitude positive qui pourra servir votre motivation pour le poste.



## **Comment accéder au marché caché de l'emploi**

**Ce n'est pas un mythe, le marché caché de l'emploi est bien une réalité, il se cache des postes vacants qui ne font l'objet d'aucune annonce et comment les décrocher ?**

**Le marché caché correspond aux offres de postes qui ne font pas l'objet d'annonce ou de publicité.**

**La création de poste se fait à la suite d'une candidature spontanée, d'une découverte d'un candidat sur les réseaux.**

**Le recruteur ne fait pas de réelle démarche, il attend que le candidat postule par sa propre initiative.**

**On estime que cela représente tout de même 70 % des emplois pourvus en France.**

**Le potentiel de ce marché est très fort dans le domaine de la finance, des ressources humaines et de la communication.**

### **Des avantages pour tous**

**Le marché caché apporte une certaine discrétion aux entreprises et évitent ainsi de communiquer sur le départ d'un collaborateur ou de susciter l'inquiétude des associés, des clients .....**

**Certains recrutements stratégiques impliquent la plus grande discrétion.**

**Pour le candidat l'avantage est double. Peu de concurrence, puisque l'on postule à un poste qui n'est pas connu.**

**Pour cela il faut miser sur les candidatures spontanées, mais il n'est pas toujours facile de s'adresser à une entreprise, sans raison valable.**

**Jouer finement, visez le bon service et surtout la bonne personne.**

**Démontrez que vous connaissez l'entreprise et surtout ce que vous aurez à lui apporter.**



## Quels sont vos qualités et vos défauts ?

Dans la plupart des entretiens, les recruteurs peuvent vous poser ces questions et ils adorent cela, par contre les candidats les détestent.

Pouvez vous vraiment révéler le pire de vous même sans plomber l'entretien d'embauche ?  
Oui en argumentant et en les présentant sous leur meilleur jour.

### 1) Je suis ambitieux

L'ambition est souvent mal perçue en France. Erreur pour un recruteur, avoir de l'ambition est plutôt positif. Ce défaut est audible, car il démontre d'une part la capacité à avoir confiance en soi et cela sous-entend qu'il ne contentera pas d'être moyen, mais sera capable de performer sur le long terme. A condition bien-sûr de ne pas vouloir tuer père et mère.

### 2) Je suis timide

En parlant de votre timidité, le recruteur peut comprendre, que vous aurez peut-être besoin de temps pour vous livrer.

Votre recruteur est peut-être aussi un grand timide, il n'en sera que plus compréhensif.

Pour un commercial, ce défaut peut au final s'avérer être un atout.

Un commercial timide aura tendance à davantage mettre en avant les produits et les produits à vendre que sa petite personne.

L'entreprise à donc tout à gagner.

### 3) J'ai un fort caractère

En clair, vous ne vous laissez pas démonter facilement.

Cette notion suggère que vous saurez prendre le leadership d'un projet ou d'une équipe.

Lors d'une négociation, vous vous imposerez et vous ne lâcherez pas facilement l'affaire.

En entretien associez le défaut à la notion de courage et de prise de risque. (2 vertus très appréciées)



#### 4) Je suis très émotif

Évidemment pas question de vous mettre à pleurer. Cela démontre quelque part, qu'un candidat qui réagit et qui n'a pas peur de la gestion de ses émotions.

Ils sont souvent très créatifs, fourmillent d'idées et peuvent booster un environnement de travail et une équipe.

#### 5) Je suis control freak

En clair, vous aimez tout contrôler. De prime abord, un employeur peut se dire que vous serez incapable, de travailler en équipe. Rassurez le en insistant sur le fait que vous veillez toujours à un travail bien fait, que vous contrôlez vos émotions et cela ne vous empêche pas de déléguer.

#### 6) Je suis cash

« je dis toujours ce que je pense »

Ce type de défaut allume une alarme dans la tête du recruteur, qui va alors chercher à savoir si c'est un défaut rédhibitoire ( source potentielle de conflit ) ou au final un atout. Au candidat d'expliquer, qu'en toute franchise, il fixe toujours des cadres clairs et précis, qui lui permettent de travailler sans ambiguïté et en toute confiance avec son manager, ses équipes et ses collègues et qu'ainsi il évite les potentiels conflits.

Un bémol, ce défaut, est sans doute mieux reçu par un recruteur de P.M.E que dans un grand groupe où tout est plus feutré.

#### 7) Je suis bavard

Si votre interlocuteur ne l'est pas, en tout état de cause, être bavard démontre une forte sociabilité du candidat et sans doute, une bonne capacité d'intégration.

Avant de clore sur ce sujet en entretien, insistez sur votre bonne capacité d'écoute. Vous parlez certes beaucoup, mais vous avez aussi l'ouïe fine.

#### 8) Je suis impatient

Les processus d'embauche sont parfois très longs, risque de vous opposer au recruteur. Arguez alors du fait que cette impatience vous pousse à ne pas vivre sur vos acquis et à aller plus vite, quitte à vous tromper parfois en entreprise, ce qui compte, c'est l'exécution d'une tâche plus que l'idée d'exécution. Un candidat, qui reconnaît son impatience sera sans doute un collaborateur qui apportera des solutions rapides.

