

ATELIER «PACK INSERTION»

**Conseils et ressources utiles
pour trouver votre premier emploi**

Septembre 2020

Avant-propos

Vous voici jeune diplômé.e, prêt.e à franchir une étape importante de la vie : l'entrée dans le monde du travail.

Rechercher un emploi est avant tout une démarche qui nécessite d'une part, de bien se connaître et d'autre part, de savoir se valoriser. Vous l'aurez compris, rechercher un emploi ne s'improvise pas.

Avant d'envoyer sa candidature, il faut déjà avoir réfléchi en amont sur les fondamentaux de sa démarche :

Qu'est-ce que
j'ai envie de faire ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce qui
me motive ?

Pour qui ?

Avec qui ?

Que suis-je capable de faire ?

Dans quelles conditions ?

Quelles sont mes limites ?

Pour vous préparer, les ressources documentaires ou les ressources en ligne sur la recherche d'emploi foisonnent ! Nous avons donc rédigé ce guide afin de vous aider à vous y retrouver. Il récapitule les principaux conseils pour chaque aspect de la recherche d'emploi :

- les outils offerts par des organismes de référence dans la recherche d'emploi,
- la préparation de la candidature,
- la préparation de l'entretien de recrutement,
- les possibilités autres que l'emploi salarié.

Pour chaque thématique, nous vous proposons quelques liens renvoyant vers des sites internet récents et pertinents.

En fin de document, nous réalisons un point sur les démarches administratives à réaliser du fait de votre changement de statut.

Nous espérons que ce guide vous aidera dans votre recherche d'emploi et qu'il vous apportera tous les éléments de réponse souhaités !

L'équipe du SOIE, atelier Pack Insertion :

Christophe DANET, responsable administratif

Marie-Raphaëlle LE DENMAT, conseillère en insertion

Céline ENGUEHARD, conseillère en insertion

Mariette BLANC, chargée d'études et conseillère en insertion

Valérie PRODHOMME, chargée de projet entrepreneuriat étudiant

Sommaire

Être accompagné.e	4
SOIE, Pôle emploi, APEC.....	4
Mobiliser son réseau.....	6
Travailler sa candidature	8
Le CV.....	8
La lettre de motivation.....	9
Valoriser ses « soft skills ».....	10
Convaincre les recruteurs	11
Préparer l'entretien.....	11
L'entretien : le jour J et après.....	14
Choisir une autre voie	15
L'entrepreneuriat.....	15
S'engager comme volontaire.....	16
Partir à l'étranger.....	17
Côté administratif	18
Les démarches.....	18

ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E

SOIE, Pôle emploi, APEC



De nombreux interlocuteurs sont là pour vous aider dans votre recherche d'emploi. N'hésitez pas à les solliciter pour mettre toutes les chances de votre côté ! Nous vous présentons ici les outils proposés par le SOIE, le Pôle Emploi et l'APEC.

LE SOIE

- Rendez-vous individuel avec un conseiller pour la relecture du CV et de la lettre de motivation.
- Préparation et entraînement à l'entretien de recrutement.
- Enquêtes d'insertion : les répertoires d'emploi permettent de connaître les types de postes occupés deux ans et demi après l'obtention d'un master ou d'une licence professionnelle à l'Université de Rennes 1.
- Mise à disposition d'une liste de sites de recherche d'emploi généralistes (Regionsjob, L'Etudiant, Monster, Cadremploi, Keljob, etc.). Certains permettent de cibler la recherche d'un premier emploi.
- Mise à disposition d'annuaires d'entreprises par branches professionnelles.

→ <https://soie.univ-rennes1.fr/enquetes-dinsertion-professionnelle-des-diplomes>

→ <https://soie.univ-rennes1.fr/les-sites-de-recherche-de-stage-et-demploi-de-reference>

→ <https://soie.univ-rennes1.fr/les-sites-specialises-par-domaine-de-formation>

→ <https://soie.univ-rennes1.fr/les-annuaires-dentreprises>

LE PÔLE EMPLOI

- Gestion du dossier de demandeur d'emploi et de l'assurance chômage.
- Publication d'offres d'emploi et espace candidat avec dépôt de CV.
- De nombreux conseils sur la recherche d'emploi dans l'Emploi store. En particulier : e-learning sur l'entretien, simulation d'entretien d'embauche par le biais d'un serious game.

→ <https://www.emploi-store.fr/portail/accueil>

L'APEC

L'Association Pour l'Emploi des Cadres (APEC) offre des services similaires au Pôle Emploi sauf que l'APEC est prioritairement destinée à l'emploi des cadres et qu'elle ne gère pas l'indemnisation chômage.

