

pour un stage, une place d'apprentissage, ou un premier emploi









04 | Le dossier de candidature 05 | La postulation électronique



06 | Le Curriculum Vitae CV
07 | CV commenté



08 | La lettre de motivation
09 | Lettre de motivation commentée



10 | Exemples de CV et de lettres de motivation pour trouver : un apprentissage après le CO

un emploi après l'école de commerce un stage pré-HES après le collège



16 | L'entretien d'embauche
17 | Questions fréquentes lors d'un entretien



Ton dossier de candidature est ta carte de visite. Il a pour objectif de te permettre de trouver un stage, une place d'apprentissage, ou un premier emploi. Les entreprises ont peu de temps à accorder à chaque postulation. Il faut donc que ton dossier soit clair, bien structuré et donne envie de te rencontrer.

Les documents nécessaires

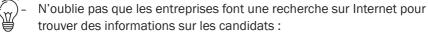
- le CV (curriculum vitae)
- la lettre de motivation

Ajoute les annexes demandées, par exemple :

- bulletins scolaires
- évaluations de stages
- résultats des tests d'aptitudes
- attestations de formation
- certificats de travail (petits jobs, bénévolat...)



Soigne ta e-reputation (identité numérique)



- Vérifie les paramètres de confidentialité de tes différents profils sur les réseaux sociaux et réserve l'accès à tes photos et à tes contenus uniquement à tes amis.
- Déconnecte-toi de tous tes réseaux sociaux et tape tes nom + prénom. Regarde et analyse les résultats. Les publications sont-elles compromettantes ? Sont-elles valorisantes?

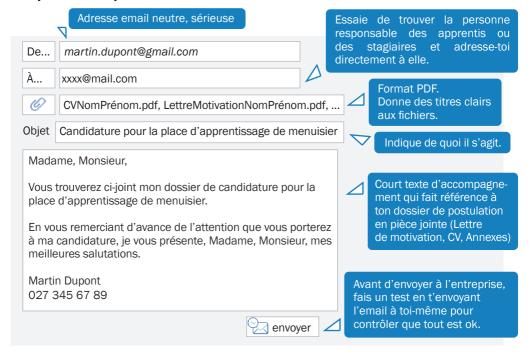


Certains employeurs exigent une candidature par email ou sur un formulaire de leur site. Avant de postuler, enregistre tes documents au format PDF. Tu peux transformer un document Word en PDF en cliquant «enregistrer sous» > «type de fichier» > PDF.

La postulation sur un formulaire en ligne

- Crée un compte sur le site en question.
- Remplis les champs prédéfinis.
- Joins le CV, la lettre de motivation et les autres documents demandés.
- Sauvegarde et envoye le formulaire en ligne.

La postulation par email



Après l'envoi

- Consulte tes emails tous les jours, y compris le dossier du courrier indésirable (spams).
- Après une semaine, si tu n'as pas d'accusé de réception ou de réponse, contacte
 l'entreprise pour savoir si elle a bien reçu ton dossier de postulation.

Le Curriculum Vitae - CV

Le Curriculum Vitae est un portrait de ton parcours scolaire, de tes expériences et de tes intérêts. Il n'existe ni une seule forme de CV, ni une seule façon de faire juste. L'important est qu'il te ressemble.

Il doit répondre aux attentes de l'employeur et correspondre au métier visé.

Les rubriques

- coordonnées personnelles
- objectif, qualités personnelles, points forts
- expériences professionnelles (stages, petits jobs...)
- formations
- compétences linguistiques (langue maternelle, connaissances scolaires).
 Si tu es étudiante ou étudiant, précise le niveau de langue : www.orientation.ch/langues
 > Diplômes de langue
- centres d'intérêts, loisirs
- photo: ne pas mettre un selfie

Certains éléments peuvent être ajoutés s'ils sont pertinents :

- connaissances informatiques
- références

Les informations les plus récentes sont à mentionner en premier.



- une page A4 maximum (recto)
- mise en page claire et structurée, si possible personnelle et originale
- une sorte d'écriture, varier les tailles
- interligne régulier
- papier de qualité, blanc
- orthographe correcte
- Fais relire ton CV!

Martin Dupont

Route Suisse 12 3960 Sierre +41 27 345 67 89 martin.dupont@gmail.com

Né le 5 avril 20XX

Nationalité (permis de séjour si besoin)

Tes points forts

Les plus en lien avec le métier.

QUALITÉS

Sens pratique Bonne condition physique Esprit d'équipe Précis et minutieux

Ta formation scolaire La plus récente en

Stages ou autres

expériences

Cite quelques

activités.

premier.

Photo

Dates, Niveaux, Branches préférées.

