



MONSTER PRÉSENTE

# GUIDE DE CONSEILS CARRIÈRES

monster®  
Pour trouver mieux.™

## BIENVENUE - EDITO

2

## ENTRETIEN

3 à 5

- Liste des points à vérifier.....3
- Surmonter la peur .....4
- Les 10 grandes questions .....5

## STRATÉGIE POUR CHERCHER UN EMPLOI

6 à 8

- Réseautage .....6
- Restez positif.....7
- Chercher un emploi en période de récession .....8

## CV ET LETTRES DE MOTIVATION

9 à 11

- 5 astuces pour se faire remarquer.....9
- Quelques tuyaux pour changer de carrière.....10
- Choses à faire .....11

## GUIDE DE CONSEILS **CARRIÈRES**

Depuis 1999 en France, Monster est le leader mondial de la mise en relation entre les personnes et les opportunités de carrière. Nous aidons les candidats et les employeurs du monde entier et du coin de la rue à se trouver et à se rencontrer afin de créer les conditions du succès.

Plus d'une décennie passée au cœur de ces relations professionnelles qui se nouent, de ces histoires qui se créent. Des dizaines de milliers de collaborations dont nous sommes à l'origine, mais qui n'auraient jamais pu voir le jour sans les talents de chacun.

De cette expérience, de ce vécu nous avons appris et retenu le meilleur. Vous n'êtes pas seul. Voici nos conseils d'experts afin d'acquérir les bons réflexes pour chercher votre prochain poste et les meilleures pistes pour le trouver.

Autant de conseils que nous distillons jour après jour sur nos pages, et que nous avons réunis et condensés dans ce guide. Prenez-le comme un aide-mémoire, pas comme un sésame. Car votre meilleur atout reste votre envie et votre talent, auxquels nous croyons !

## LISTE DES POINTS À VÉRIFIER

**Voici quelques conseils pour bien préparer son entretien :**

### **1. AVANT L'ENTRETIEN**

- Rédigez une présentation d'une minute pour répondre à la question « parlez-moi de vous » : votre parcours, votre formation, vos expériences professionnelles, vos motivations.
- Dressez la liste des cinq questions que vous poserez à votre interlocuteur à propos du poste, de l'entreprise et du secteur d'activité.
- Recueillez des données sur les niveaux de rémunération afin de découvrir votre valeur.
- Demandez la permission à vos références d'utiliser leurs noms.

### **2. PRENEZ AVEC VOUS**

- Plusieurs exemplaires de votre CV imprimés sur du papier de qualité.
- Un exemplaire de vos lettres de recommandation.
- Un carnet sur lequel vous prendrez des notes (faire preuve d'intérêt est toujours une bonne chose).
- Le trajet jusqu'au lieu de l'entretien.

### **3. PENDANT L'ENTRETIEN**

- Détendez-vous et restez vous-même. Découvrez tout ce que vous pouvez apprendre sur l'entreprise.
- À la fin, remerciez le recruteur et envisagez les prochaines étapes.
- Demandez au recruteur de vous donner sa carte de visite afin de pouvoir lui envoyer une lettre de suivi.

### **4. APRÈS L'ENTRETIEN**

- Dès que possible, mettez par écrit ce que vous pensez et ressentez.
- Rédigez une lettre de remerciement dans laquelle vous rappellerez vos qualités et votre motivation au recruteur.

## SURMONTER LA PEUR

**Passer un entretien peut rendre nerveux, ne vous en faites pas, vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas. Voici quelques conseils pour vaincre le trac et vous concentrer sur l'entretien.**

### **1. VOYEZ L'ENTRETIEN COMME CE QU'IL EST**

Une conversation entre deux personnes. Dites-vous également que cela fonctionne dans les deux sens. Vous interrogez des employeurs potentiels au même titre qu'ils vous interrogent.

### **2. FAITES APPEL AUX TECHNIQUES DE RELAXATION**

Respirez profondément. Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche.

### **3. PRÉPAREZ-VOUS**

Vous aurez plus confiance en vous et vous vous décontracterez. Dites-vous que vous êtes un produit et pensez aux compétences que vous avez à offrir à l'entreprise.