- Publication d'offres d'emploi et espace candidat avec dépôt de CV.
- Nombreux outils d'accompagnement à la recherche d'emploi : simulateur d'entretien de recrutement, simulateur de salaire, quel job avec mon diplôme ?
- Connaissance du marché et des tendances de l'emploi des cadres (prévisions de recrutement, processus de recrutement, parcours de cadres, rémunération...)

→ <https://www.apec.fr/candidat.html>

→ <https://www.apec.fr/tous-nos-outils.html>

→ <https://www.apec.fr/tendances-emploi-cadre.html>

→ <https://www.apec.fr/tous-nos-outils/quel-job-avec-mon-diplome.html>

→ <https://www.apec.fr/candidat/etre-accompagne-dans-votre-recherche-demploi/1er-emploi/fiche-conseils/a-la-recherche-dun-1er-emploi-en-periode-de-post-confinement.html>



Une mention particulière pour le blog [Dessinetoiunemploi.com](https://www.dessinetoiunemploi.com) dont l'auteur est formateur en recrutement. Il donne de nombreux conseils et astuces sur tous les aspects de la recherche d'emploi.



ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E

Mobiliser son réseau



De nombreuses offres d'emploi ne sont pas diffusées par les canaux classiques. La mobilisation de votre entourage familial, amical, universitaire ainsi que votre présence sur les réseaux sociaux sont autant d'opportunités d'ouverture sur des possibilités d'embauche.

SOLLICITER SON ENTOURAGE

- Le cercle familial et amical est le premier réseau à mettre à l'écoute de vos démarches de recherche d'emploi. Sans aller jusqu'à « être pistonné », l'entourage peut vous signaler des opportunités d'emploi non diffusées publiquement.
- Garder contact avec les diplômés de sa promotion et certains de ses anciens professeurs est également un autre canal d'accès aux offres d'emploi. Les liens entre entreprises et formations s'étant grandement renforcés, les recruteurs qui recherchent de jeunes diplômés s'adressent de plus en plus souvent directement aux équipes pédagogiques.

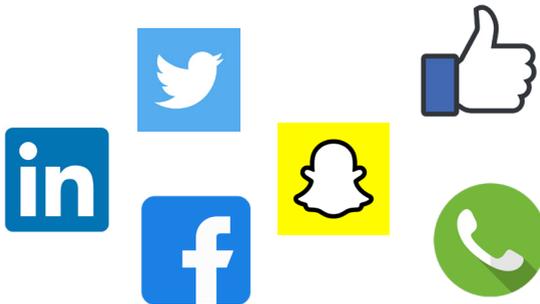
→ <https://www.jobteaser.com/fr/advices/179-creer-et-developper-votre-reseau-en-route-vers-le-job-de-vos-reves>

UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX

- De nombreuses entreprises sont présentes sur les réseaux sociaux pour diffuser des offres d'emploi, voire repérer des candidats. Les principaux utilisés sont LinkedIn et Viadeo, et dans une moindre mesure Facebook ou Twitter.
- Les réseaux sociaux permettent d'entrer facilement en contact avec des personnes dont le profil nous intéresse (recruteurs, anciens diplômés, salariés d'une entreprise où on souhaiterait être embauché...). Attention toutefois à bien travailler son message d'approche et à préparer des questions pertinentes !
- L'utilisation des réseaux sociaux pour une recherche d'emploi doit être réfléchie et professionnelle. Par exemple, l'utilisation de Facebook nécessite de bien séparer ses activités personnelles et ses activités professionnelles.

- Travaillez bien la partie « résumé » de votre profil car c'est presque la plus importante. Elle doit permettre de vous définir en quelques lignes (parcours, activités, projets...). Soyez percutant et pertinent, faites ressortir le fil conducteur de votre parcours académique et professionnel.
- Choisissez bien vos mots-clés, ils vous permettent d'avoir accès à des offres d'emploi ciblées.
- Faites vivre votre profil en étant actif : commenter des articles qui sont en lien avec votre domaine de recherche d'emploi, « liker », « partager » etc.
- D'une manière générale, il faut être attentif à son e-réputation sur les moteurs de recherche et sur les réseaux car les recruteurs sont nombreux à « googliser ».

- <https://www.pole-emploi.fr/candidat/vos-recherches/bien-vous-organiser/recherche-demploi-les-bonnes-pr.html>
- <https://www.cnil.fr/fr/nos-conseils-pour-mieux-maitriser-votre-reputation-en-ligne> (2019)
- <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/gestion-carriere/parcours-developpement-carriere/se-mettre-en-valeur/mettez-en-valeur-vos-realizations/mettez-en-valeur-vos-realizations.html>
- <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/gestion-carriere/rescautage/creer-votre-profil-linkedin/creez-votre-profil-linkedin.html>
- <https://www.linkedin.com/in/thomasbaligand/> (un bon exemple de profil actif)





Les recruteurs consacrent environ 15 secondes à lecture d'un CV. Il doit donc être efficace, accrocheur, faire ressortir les points forts de votre candidature et répondre aux attentes du recruteur !

