

Passer à l'action

Préparer ses candidatures

Le curriculum vitae (CV) :

véritable outil de votre stratégie de recherche de stage ou d'emploi, il est le reflet de votre parcours et de votre projet. C'est la 1ère image que vous donnez de vous, une sélection d'informations que vous devez adapter à la situation dans laquelle vous êtes, soit candidat à une formation, soit en recherche de stage ou d'emploi;

Pour vous aider dans votre démarche, voici quelques conseils de rédaction sur le fond et la forme du CV : [Conseils de rédaction de CV](#)

La lettre de motivation :

accompagne le CV et doit attirer l'attention de l'employeur pour vous permettre de décrocher un entretien. Elle doit présenter vos intentions, vos bagages éducatifs et professionnels, de la façon la plus succincte qui soit. La lettre ne s'improvise pas et doit être adaptée à chaque candidature :

[Conseils de rédaction de lettres](#)

Préparer son entretien

Votre lettre et votre CV ont retenu l'attention, vous allez passer un entretien de recrutement. Que ce soit devant un responsable de formation ou un recruteur en entreprise, ce passage obligé suit des règles précises. Pour le franchir avec brio mieux vaut posséder les bonnes clés !

Préparer son argumentaire : Le recruteur va chercher à en apprendre plus sur vous-même, plus sur [vos savoirs, savoirs-faire et savoirs-être \[PDF - 184Ko\]](#). Pour cela, vous devrez avoir au préalable affûté vos arguments et travaillé sur vos points forts et points faibles. Se préparer à l'entretien, c'est avoir fait l'analyse de son [bilan personnel](#), avoir élaboré et déterminé son [projet professionnel](#), pour mieux se connaître et savoir mettre en avant les motivations et les atouts qui s'avèrent importants et cohérents pour le poste visé

S'informer : un entretien, c'est avant tout un échange entre des personnes. Si vous allez devoir répondre à des questions, vous devrez vous aussi questionner le recruteur. Renseignez-vous sur la formation ou sur l'entreprise, à partir d'internet, de relations ou des médias. Le recruteur doit sentir que vous connaissez votre futur environnement et que vous l'avez choisi. Informez-vous également sur le poste proposé, les tâches principales, les tâches annexes, à quel service est-il rattaché etc... Pour vous aider dans vos réflexions, prochainement sur ce site la rubrique "Connaître le monde professionnel " en page ["Construire son parcours"](#)

S'entraîner : L'entretien peut prendre différentes formes. Il peut se dérouler avec un ou plusieurs interlocuteurs, être individuel ou en groupe, assorti de tests ou non. Il n'y a pas de recruteur type, comme il n'y a pas d'entretien type. A vous de vous adapter. Bien préparer cet exercice vous permettra d'être à l'aise et d'être pertinent dans vos propos. Pour vous préparer à l'entretien, nous proposons des ateliers organisés par la CIOsup ou dans le cadre d'actions inter-universitaires Consultez le programme prochainement affiché ICI !

Des conseillers sont également présents à la [CIOsup](#) et vous accueillent pour vous informer et vous aider dans vos démarches.

Créer son réseau

Apprendre à bâtir, organiser et utiliser son réseau

Bâtir un réseau professionnel commence dès l'entrée à l'université. On le bâtit progressivement, au fil des rencontres et des opportunités, dans une démarche professionnelle. Ainsi, il est nécessaire de prendre l'habitude de noter systématiquement les contacts : Nom, prénom, mais aussi : date de la rencontre, contexte, lieu, intérêts et/ou projets communs, perspectives.... Premiers jobs, premiers stages, sont autant d'occasions de nouer des contacts professionnels. Attention ! Bâtir son réseau n'est pas une recherche de stage ou d'emploi, ni même une recherche de "piston". C'est avant tout une recherche d'informations sur des secteurs d'activités, des métiers et de conseils. Cette démarche nécessite d'avoir une curiosité intellectuelle, une attitude ouverte et active pour entrer en interaction avec les autres, se projeter dans l'avenir.

Retrouvez les étapes de la démarche "Réseau " sur [PLATINE](#), la plateforme Insertion Emploi de l'Université de Lorraine

Rechercher et réaliser un stage

Réaliser des stages, c'est l'opportunité d'acquérir une première expérience professionnelle destinée à faciliter l'insertion sur le marché de l'emploi.

En savoir plus et poursuivre sa démarche : cliquez [ICI !](#)

Rechercher un emploi

La recherche d'emploi est...un emploi à temps plein ! En multipliant vos actions, vous multiplierez vos occasions. Attention, être actif ne veut pas dire envoyer 200 lettres bacées ou mal ciblées. Vous devez vous organiser, savoir établir vos priorités, définir clairement ce que vous cherchez
En savoir plus sur la recherche d'emploi : cliquez [ICI !](#)

La CIOsup vous propose des ateliers individuels et /ou collectifs afin de vous aider à avancer dans vos interrogations, d'élaborer avec vous vos outils de recherche d'emploi ou de stage.

Renseignez-vous sur le programme proposé tout au long de l'année

Ce programme sera prochainement affiché ICI !

Pensez également à consulter le [GUIDE ETUDIANT](#) de l'université de Grenoble. Vous trouverez sous la rubrique Formation/Stages/Emploi de nombreux conseils et pistes à suivre

Université Pierre-Mendès-France / BP 47 / 38040 Grenoble Cedex 9
Contact : admcom@upmf-grenoble.fr

- [Mentions légales](#)
- [Crédits](#)
- [Accessibilité](#)