### **4. N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE**

Si vous vous sentez rejeté, ne vous en faites pas. Les facteurs à même de peser sur l'offre sont si nombreux qu'il est quasiment impossible de dire pourquoi quelqu'un est, ou n'est pas, embauché.

### **5. VALORISEZ-VOUS**

Vous avez retenu l'attention d'un recruteur parmi toutes les candidatures qu'il a pu recevoir. Seuls quelques élus ont cette chance. Soyez-en conscient et profitez-en !

## LES 10 GRANDES QUESTIONS

### 1. QUELLES SONT VOS FORCES ? QUELLES SONT VOS FAIBLESSES ?

Ne mettez pas en avant vos points faibles et valorisez vos points forts.  
Mettez l'accent sur vos capacités professionnelles, pas sur vos qualités personnelles.

### 2. POURQUOI DEVRAIS-JE VOUS EMBAUCHER VOUS ET PAS UN AUTRE CANDIDAT ?

Présentez une synthèse de vos expériences pour montrer ce que vous pourriez apporter à votre employeur potentiel en lui prouvant ainsi que vous n'avez pas envoyé votre CV par hasard.

### 3. QUELS SONT VOS OBJECTIFS ?

Il vaut mieux quelquefois parler des objectifs à court terme plutôt que de s'enfermer dans un futur lointain. Réfléchissez : qu'attendez-vous d'un travail ? La difficulté consiste à trouver l'équilibre entre ambition et humilité dans le discours que vous allez tenir face au recruteur.

### 4. POURQUOI AVEZ-VOUS QUITTÉ (OU QUITTEZ-VOUS) VOTRE TRAVAIL ?

Restez concentré(e) sur ce que vous attendez du nouvel emploi et dites-le dans votre réponse.

### 5. PARLEZ-MOI D'UNE SITUATION OÙ VOUS AVEZ CONNU UNE RÉUSSITE ? UN ÉCHEC ?

Le recruteur veut découvrir ce qui vous motive.

### 6. COMMENT VOUS DÉCRIRAIT VOTRE MANAGER ? VOS ANCIENS COLLÈGUES ?

C'est le moment de vous servir de vos évaluations de performances et de citer votre manager.

### 7. QUELLES SONT VOS PRÉTENTIONS SALARIALES ?

C'est un bon point pour vous si l'employeur prend l'initiative de citer une fourchette de salaire.  
Préparez-vous en découvrant les chiffres pratiqués dans votre secteur et décidez d'une valeur plancher.

### 8. QUELS SONT VOS POINTS D'AMÉLIORATIONS ?

Il s'agit de montrer que vous avez conscience de vos points faibles et que vous travaillez pour les corriger.

### 9. CAN WE CONTINUE THIS INTERVIEW IN ENGLISH ?

La maîtrise de l'anglais devient une compétence de plus en plus courante. Préparez-vous à échanger dans la langue de Shakespeare surtout si vous avez indiqué un niveau courant sur votre CV.

### 10. AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

La réponse doit être "oui". Saisissez cette opportunité pour vous démarquer des autres candidats en posant des questions pertinentes sur l'actualité de l'entreprise, ses perspectives de développement ...

## RÉSEAUTAGE

**L'une des meilleures stratégies pour chercher et trouver un emploi est le réseautage.**

**Voici quelques tuyaux pour vous aider à créer et, surtout, entretenir votre réseau.**

### **1. RESTEZ ATTENTIF**

Tenez-vous au courant des possibilités de rencontrer de nouvelles personnes même si vous êtes déjà en poste. Cela peut arriver n'importe où, à n'importe quel moment, et vous ne savez jamais si cette personne deviendra un bon contact.

### **2. LES CARTES DE VISITE SONT FONDAMENTALES**

Si vous n'en avez pas, envisagez d'en faire imprimer. Sinon, envisagez de créer vous-même des cartes de visite électroniques.

### **3. N'OUBLIEZ PAS LES ATTITUDES DE BASE**

Sourire, contact visuel et écoute.