Voici quelques principes de base à respecter.

SUR LA FORME

- Mettre une phrase d'accroche qui indique le poste recherché.
- Présenter les rubriques dans l'ordre : informations personnelles, formation, expérience professionnelle, langues et informatique, centres d'intérêt.
- Présenter les formations et les expériences professionnelles dans l'ordre chronologique inversé (du plus récent au plus ancien).
- Adopter une mise en forme qui rend le CV clair et lisible, rester sobre et neutre. Si vous utilisez la couleur, ne pas en utiliser plus de trois différentes.
- Ne pas dépasser une page.
- Si vous mettez une photo (ce n'est pas obligatoire), choisissez une photo qui vous mette en valeur sur un fond neutre.

SUR LE FOND

- Être sincère (inutile de mentir !) mais pas naïf.
- Adapter votre CV en fonction du type de candidature (réponse à une offre ou candidature spontanée).
- Indiquer les informations qui sont utiles pour votre candidature et qui vous valorisent.
- Informations personnelles : Prénom, Nom, Âge, Adresse, Téléphone, Adresse e-mail, Liens vers des profils sur les réseaux sociaux (dans la mesure où ce sont des profils professionnels et à jour) avec QR codes.
- Formation : Années, Nom de la formation en cours ou du diplôme obtenu, Etablissement, Options éventuelles. Indiquer le résultat obtenu si cela vous valorise (mention à partir de la mention Bien, classement). Ne pas mentionner le brevet.
- Expérience professionnelle : Durée, Type de contrat, Poste occupé, Nom de la structure d'accueil, Ville. Détailler les missions exercées et/ou les compétences développées et/ou les résultats obtenus pour chaque expérience.
- Langues et informatique : ne pas se contenter de lister les langues et les logiciels informatiques que vous connaissez, le niveau doit être précisé. Se servir du Cadre européen commun de référence pour les langues (CERCL) pour s'évaluer.
- Centres d'intérêt : mentionner les principales activités qui vous animent tout en donnant des précisions sur leur cadre (durée, niveau, cadre associatif...) afin que le recruteur connaisse davantage votre personnalité.

→ Retrouvez davantage de conseils et d'astuces sur la [fiche outil du SOIE](#).



La lettre de motivation doit convaincre le recruteur de vous rencontrer en entretien. Elle doit faire ressortir la cohérence de votre parcours avec le poste convoité et la spécificité de votre candidature. Voici quelques principes de base à respecter.

SUR LA FORME

- Ne pas dépasser une page.
- Soigner la mise en forme pour que ce soit agréable à lire.
- Adopter un style d'écriture simple et efficace.
- Bannir les fautes d'orthographe (faites-vous relire !).
- Faire une lettre nominative adressée à la personne assurant le recrutement.
- Adapter sa lettre à chaque candidature.

SUR LE FOND

La lettre de motivation ne doit pas être une répétition linéaire de votre CV.

- Elle doit montrer la cohérence de votre parcours ainsi que la cohérence de votre profil avec le poste recherché.
- Elle doit vous valoriser en faisant ressortir votre personnalité et vos compétences (vos savoirs, vos savoir-faire et vos savoir-être).
- Elle doit montrer votre intérêt pour l'entreprise et le poste sollicité.
- Eviter l'utilisation de phrases banales (je suis sérieux et motivé, je suis rigoureux...). Toute qualité ou compétence citée doit être prouvée en référence à des expériences précédentes.

→ **Retrouvez davantage de conseils et d'astuces sur la fiche outil du SOIE.**

TRAVAILLER SA CANDIDATURE

Valoriser ses « soft skills »



Les recruteurs portent de plus en plus d'intérêt aux « soft skills » ou « compétences douces ». Ces compétences transversales témoignent d'une capacité à s'adapter à l'environnement de travail. Sachez identifier et valoriser les vôtres !

COMMENT LES IDENTIFIER ?

Les « soft skills », ou « compétences douces », sont des compétences de savoir-être comme la capacité à communiquer, la créativité ou encore le dynamisme. Elles viennent en complément des « hard skills » qui sont vos compétences techniques, vos savoirs, que vous avez appris généralement au cours de vos études. Ces « compétences douces » ont imprégné votre vie personnelle et professionnelle, parfois sans que vous en ayez pleinement conscience. Vous avez organisé un anniversaire (capacité à manager, coordonner, animer...), encadré des enfants (sens de la responsabilité, patience, sang-froid...), aidé vos parents dans leur commerce (sens du relationnel, réactivité...), fait un sport en équipe (capacité à travailler en groupe, sens de la compétition le cas échéant), ou en solitaire (dépassement de soi, persévérance...), etc.