FORMATION

20XX - 20XX Cycle d'orientation de Grône - Niveau 1 Français - Mathématiques

Branches préférées : Sciences - Gymnastique

20XX - 20XX Ecole primaire de Grône

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Été 20XX (1 sem.) Stage dans l'entreprise de menuiserie ValBois à Vissoie

- aide à la réalisation d'une armoire

- aide à la pose d'isolation

- réparation d'un volet

20XX (2 jours) Stage dans l'entreprise de menuiserie Welki Bois à Chalais

- ponçage et vernissage d'une porte

- aide à la réalisation d'une fenêtre

20XX (1 saison) Aide-entraîneur au FC Grône

Tes compétences informatiques

Ajoute une rubrique si tu maîtrises particulièrement l'informatique en précisant ton degré de compétences.

LANGUES

Français Langue maternelle
Anglais Connaissances scolaires
Allemand Connaissances scolaires

LOISIRS

Foot, BMX Matchs de reines

Tes centres d'intérêt

Les activités que tu aimes : sports, activités extra-scolaires, membre de sociétés ou clubs...

RÉFÉRENCES

M. Simon Favre, Chef de projetM. Michel Genoud, Maître menuisier

074 233 21 22 075 777 66 55

Références

1 ou 2 personnes qui te connaissent bien et peuvent parler de toi en positif. N'oublie pas de demander leur accord.



L'objectif de la lettre est de décrocher un entretien. Elle présente tes motivations en rapport avec les exigences d'un employeur et d'un poste en particulier. Elle est personnalisée, adaptée à chaque postulation et à usage unique.

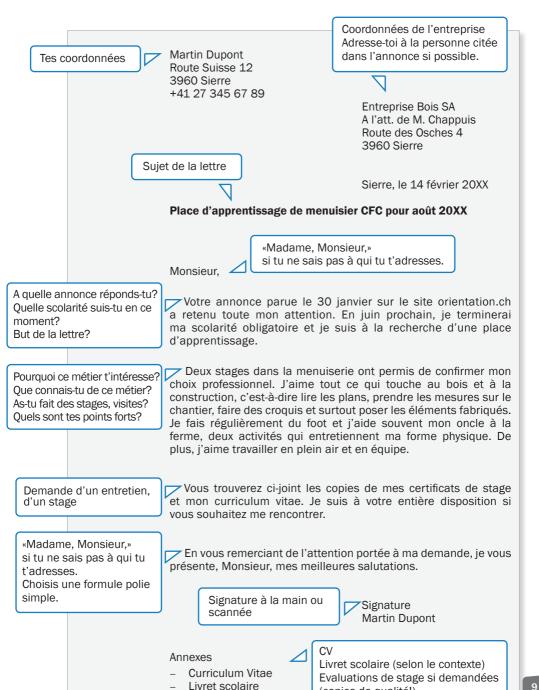
Avant de rédiger ta lettre, renseigne-toi sur le domaine professionnel et l'entreprise.



- une seule page si possible (recto)
- papier de qualité, blanc
- présentation aérée : un paragraphe par thème
- phrases courtes, style simple, sois concis
- une sorte d'écriture (Police)
- orthographe correcte
- Fais relire ta lettre!

La postulation spontanée

- Pour les offres spontanées (quand tu contactes directement une entreprise), montre ce que tu connais de l'entreprise, pourquoi tu aimerais y faire un apprentissage ou un stage.
- Montre que tu corresponds à un besoin potentiel de l'entreprise et non à une postulation générale.
- Contrairement aux réponses aux annonces, lorsque tu envoies une offre spontanée, tu es parfois la seule personne à offrir tes services. L'employeur aura sans doute plus de temps pour lire ton dossier, en particulier si une place venait à se libérer. Ton offre a comme objectif de te faire connaître, même si l'entreprise n'a pas spécialement prévu d'accueillir une candidate ou un candidat.
- N'oublie pas de relancer l'entreprise 7 à 10 jours après l'envoi de ton courrier en contactant l'interlocutrice ou l'interlocuteur de ta lettre. C'est un bon moyen de montrer ta motivation.



Certificats de stage

(copies de qualité!)