### **4. SOYEZ PROACTIF**

Si quelqu'un vous dit : « Désolé, nous n'avons rien actuellement », continuez à poser des questions : « Y a-t-il des possibilités futures d'embauches ? Connaissez-vous quelqu'un d'autre dans ce secteur qui pourrait avoir une opportunité ? » Le fait d'insister prouve un réel intérêt de votre part et peut aider votre interlocuteur à avancer des idées qu'il pourrait avoir laissé passer.

### **5. GARDEZ LE CONTACT**

Envoyez un message de remerciement après chaque conversation. Gardez votre liste de contacts à jour. Tenez les gens au courant de vos recherches, faites-leur savoir si leurs suggestions ont donné de bons résultats, n'oubliez pas de renvoyer l'ascenseur et d'aider quelqu'un d'autre.

### **7. TRAVAILLEZ VOTRE VISIBILITÉ SUR LE NET**

Utilisez la complémentarité des sites d'emplois avec les réseaux sociaux. Assurez-vous que vos CV soient complétés et actualisés sur les sites, comme Monster.fr. N'oubliez pas de créer un profil sur les réseaux sociaux professionnels, comme BeKnown de Monter. Vous pourrez ainsi établir de précieux contacts et accéder à des milliers d'offres d'emploi.

### **8. SOIGNER VOTRE E-RÉPUTATION**

Les recruteurs n'hésitent plus à effectuer des recherches supplémentaires sur les CV qui retiennent leur attention. Pour ne pas ruiner votre crédibilité à cause de vidéos ou photos embarrassantes, vérifiez les informations circulant à votre sujet sur le web et installez des filtres pour protéger l'accès à vos données personnelles, notamment sur les réseaux sociaux.

## RESTER POSITIF

**Votre attitude est votre principal allié dans la recherche d'un emploi. Une attitude positive peut vraiment faire la différence et l'image que vous projetez de vous-même peut avoir une réelle incidence sur votre réussite.**

### **VOICI QUELQUES ASTUCES POUR RESTER OPTIMISTE :**

- Gardez une vie sociale active et stimulante. Si vous êtes en recherche d'emploi, il est essentiel de s'aérer pour rester motivé : faites du sport, devenez bénévole pour des associations, partez en vacances... Cela vous permettra de garder le moral, de multiplier les opportunités de rencontres et donc de nouer des contacts professionnels.
- Si vous êtes jeune diplômé, mettez en avant votre adaptabilité et votre volonté. C'est votre personnalité, votre état d'esprit et votre flexibilité qui feront la différence avec d'autres candidats, peut-être plus expérimentés.
- Si vous êtes un chercheur d'emploi "senior", sachez mettre en avant votre expertise, votre expérience et votre maturité. Démontrez votre ouverture d'esprit et votre personnalité. L'objectif est de rassurer le recruteur pour qu'il vous fasse confiance.
- Fixez-vous des objectifs quotidiens raisonnables et gratifiez-vous quand vous les réalisez. Un objectif quotidien raisonnable serait par exemple d'ajouter cinq contacts professionnels sur les réseaux sociaux ou postuler à trois offres d'emploi par jour..
- Projetez-vous dans votre futur poste : imaginez vos collègues, vos clients et votre manager, visualiser votre entreprise et votre mission. Vous aurez un discours plus concret, qui séduira le futur recruteur.



## CHERCHER UN EMPLOI EN PÉRIODE DE RÉCESSION

**Chercher du travail est déjà un défi en soi, a fortiori dans une économie en crise. Trouver un emploi dans un tel contexte demande du calme, de la patience et de la proactivité. Voici quelques astuces pour vous aider.**

### **1. CHOISISSEZ ET FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS**

Consacrez du temps et de l'énergie aux opportunités qui vous intéressent le plus où vos chances de réussite sont les meilleures.

### **2. CONCENTREZ-VOUS SUR LES SECTEURS DE CROISSANCE**

Ciblez les secteurs et les branches dont la croissance est pérenne.

### **3. ÉLARGISSEZ VOTRE RECHERCHE**

Si vous avez envisagé de changer de région ou de secteur, peut-être est-ce le bon moment. Découvrez quelles sont les qualités requises du poste qui vous intéresse et combinez votre expérience à ces conditions.