Ces compétences sont transversales : vous devez le démontrer lors de l'entretien en faisant du lien avec celles qui sont attendues (décrites dans l'offre ou déduites par vous) pour le poste que vous souhaitez occuper. Votre comportement sera décisif, c'est le moment où le recruteur observera si votre attitude est en phase avec ce que vous avez décrit de vous-même. Vous serez testé.e sur vos expériences, votre sens du relationnel, votre personnalité et vos capacités à réagir. Vous devrez donc argumenter et démontrer comment, dans telle expérience, vous avez obtenu des résultats en combinant vos savoirs et vos savoir-être.

Pour que le recruteur vous imagine agissant avec toutes ces compétences dans la fonction qu'il envisage de vous confier, il est important que vous en ayez pris conscience et que vous soyez capable de les décrire et les contextualiser. Pour cela, préparez-vous ! Prenez le temps de noter en quelques lignes chaque expérience qui vous paraît pertinente et identifiez pour chacune les compétences que vous avez utilisées. Puis réfléchissez : comment pouvez-vous les mettre en œuvre dans ce poste ? Préparez ainsi une sorte de petit catalogue d'exemples très précis que vous pourrez utiliser lors de l'entretien.

QUELQUES EXEMPLES DE « SOFT SKILLS »

Adaptabilité, Aisance relationnelle, Autonomie, Confiance en soi, Créativité, Curiosité, Ecoute, Empathie, Esprit d'équipe, Gestion du stress, Gestion du temps, Leadership, Optimisme, Persévérance, Résolution de conflit, Rigueur...

→ <https://www.cadremploi.fr/editorial/conseils/conseils-candidature/entretien-emploi/detail/article/soft-skills-quelles-sont-elles-que-les-entreprises-s-arrachent.html> (2019)

CONVAINCRE LES RECRUTEURS

Préparer l'entretien



Bravo, votre candidature a retenu l'attention d'un recruteur, vous êtes convoqué.e à un entretien de recrutement ! Pour réussir votre entretien et convaincre le jury que vous êtes le/la meilleur.e pour le poste, la préparation est indispensable.

Pour être prêt, il y a plusieurs points à travailler en amont :

- Savoir parler de soi, se valoriser.
- Identifier ses compétences et ses qualités, avoir en tête des exemples précis de situations où vous les avez mobilisées (stages, jobs, vie sportive, bénévolat...).
- Montrer la cohérence de son parcours avec le poste convoité.
- Préparer des réponses aux thématiques les plus fréquentes dans les entretiens.
- Connaître la structure d'accueil : activité, organisation, produits, chiffre d'affaire, valeurs... A ce propos, comment savoir si la culture de l'entreprise me convient ?

→ <https://www.jobteaser.com/fr/advice/338-whisper-episode-10-comment-savoir-si-une-culture-d-entreprise-me-convient>

SAVOIR SE PRÉSENTER

L'entretien commence généralement par une phase de présentation de vous sur un timing plus ou moins long (1 minute, 5 minutes, 10 minutes...).

Cette présentation doit vous valoriser en faisant ressortir votre personnalité, vos compétences, la cohérence de votre parcours et votre intérêt pour le poste. En tant que jeune diplômé.e, il faut veiller à ne pas mettre uniquement votre cursus en valeur.

Vous avez franchi une première et importante sélection en accédant à l'entretien, l'employeur veut maintenant vous connaître, se rassurer sur vos compétences et il se demande s'il a envie de travailler avec vous, montrez-lui qui vous êtes. Posez-vous aussi la question : est-ce que moi, j'ai envie de travailler avec lui ? Durant cet entretien, pensez à utiliser les mots-clés sur lesquels le recruteur pourra rebondir et vous poser des questions sur les sujets que vous avez suggérés par ces mots-clés.

ANTICIPER LES QUESTIONS DU JURY

Les entretiens de recrutement comportent des thématiques récurrentes. Voici quelques exemples de questions avec des conseils sur la façon de répondre :

- **Parlez-moi de vous. Qui êtes-vous ? Pourquoi est-ce que je vous reçois en entretien ?**
cf savoir se présenter
- **Pourquoi voulez-vous travailler chez nous ?**

Cela sous-entend de connaître l'entreprise et ses spécificités. Vous devez montrer en quoi elle vous intéresse (entreprise reconnue, environnement de travail, valeurs...) et ce que vous pouvez lui apporter.

