

Positiver son expérience pour retrouver un emploi

Objectifs de la formation

Se revaloriser, gagner en confiance, se fixer des objectifs réalisables pour trouver un emploi adapté.
Réaliser un CV et une lettre de motivation correspondant à l'offre d'emploi.

Contenus

1 Valoriser ses compétences

- Lister ses qualités, ses compétences et ses réussites
- Travail sur ses schémas personnels (attitude et communication)
- Améliorer son potentiel

2 Gagner en confiance pour présenter une bonne image de soi

- Gestion du stress : outils et pratiques
- Prendre sa place
- Communiquer positivement sur soi
- Estime et image de soi

3 Se fixer des objectifs réalisables

- Définir un objectif
- Gestion du temps et des priorités
- Connaître ses besoins et ses limites
- Se projeter dans l'avenir

4 Réaliser un CV

- Créer un document avec Writer
- Lister ses formations, ses emplois précédents, ses compétences...
- Mettre en forme son document pour l'adapter aux postes recherchés.
- Envoyer en pdf et imprimer son CV

TP : Créer son CV

5 Recherche d'emploi

- A quels emplois puis-je prétendre avec mes compétences
- Comment chercher un emploi sur Internet
- Identifier des annonces susceptibles de me correspondre

TP : Repérer une offre d'emploi

6 La lettre de motivation

- Se renseigner sur la société qui recrute
- Se présenter à cette société en particulier
- Comment se mettre en avant à l'écrit

TP : Écrire une lettre de motivation pour l'annonce repérée au module 5

Pré-requis

Aucun

Public visé

Demandeur d'emploi