### **4. CULTIVEZ VOTRE RÉSEAU**

Restez en contact avec vos anciens collègues et faites-leur savoir que vous êtes en recherche d'opportunités.

### **5. SACHEZ VOUS VENDRE**

Arrivez bien préparé à chaque entretien. Apprenez à parler de vous de façon pertinente. Anticipez les questions qui vous seront posées lors de l'entretien et mettez votre profil en valeur.

### **6. ACCEPTEZ UN POSTE TEMPORAIRE**

Envisagez d'occuper un poste d'intérimaire ou acceptez un poste temporaire (du type CDD) dans une entreprise qui vous intéresse. Toute expérience est bonne à prendre.

### **7. FAITES ATTENTION AUX DÉTAILS**

Par exemple, n'utilisez pas une lettre de motivation qui ne serait pas personnalisée. Assurez-vous que chaque lettre aborde des compétences ou des qualités spécifiques que l'entreprise recherche.

## 5 ASTUCES POUR SE FAIRE REMARQUER

### 1. PERSONNALISEZ VOTRE CV EN FONCTION DU POSTE

Analysez la description du poste et mettez en valeur les éléments de votre CV en utilisant des mots clefs, facilement identifiables par le recruteur.

### 2. FAITES-VOUS UN NOM

Le titre de votre CV est obligatoire et doit préciser votre objectif professionnel.

Les éléments du CV doivent être adaptées aux besoins de l'employeur.

Par exemple : *sous-chef de cuisine avec 5 ans d'expérience dans la cuisine gastronomique.*

### 3. ÉNONCEZ CLAIREMENT VOTRE OBJECTIF

Cette section a pour objet de montrer que vous convenez parfaitement au poste annoncé.

Préférez un énoncé concis et ciblé à un objectif d'ordre général qui pourrait servir pour n'importe quel travail ou employeur.

### 4. PRÉSENTEZ VOTRE CV DE MANIÈRE SOBRE ET AÉRÉE

- Utilisez des marges d'au moins 2,5 cm dans votre CV.
- N'utilisez pas plus de deux polices ; en fait une seule suffit largement.
- N'abusez pas des caractères gras et italiques ; évitez de souligner.
- Utilisez des puces classiques pour détacher les compétences et les réalisations.
- Si vous avez plus de cinq ans d'expérience, vous pouvez présenter votre CV sur 2 pages maximum pour plus de lisibilité.
- La photo n'est plus un élément requis de nos jours.

### 5. UTILISEZ DES CHIFFRES POUR METTRE EN AVANT VOS RÉALISATIONS

"Qu'est-ce qui fait le plus d'effet à votre avis ?

. *Ai rédigé des communiqués de presse.*

. *Ai rédigé 25 communiqués de presse sur une période de trois semaines dans des délais d'un jour."*

Le deuxième énoncé a beaucoup plus de poids parce qu'il fait appel à des chiffres pour quantifier les réalisations des candidats.

### 6- RESTEZ HONNÊTE.

Ne mentez pas sur votre niveau d'études, d'expériences ou de compétences linguistiques.

Si un recruteur s'aperçoit que vous avez menti sur un élément, il peut en déduire que vous avez triché sur d'autres. Inutile de préciser que c'est un motif réhibitioire à l'embauche.

## QUELQUES **TUYAUX** POUR **CHANGER DE CARRIÈRE**

Elaborer un CV gagnant est un énorme défi pour quiconque cherche à changer de carrière. Votre atout ? Des compétences transversales. Une compétence transversale est une compétence que vous avez acquise dans un métier qui s'applique à vos nouvelles fonctions.

Par exemple, un formateur qui devient commercial peut découvrir que des compétences organisationnelles, interpersonnelles et de présentation sont celles demandées pour un vendeur.

Il pourrait donc mettre en avant son expérience de présentations quotidiennes à un groupe, de création et lancement de programmes pédagogiques et de construction d'un esprit d'équipe.

### **VOICI QUELQUES FAÇONS DE METTRE EN VALEUR VOS COMPÉTENCES TRANSVERSALES :**

- Analysez le domaine dans lequel vous voulez exercer afin d'appréhender ce que les DRH recherchent.
- Nouez des contacts avec des professionnels qui travaillent dans le secteur.
- Analysez les offres d'emploi sur [Monster.fr](http://Monster.fr) : informez-vous sur les compétences et les autres qualifications importantes pour votre nouveau métier.