- Quelles sont vos qualités et vos défauts ? Vos points forts et vos faiblesses ? Quelle est votre plus-value ? Deux amis parlent de vous, que disent-ils ?

Les qualités présentées doivent rester en lien avec le poste et doivent faire ressortir votre singularité. Evitez les banalités telles que « je suis motivé.e, sérieux.se, rigoureux.se... » Toute qualité doit être illustrée par des situations concrètes où vous en avez fait la preuve.

Si l'on vous demande de parler de vos défauts, il faut les présenter de façon positive (« je peux être très exigeant avec les autres mais c'est parce que j'aime que le travail soit bien fait ») ou alors montrer que vous travaillez à vous améliorer sur ces points.

- Quelles sont vos capacités managériales ? Comment gérez-vous une équipe ? Etes-vous plutôt suiveur ou leader ?

En tant que futur manager, vous devez montrer comment vous remportez l'adhésion de vos collaborateurs, quelle autonomie/confiance vous leur accordez, comment vous fixez les objectifs, comment vous gérez les conflits.

Selon le poste convoité, être suiveur n'est pas forcément un problème, les entreprises ont besoin de profils diversifiés. Si vous n'avez pas l'âme d'un leader, vous avez forcément d'autres qualités.

- Etes-vous capable de travailler sous pression ?

Il s'agit de montrer que vous pouvez faire face à l'imprévu et que vous êtes capable de résister au stress. Là encore, illustrez votre propos par des situations vécues.

- Quelle est votre principale réussite ? Avez-vous déjà vécu un échec et pouvez-vous m'en parler ?

Savoir parler de ses réussites et de ses échecs témoigne d'une certaine prise de recul sur son activité. Les échecs doivent être nuancés ou positifs : « lors de mon dernier stage, je n'ai pas rendu mes premiers dossiers aussi aboutis que j'aurais voulu car j'attendais de mon référent de stage qu'il vienne m'aider à les compléter. J'ai compris que je devais faire des recherches en autonomie et prendre l'initiative de le solliciter, et c'est ce que j'ai fait ensuite. Mon référent m'a dit qu'il avait apprécié mon évolution. »

- Quelles sont vos prétentions salariales ?

Il faut impérativement se renseigner au préalable sur les niveaux de salaire habituels du poste selon l'ancienneté et le niveau de diplôme pour faire une proposition qui ne soit ni trop haute ni trop basse. Il faut être ouvert à la négociation. Le salaire est un peu bas mais est-ce que l'entreprise me fournit une voiture de fonction ou des tickets restaurants ? Y a-t-il un Comité d'Entreprise performant qui va me permettre de partir en vacances pour un prix modique ? etc. Et surtout : ce poste me permettra-t-il d'accéder ensuite à un poste plus valorisé dans cette entreprise ou dans une autre ?

- Quel est votre niveau en anglais ? Racontez-moi votre journée d'hier en anglais.

Vous avez indiqué un niveau de langue dans votre CV, le recruteur cherche à le vérifier. Vous pouvez présenter une journée type préparée à l'avance.

- Présentez-nous l'un de vos centres d'intérêt. Quel est le dernier livre que vous avez lu ? Parlez-moi d'un fait d'actualité qui vous a marqué.

Le recruteur cherche ici à vous faire réagir sur des thèmes hors contexte professionnel pour évaluer votre capacité à parler de vous ou à argumenter. Si le thème abordé est sujet à controverse, restez modéré.e dans vos propos.

- Votre CV ne mentionne rien entre 2017 et 2019, qu'avez-vous fait ?

Il faut être prêt à répondre aux questions sur les « incidents de parcours » (trous, changements de formation, plusieurs changements d'employeurs) et ne pas en avoir honte. Sans rentrer dans les détails, il faut rester honnête et les tourner positivement. Vous avez le droit de ne pas parler d'éventuels problèmes de santé.

Bon à savoir : les recruteurs n'ont pas le droit de vous interroger sur votre situation familiale, votre grossesse ou votre projet d'enfant, votre état de santé, votre sexualité, votre religion, votre appartenance syndicale, vos opinions politiques et vos origines. Toutefois le sujet peut être abordé. Dans ce cas, il est préférable d'éluder la question de façon polie et courtoise ou de répondre de façon détournée pour faire le lien avec le poste ou vos compétences.

- <https://www.cadremploi.fr/editorial/conseils/conseils-candidature/entretien-embauche/detail/article/les-20-questions-les-plus-courantes-en-entretien-dembauche.html> (2020)
- <https://www.regionsjob.com/conseils/entretien-dembauche-comment-dejouer-les-questions-pieges.html> (2018)

PRÉPARER VOS QUESTIONS

En cours ou à la fin de l'entretien, vous pouvez poser quelques questions au recruteur, cela démontrera votre intérêt pour le poste. Voici quelques exemples de questions à préparer à l'avance et à poser en fonction de ce qui est abordé pendant l'entretien.