**9) Je suis gourmand**

Exprimer ses défauts avec un peu d'humour, en tout cas sur un champ décalé par rapport au monde du recrutement, en l'occurrence, « la cuisine », qui rassemble bon nombre de Français peut-être judicieux. Évoquer sa gourmandise est un moyen habile de faire de son appétit pour des projets nouveaux et différents, si le recruteur vous oppose, que vous risquez de vous éparpiller, répondez, par exemple (en souriant) « je suis gourmand, mais je finis toujours chacun de mes gâteaux »

Pour finir sur une pointe d'humour

« Il va de soi que tous ces défauts se déclinent aussi au féminin »

**QUELS SONT  
VOS DEFAUTS ?**





## **Le contrat de travail**

**Le contrat de travail vous donne des droits, mais aussi des obligations, de loyauté notamment à respecter durant le temps que vous êtes en poste**

**L'obligation de loyauté du salarié à l'égard de son employeur comprend un devoir de fidélité et de confidentialité le non respect peut caractériser une faute grave, voire une faute lourde.**

**Le salarié est tenu à une obligation générale de discrétion qui lui interdit de divulguer à des tiers (à l'intérieur ou à l'extérieur de l'entreprise), des informations à caractère confidentiel dont il a connaissance de la part de ses fonctions.**

**A noter les cadres sont soumis à une obligation de loyauté et de réserve renforcée.**

**L'obligation perdure pendant les arrêts de travail et tous types de congés, mais aussi pendant la période de préavis.**

**En cas de non respect cela peut se justifier par un licenciement, même en l'absence de clause de confidentialité. Le salarié ne doit pas, après la cessation de son contrat divulguer des secrets de fabrication, sous peine de sanctions pénales.**

**Une clause d'exclusivité peut-être prévue. Elle interdit au salarié d'exercer une autre activité professionnelle, salariée ou indépendante pendant toute la durée d'exécution de son contrat.**

**Pendant cette clause est inopposable au salarié pendant un délai d'un an en cas de création d'entreprise.**

**La clause de non concurrence**

**Interdit au salarié d'exercer une activité concurrente salariée ou non, portant atteinte aux intérêts de son ancien employeur.**

**En l'absence d'une telle clause, une activité concurrentielle après la rupture du contrat n'est pas répréhensible, cependant tout acte de concurrence déloyale, comme le détournement de clientèle, notamment pour dénigrement est interdit.**

**La clause de non concurrence est une clause facultative et écrite insérée dans le contrat de travail ou l'un de ses avenants.**



## Quelques sites pour la recherche d'emploi

### **INDEED**

Cadres Emploi

Cadreo

Régions Job

### Bureaux qui placent des cadres de transition

EIM ( Paris Corinne Bouquet)

Inscription sur le site

<https://fr.eim.com/>

Delville Lille

Reactive Executive (Lille)

Inscription sur le site

<https://www.reactive-executive.com/cabinet-management-transition/>

Advice & Transition

Inscription sur le site

<http://www.adviceettransition-management.fr/>

Réseaux sociaux

**LINKEDIN**

Incontournable



## Comment faire financer une formation

**Vous êtes demandeur d'emploi**

**Pôle emploi prend en charge le financement de la formation, si vous êtes indemnisés au titre du chômage et si votre formation est destinée à favoriser votre retour à l'emploi.(ARE)**

**Vous pouvez percevoir l'allocation d'Aide au Retour à l'Emploi Formation (AREF), dans la limite de vos droits à l'indemnisation.**

**Pour cela l'action de formation que vous souhaitez suivre doit être validée par un conseiller P Emploi et être en cohérence avec votre Projet Personnalisé d' Accès à l'Emploi (PPAE)**

**Les conditions d'accès à la formation professionnelle continue pour les professions libérales, agriculteurs, artisans, commerçants, travailleurs indépendants etc ... sont fixées par des règles particulières.**

**Dans le régime général, elles s'appuient sur trois fonds d'assurance formation : fonds interprofessionnel de formation des professions libérales (FIPPL) ; Association des gestion du financement de la formation des chefs d'entreprise (AGEFICE) ; fonds d'assurance formation des professions médicales libérales (FAP-PL)**

## LA V.A.E

Le gouvernement a lancé un site internet officiel consacré à la validation des acquis de l'expérience. (<http://www.vae.gouv.fr>)

Toute personne, quels que soient son âge, sa nationalité, son statut et son niveau de formation, qui justifie d'au moins 1 an d'expérience en rapport direct avec la certification visée, peut prétendre à la VAE. Cette certification qui peut être un diplôme, un titre ou un certificat de qualification professionnelle doit être inscrite au Répertoire national des certifications professionnelles

Le demandeur d'emploi intéressé par une V.A.E doit informer son conseiller Pôle Emploi qui pourra alors déterminer avec lui les sources de financement possibles :

La prise en charge par Pôle Emploi :

La V.A.E est gratuite pour les titres professionnels du ministère de l'emploi et les certifications secondaires jusqu'à BAC + 2 ;

Dans les autres cas, des barèmes de prise en charge sont fixés en fonction du niveau de certification demandé.

L'aide de la région :

Beaucoup de conseillers régionaux prévoient un chéquier ou pass V.A.E destiné à soutenir financièrement l'accompagnement des candidats.

L'aide de l'OPCA de l'ancien employeur :

Elle correspond au nombre d'heures acquises au titre du droit individuel à la formation et majorées pour la V.A.E