Enfin, montrez que vous êtes apte à changer de métier en mettant en avant dans votre CV vos compétences transversales. Renforcez-les en donnant des exemples d'une utilisation réussie de ces compétences dans d'autres domaines.

## CHOSSES À FAIRE

**Dans un grand nombre de cas, votre CV est la première impression que vous donnez. Voici plusieurs astuces pour faire en sorte qu'elle soit excellente :**

### **1. RELISEZ-LE**

Les fautes d'orthographe, les erreurs de syntaxe ou de typographie sont des erreurs habituelles. Relisez votre CV et faites relire votre CV par plusieurs personnes.

### **2. SOYEZ SPÉCIFIQUE ET FACTUEL**

Insistez sur cet aspect notamment dans la description de vos réalisations professionnelles. Faites en sorte que les employeurs potentiels sachent exactement ce que votre parcours professionnel a généré et qu'ils puissent se faire une idée de tout ce vous pouvez leur offrir. Soyez méthodique dans votre présentation. Citez le poste puis la mission et enfin le résultat obtenu, par exemple commercial terrain PACA, développer le chiffre d'affaires de 10%, objectif atteint à 120%. N'oubliez pas que, ce qui ne se mesure pas, n'existe pas.

### **3. PERSONNALISEZ VOTRE CV**

Rédigez chacun de vos CV de façon à montrer clairement comment et pourquoi vous êtes fait pour tel ou tel poste dans une organisation donnée. Cela est particulièrement important lorsqu'il s'agit de rédiger votre objectif professionnel.

### **4. RICHE EN ÉVÉNEMENTS**

Utilisez des verbes indiquant des actions dans vos phrases descriptives. Évitez les phrases du genre « responsable de » et préférez un langage du genre « a géré ».

### **5. VÉRIFIEZ VOTRE MISE EN PAGE**

Votre CV doit être agréable à voir. Veillez à la distribution de votre texte et n'abusez pas du nombre de polices afin d'en faciliter la lecture.

### **6. METTEZ VOS COORDONNÉES À JOUR**

Vérifiez deux fois si votre numéro de téléphone et votre adresse e-mail sont les bons. Une erreur facile à faire, mais qui coûte cher.

## **MONSTER, PARTENAIRE ENGAGÉ !**

Les réussites professionnelles ne s'arrêtent pas au seul succès d'un entretien ou d'un recrutement, aussi importants soient-ils.

La vie en entreprise, la formation et l'orientation, la négociation d'avantages une fois en poste, autant que l'évaluation et le développement des compétences sont des sujets de préoccupations légitimes.

Véritable spécialiste dans la gestion de carrières, Monster vous accompagne à chaque étape importante, en mettant à votre disposition un grand nombre de ressources pour répondre à vos questions professionnelles. Vous trouverez ainsi sur [monster.fr](https://www.monster.fr) des conseils, mais aussi toute une palette d'outils spécifiques développés exclusivement pour vous, comme les applications Portraits de carrière ou Comparateur de carrière.

Pas encore d'idée arrêtée quant à votre évolution professionnelle ? Mettez à jour votre CV dans un premier temps et complétez par la suite votre profil professionnel sur [monster.fr](https://www.monster.fr) ! Vous permettrez ainsi aux recruteurs d'accéder à votre profil, en leur laissant la possibilité de vous contacter, vous n'aurez alors plus qu'à choisir...

A bientôt sur la planète Monster !



# Faites travailler Votre réseau

**Développez votre réseau professionnel grâce à BeKnown™ de Monster.**

BeKnown™ vous permet de rester en contact avec vos relations professionnelles sur Facebook **en séparant hermétiquement votre vie privée de votre vie professionnelle.**

Partagez des recommandations avec votre réseau, suivez l'actualité des sociétés qui vous intéressent, récupérez rapidement vos contacts à partir de votre carnet d'adresses et accédez à des milliers d'offres d'emploi.

VOICI



<http://apps.facebook.com/beknown>