- <https://www.directemploi.com/actualite/dossier/2719/les-bonnes-questions-a-poser-lors-d-un-entretien-d-embauche> (2019)
- <https://www.jobteaser.com/fr/advice/213-quelles-questions-poser-aux-recruteurs-en-fin-d-entretien>

CONVAINCRE LES RECRUTEURS

L'entretien : le jour J et après



Le jour J est arrivé. Voici quelques conseils sur la posture à adopter, que ce soit en présentiel ou en distanciel. Quelques jours après l'entretien, vous pouvez recontacter le recruteur.

LA POSTURE LORS DE L'ENTRETIEN

- Arriver un quart d'heure à une demi-heure avant le rendez-vous (anticiper le trajet !).
- Soigner sa présentation vestimentaire en fonction des codes de la structure d'accueil.
- Éviter d'avoir les jambes et/ou les bras croisés.
- Regarder l'ensemble des membres du jury, parler posément.
- Avoir une attitude positive, souriante. Prendre des notes.
- En cas de question déstabilisante, ne pas se braquer et ne pas braquer le recruteur, sourire ! Vous avez le droit de ne pas savoir répondre, le recruteur n'est pas un professeur et vous ne passez pas un examen, vous êtes dans un échange d'égal à égal.
- Se valoriser, éviter les formulations négatives.
- Ne pas se mettre trop de pression, se faire confiance, gérer son stress ! Le recruteur aussi est stressé, il pense qu'il n'a pas le droit à l'erreur, tout comme vous.
- Amener quelques exemplaires de son CV.

A formation et compétences techniques équivalentes, certains critères tels que le dynamisme, la bonne présentation et la confiance en soi peuvent faire la différence entre deux candidats. Mettez en valeur les « soft skills » que vous aurez précédemment identifiées (cf page 10).

ENTRETIEN À DISTANCE (VISIO OU TÉLÉPHONE) :

- S'assurer du bon fonctionnement des équipements (connexion internet suffisante, caméra et micro permettant un son et une image de bonne qualité, bon logiciel de visio, téléphone chargé et situé dans un endroit où il capte bien).
- Réaliser l'entretien dans un lieu où l'on est seul et au calme.
- Pour la visio, être dans une pièce rangée et avoir un décor d'arrière-plan plutôt neutre. Certains logiciels de visio permettent de mettre un arrière-plan virtuel.
- Ne pas oublier de regarder la webcam lorsque vous parlez.

→ <https://www.letudiant.fr/jobsstages/emploi-7-astuces-pour-reussir-son-entretien-a-distance-meme-confine.html>

APRÈS L'ENTRETIEN

Le lendemain de l'entretien, vous pouvez envoyer un email au recruteur pour réaffirmer votre intérêt pour le poste. Si vous restez sans nouvelle, il paraît raisonnable d'attendre une dizaine de jours avant de relancer le recruteur, sauf si vous savez que le recrutement devait se passer très rapidement.

En cas de réponse négative, vous pouvez demander au recruteur les raisons de ce refus dans l'optique de vous améliorer au prochain entretien.

→ https://www.letudiant.fr/jobsstages/lettres-de-motivation_1/apres-un-entretien-d-embauche-quand-et-comment-faut-il-relancer-le-recruteur.html (2016)

CHOISIR UNE AUTRE VOIE

L'entrepreneuriat



Tout étudiant.e ou jeune diplômé.e s'intéressant de près ou de loin à l'entrepreneuriat peut être formé.e et ou accompagné.e à l'Université de Rennes 1.
Il suffit d'une idée... de répondre à une problématique.

LE STATUT ÉTUDIANT ENTREPRENEUR

Vous avez une idée que vous souhaitez tester ou développer à la suite de vos études ? Vous croyez au potentiel de votre projet et vous voulez vous mettre en action ? Candidatez au Statut National Étudiant·es Entrepreneur et accédez à de nombreux avantages pour réaliser votre projet en toute sérénité !

Accessible partout en France dans l'un des 33 PÉPITE (Pôle Étudiants pour l'Innovation, le Transfert et l'Entrepreneuriat), le Statut National Étudiant-Entrepreneur permet de construire et développer son projet entrepreneurial dans le cadre de son cursus scolaire, au sein de son établissement, en plus de bénéficier d'un accompagnement.

