

Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Orientation et Insertion](#) > [Construire son parcours](#)

Préparer ses candidatures



Comment se plonger dans une recherche de formation, de stage ou d'emploi et prendre le bon départ ?

Se connaître pour mieux communiquer

Quel que soit votre objectif, vous allez avancer de manière progressive, et franchir chaque étape en tenant compte de vos aspirations, de ce qui vous attire et ce qui vous rebute, en repérant également vos façons d'agir et de vous comporter. Pour être retenu dans une formation, un stage ou un emploi, vous devrez avoir repéré vos acquis, fait l'inventaire de toutes vos ressources;

Réaliser votre bilan personnel et professionnel

En analysant tous les aspects de votre parcours de formation

En repérant vos caractéristiques personnelles

En déterminant vos centres d'intérêt

En prenant en compte vos valeurs personnelles

[\[En savoir +\]](#)

Passer à l'action

Faire acte de candidature pour une formation, un stage ou un emploi, nécessite une démarche qui s'élabore avec le temps et tout au long de votre parcours. Avant de vous plonger dans la recherche d'adresses, ou répondre à des offres, vous devrez finaliser votre communication, en utilisant vos outils pour vous présenter et faire connaître votre offre de service

Le curriculum vitae (CV) : Véritable outil de stratégie de recherche de stage, de formation ou d'emploi, il est le reflet de votre parcours et de votre projet ..

[\[En savoir +\]](#)

La lettre de motivation : accompagne le CV et doit attirer l'attention du recruteur pour vous permettre de décrocher un entretien ...

[\[En savoir +\]](#)

Préparer ses entretiens : Ce passage obligé suit des règles précises. Pour le franchir avec brio mieux vaut posséder les bonnes clés ! ...

[\[En savoir + \[PDF - 559Ko\]\]](#) (PDF)

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 ...

[\[En savoir +\]](#)

S'informer à partir du **Guide Etudiant de l'université de Grenoble** [Cliquez ici !](#)

Autre site utile, **Platine, de l'université de Lorraine** : [Cliquez ici !](#)

Actions d'accompagnement

[Travailler sur ses outils de candidatures](#)

[Réfléchir à son orientation ou sa réorientation](#) -

[Téléchargez le programme de toutes les actions de la CIOsup \[PDF - 1Mo\]](#)

[Téléchargez le programme des ateliers inter-U \[PDF - 347Ko\]](#)

Actualités

La CIOsup diffuse 2 fois par mois une **Lettre d'infos "CIOsup'en ligne"** Pour télécharger et/ou vous abonner à cette lettre : [cliquez ici](#).

La CIOsup, Service information, orientation, emploi

Vous accueillez

[A grenoble, à Valence](#)

[Contacts et infos pratiques](#)

Université Pierre-Mendès-France / BP 47 / 38040 Grenoble Cedex 9

Contact : admcom@upmf-grenoble.fr

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