



Le SCUJO-IP vous accompagne à distance

## RECHERCHE D'EMPLOI: 5 CLÉS POUR BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI

La recherche de son premier emploi peut constituer une source de stress majeure. Au-delà des circonstances extérieures et des exigences du marché, en tant qu'étudiant(e), vous pouvez faire face à des difficultés d'organisation ou de ciblage, mais également à des **croyanances limitantes** : "Je ne suis pas expérimenté(e) !", "Je n'ai pas fait assez de stages !" ou encore, "Je ne pourrais jamais obtenir ce poste!". Voici **5 clés** pour vous aider à **appréhender sereinement** votre recherche d'emploi et **booster votre confiance** en vous.



### **Vous êtes à la hauteur**

Certaines fiches de postes peuvent effrayer de par leur longue liste d'exigences diverses et variées. Il existe toutefois une différence entre l'indispensable, le souhaitable et ce qui est de l'ordre de l'atout. Si vous pensez répondre raisonnablement aux attentes du recruteur, **postulez** même si vous ne remplissez pas toutes les conditions du poste. La sélection des candidat(e)s lui revient à lui seul. Évitez donc de vous censurer et faites-vous confiance ! N'avez-vous pas quelques accomplissements et succès à votre actif ? Vous pouvez vous en imprégner pour gonfler votre assurance.

Découvrez les conseils du SCUJO-IP pour [répondre à une offre d'emploi](#).



### **Apprendre de vos échecs**

Les échecs ne sont que des **leçons**, et ils font donc partie du processus de **réussite**. Si votre candidature n'a pas été retenue, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du recruteur pour en connaître les raisons. Vous pourriez être rassuré(e) par sa réponse et découvrir comment votre profil est perçu. Ces informations sont précieuses dans la poursuite de votre recherche d'emploi.



### **Muscler votre profil**

En fonction du type de poste et du secteur que vous visez, il est quelquefois nécessaire de renforcer certaines **compétences** ou d'en acquérir de nouvelles (langue étrangère, informatique, permis B, etc.). Renseignez-vous auprès d'experts du milieu et prenez les mesures nécessaires pour vous former et muscler votre profil. En plus de démontrer votre **motivation**, ces efforts peuvent être récompensés par un recruteur qui hésiterait à vous embaucher. Ce côté volontaire pourrait définitivement le convaincre que vous êtes la personne qu'il recherche.

## Soigner votre candidature



Les recruteurs reçoivent, dans certains cas, « une tonne » de candidatures. À vous de **vous démarquer** !

- Votre CV doit être à jour, relu et corrigé.
- Chaque poste mérite sa propre lettre de motivation qui doit être concise et efficace.
- Mettez en valeur vos compétences en les liant judicieusement aux exigences du poste.
- Évitez de postuler à la toute dernière minute. En cas d'imprévu, vous pourriez bâcler votre candidature ou rater sa date limite.
- En rédigeant votre candidature, dites-vous que vous êtes la **personne idéale** pour le poste.

Découvrez comment valoriser votre diplôme et identifier vos compétences.

## Bien préparer vos entretiens d'embauche



La **préparation minutieuse** des entretiens booste la confiance en soi. Voici quelques conseils :

- Identifiez les grandes lignes de votre parcours, en mettant l'accent sur les expériences et connaissances qui collent le mieux au poste
- Clarifiez vos motivations et les raisons qui vous poussent à postuler
- Récitez à haute voix votre discours de manière claire, concise et percutante jusqu'à ce qu'il devienne fluide et convaincant.
- Renseignez-vous au maximum sur la structure d'embauche (mission, taille, équipe, etc.) et le poste en question.
- Préparez vos questions au recruteur en amont. Il se peut toutefois que d'autres questions plus pertinentes émergent lors de l'entretien.
- Le jour J, n'oubliez pas de soigner votre communication non verbale (tenue, gestuelle, regard, etc.).

Souriez, vous êtes prêt(e)s ! **Bonne chance** ! 😊

Plus d'informations sur la réussite de vos entretiens et la posture à adopter.

En savoir plus sur l'insertion professionnelle.