LES + DU STATUT ÉTUDIANT ENTREPRENEUR

- **Accompagnement :** Vous suivez un parcours d'accompagnement adapté au niveau de maturité de votre projet et avez la possibilité de vous inscrire au diplôme étudiant·es entrepreneur (D2E).
- **Tutorat :** Vous êtes suivi·e individuellement par votre chargé·e de projet Pépite, guidé·e dans votre projet par un·e professionnel·le et sécurisé·e dans vos études par un·e enseignant·e.
- **Aménagement d'études :** Vous pouvez demander un aménagement de votre emploi du temps, et notamment substituer votre stage par votre projet, avec l'accord de votre établissement.
- **Mise en réseau :** Vous intégrez une communauté d'une centaine de jeunes entrepreneur·es, et participez à des temps forts pour rencontrer des expert·es et des professionnel·les.
- **Informations dédiées :** Vous êtes informé·es sur les événements à venir, les concours et les aides disponibles en local ou au national.

- Contact au SOIE : Valérie Prodhomme, chargée de projet entrepreneuriat étudiant, valerie.prodhomme@univ-rennes1.fr
- <https://www.univ-rennes1.fr/entreprendre-luniversite>
- <https://www.pepitebretagne.fr/>

CHOISIR UNE AUTRE VOIE

S'engager comme volontaire



Vous venez de terminer vos études, vous avez envie d'enrichir votre expérience et de vous mettre au service de la collectivité, d'un programme solidaire ou d'un programme humanitaire ? L'engagement en tant que volontaire en service civique ou en volontariat international peut peut-être vous intéresser.

LE SERVICE CIVIQUE

- Tout jeune de 16 à 25 ans (16 à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap) peut s'engager sur une mission de service civique.
- Le service civique est un engagement en tant que volontaire sur une mission d'intérêt général dans l'un des neuf domaines suivants : culture et loisirs, développement international et action humanitaire, éducation pour tous, environnement, intervention d'urgence en cas de crise, mémoire et citoyenneté, santé, solidarité, sport.
- Les missions de service civique sont proposées dans les collectivités territoriales, les associations et les établissements publics.
- S'engager dans un service civique, c'est s'engager dans une mission en respectant certaines valeurs telles que la diversité, la solidarité, le respect, l'écoute, l'épanouissement, la citoyenneté, la confiance.
- La mission dure entre 6 et 12 mois à raison d'au moins 24 heures par semaine.
- La mission est indemnisée par l'Etat (473,04 € par mois) et par la structure d'accueil (107,58 € par mois). L'indemnisation est donc d'au moins 580 € mensuels auxquels peuvent s'ajouter des aides supplémentaires selon les conditions de ressources.
- Le statut de volontaire en service civique ne peut pas être cumulé avec le statut de demandeur d'emploi. Par contre, il peut être cumulé avec une formation ou un emploi à temps partiel.

→ <https://www.service-civique.gouv.fr/page/qu-est-ce-que-le-service-civique>

→ <https://www.service-civique.gouv.fr/missions/>

→ Vous trouverez un complément d'information et un accompagnement auprès des conseillers de l'Exploratoire. L'Exploratoire : 2 cours des Alliés, Rennes - exploratoire@we-ker.org

D'AUTRES FORMES DE VOLONTARIAT

Le service civique est la forme la plus connue et la plus répandue de volontariat. Mais il existe sous de nombreuses autres formes, notamment pour des programmes à l'international dans les domaines de la solidarité et de l'humanitaire. La plupart d'entre eux sont soumis à des critères d'âge. Quelques exemples :

- Corps Européen de Solidarité (missions de 2 à 12 mois, jeunes âgés de 18 à 30 ans),
- Volontariat de Solidarité Internationale (missions d'au moins un an, avoir au moins 18 ans),
- Volontariat des Nations Unies (missions de 24 mois pour des jeunes diplômés de l'enseignement supérieur et ayant au moins 25 ans),
- Volontariat international en entreprise ou en administration (missions de 6 à 24 mois, jeunes âgés de 18 à 28 ans).

→ <https://www.france-volontaires.org/avant-le-volontariat/les-differents-volontariats/>

CHOISIR UNE AUTRE VOIE

Partir à l'étranger



Designed by macrovector / Freepik

Les possibilités de départ à l'étranger sont nombreuses (emploi, volontariat, séjours linguistiques, au pair...). Voici quelques contacts utiles pour préparer votre projet.

LE CRIJ BRETAGNE

Le Centre Régional d'Information Jeunesse (CRIJ) Bretagne diffuse de nombreuses informations utiles pour s'informer sur les différentes possibilités de mobilité internationale et préparer son projet.

→ <https://www.enroutepourlemonde.org/>

LE SCELVA

Le Service Commun d'Etude des Langues Vivantes Appliquées (SCELVA) de l'Université de Rennes 1 vous aide dans la recherche d'un emploi à l'étranger, notamment pour la rédaction de votre CV et de votre lettre de motivation selon les critères du pays envisagé.

Le SCELVA dispose de trois centres de ressources documentaires : sur le campus de Beaulieu (bâtiment 26), à la BU Santé, à la BU de la Faculté des Sciences économiques.

→ Contact : 02 23 23 63 03, info-scelva@listes.univ-rennes1.fr

→ <https://langues.univ-rennes1.fr/faire-un-stage-ou-travailler-letranger>

LE SOIE

Nous disposons d'un annuaire d'entreprises ayant recruté des stagiaires à l'étranger, cela peut être un point de départ à votre recherche. Il est consultable en libre accès dans nos locaux.

LE CENTRE DE MOBILITÉ INTERNATIONALE

Le Centre de Mobilité Internationale de Rennes propose divers conseils pour la préparation de son départ à l'étranger, notamment des fiches pays.

→ <https://cmi.univ-rennes.fr/fr/rennais/fiche-pays>

→ Contact : Cité internationale Paul Ricoeur - 1 Place Paul Ricoeur - Rennes, 02 22 51 44 20, cmi@univ-rennes2.fr

PORTAIL EURES

Le portail Eures est le portail européen sur la mobilité de l'emploi. Il diffuse de nombreuses informations sur la recherche d'emploi en Europe ainsi que de nombreuses offres d'emploi dans tous les pays européens. Vous pouvez également y déposer votre CV pour lui attribuer une visibilité européenne.

→ <https://ec.europa.eu/eures/public/fr/homepage>



Vous êtes jeunes diplômé.e, votre situation évolue. Faisons le point sur les démarches administratives à effectuer et sur les aides financières auxquelles vous pouvez avoir droit.

S'INSCRIRE À PÔLE EMPLOI

Tout jeune qui n'est plus étudiant et qui est « disponible pour rechercher un emploi » peut s'inscrire à Pôle Emploi. L'inscription permet :

- de recevoir l'allocation d'aide au retour à l'emploi (ou allocation chômage) à condition d'avoir travaillé au moins 130 jours ou 910 heures au cours des 24 derniers mois,
- d'accéder aux multiples ressources d'accompagnement (cf page 4),
- d'accéder aux tarifs réduits réservés aux demandeurs d'emploi.

L'inscription se fait en ligne et est suivie par un rendez-vous avec un conseiller au centre Pôle Emploi le plus proche de chez vous. Ensuite vous devez actualiser votre situation chaque mois, tant que vous êtes demandeur d'emploi.

→ <https://candidat.pole-emploi.fr/inscription/preambule>

→ <https://www.pole-emploi.fr/candidat/mes-droits-aux-aides-et-allocati.html>

LES AIDES DE LA CAF

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF) accorde des aides pour le logement ou les enfants à charge ainsi que la prime d'activité ou le revenu de solidarité active. Ces aides sont accordées en fonction de la situation familiale, de l'âge, des revenus ou de la situation professionnelle. Vous pouvez faire une simulation en ligne puis demander à recevoir l'aide si vous êtes éligible. Si vous êtes déjà inscrit.e à la CAF, pensez à déclarer votre changement de situation.

→ <http://www.caf.fr/allocataires/droits-et-prestations/s-informer-sur-les-aides>

LA SECURITÉ SOCIALE

Le régime étudiant de sécurité sociale n'existe plus depuis la rentrée 2019. Les étudiants français sont désormais rattachés au régime obligatoire d'assurance maladie, il n'y a donc aucune démarche particulière à faire lorsque vous n'êtes plus étudiant.e.

Attention, si vous débutez un emploi dont le régime ne relève pas du régime général de l'assurance maladie (exploitant ou salarié agricole, indépendant, fonctionnaire...), il faudra procéder à un changement de situation.

→ https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/etudes-emploi-retraite/etudiant/etudiant#text_331

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Il est vivement conseillé d'avoir une complémentaire santé ou « mutuelle » afin de bénéficier d'un meilleur remboursement des soins.

Si vous en avez déjà une ou si vous êtes couvert.e par celle de vos parents, renseignez-vous auprès de l'organisme pour connaître les modalités de couverture en fonction de votre changement de situation et de votre âge.

Lorsque vous aurez trouvé un emploi, il est possible que votre employeur vous affilie automatiquement à la mutuelle de l'entreprise.

Softskills
Confiance
Valorisation
Optimisme
Préparation
Compétences
Oser
Réflexion
Qualités

UNIVERSITÉ DE

RENNES 1

SO | ORIENTATION
IE | INSERTION
ENTREPRENEURIAT

Université de Rennes 1
Service Orientation Insertion Entrepreneuriat
1 rue de la Borderie - 35000 RENNES
02 23 23 39 73
soie@univ-rennes1.fr
<https://soie.univ-rennes1.fr>