CV Elève CO - recherche APPRENTISSAGE informaticienne CFC

Maria Frunier

Chemin des Abeilles 32 1950 Sion 073 456 78 99 maria.frunier@gmail.com

Née le 31 mars 20XX Nationalité suisse



POINTS FORTS

Curiosité Capacité d'adaptation

Esprit d'équipe Bonnes capacités de communication

FORMATION

20XX - 20XX Cycle d'orientation de Sion - Niveau 1 Français - Mathématiques

Branche préférée : mathématiques

20XX - 20XX Ecole primaire, Sion

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

20XX (3 jours) Stage d'informaticienne, Informatique Solutions, Sierre

installation et configuration d'un ordinateur
 soutien aux utilisateurs (nouveau logiciel)

20XX (2 jours) Stage d'employée de commerce, Fiduciaire Fidal SA, Sion

20XX (2 mois) Job d'été, serveuse à la Belle Epoque, Sion

20XX (2 sem.) Job d'été, serveuse à la buvette de l'alpage de Prarion

LANGUES

Français Langue maternelle

Allemand Bonnes connaissances scolaires (et séjour d'une semaine à Berne)

Anglais Bonnes connaissances scolaires

LOISIRS

Cuisine

Sport: basketball (depuis l'âge de 7 ans) au BBC Ballon d'Or

skate, vélo

RÉFÉRENCES

M. Jacques Pilon, Titulaire au CO de Sion 075 456 78 32 Mme Jeanne Ninez, Patronne de la Belle Epoque 071 435 56 78

Lettre de motivation Elève CO - recherche APPRENTISSAGE informaticienne CFC

Maria Frunier Chemin des Abeilles 32 1950 Sion 073 456 78 99

> Infotrend SA Service du personnel Rue des Tilleuls 15 1950 Sion

Sion, le 3 février 20XX

Candidature pour la place d'apprentissage d'informaticienne

Madame, Monsieur,

A la suite de l'annonce parue dans le Nouvelliste du 18 janvier 20XX, je vous fais parvenir ma candidature pour la place d'apprentissage d'informaticienne que vous proposez pour août 20XX.

Tout le temps connectée, j'aime travailler sur mon ordinateur et j'en ai déjà réparé un avec des amis. Lors de mon stage en informatique, j'ai pu me rendre compte que j'aimais comprendre le fonctionnement d'un ordinateur et comment le programmer. J'ai de l'intérêt pour la technique. J'obtiens de bons résultats aux travaux manuels et j'ai de la facilité en mathématiques, ma branche préférée.

Mon but, après avoir effectué mon apprentissage, est de développer de nouveaux programmes ou de concevoir des sites Internet pour diverses entreprises.

Je me tiens à votre disposition pour toute information complémentaire et pour un entretien.

C'est également volontiers que je ferais un stage chez vous.

En espérant recevoir une réponse positive de votre part, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

Maria Frunier

Annexes

- Curriculum Vitae
- Certificats de stage

CV ÉTUDIANTE Ecole de commerce EC - recherche d'un emploi

Jeanne Dutoit

Route Suisse 129 1920 Martigny 074 345 67 89 jeanne.dutoit@gmail.com

Née le 2 avril 20XX Nationalité suisse



Employée de commerce aimant les chiffres, à la recherche d'un emploi pour pouvoir suivre les cours du BF de Spécialiste en finance et comptabilité.

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES	
Dès 20XX	Assistante commerciale, Société Bâtimo, Martigny Correspondance, gestion des appels téléphoniques Travaux de comptabilité
20XX (3 mois)	Stage dans la Fiduciaire Laymon, Fully Classement, recherche d'information, calculs et mailings
Etés 20XX et 20XX	Travail d'été dans le camping Aux Alouettes, Saillon Aide à la réception et intendance Caissière au magasin
FORMATIONS	
20XX - 20XX	Ecole de commerce de Martigny (CFC + MP type économie)
20XX - 20XX	Cycle d'orientation des Cernets, Martigny
QUALITÉS Rigoureuse, autonome, organisée et dotée de bonnes capacités relationnelles	
LANGUES	
Français	Langue maternelle
Allemand	Bonnes connaissances scolaires, séjours linguistiques à Berlin et Francfort (2 x 2 semaines)
Anglais	Connaissances scolaires
INFORMATIQUE	
Microsoft Office	Maîtrise de Word, Excel, PowerPoint, Access
SAP	Bonnes connaissances
CENTRES D'INTÉRÊT Membre active de la société pour la sauvegarde du patois local Sports (natation, course de montagne)	
RÉFÉRENCES Mme Camayo, Société Bâtimo, Ruelle du Bon Coin, Martigny, 071 112 223 34	

M. Lavoine, Fiduciaire Laymon, Route du bivouac, Fully, 072 334 445 55

Lettre de motivation ÉTUDIANTE Ecole de commerce EC - recherche d'un emploi

Jeanne Dutoit Route Suisse 129 1920 Martigny 074 345 67 89

> Fidutech SA Mme Anne Nicole Rue des Hirondelles 23 1926 Fully

Martigny, le 12 mai 20XX

Candidature pour la place d'aide comptable

Madame.

Suite à l'annonce parue dans le Nouvelliste du 5 mai dernier, je vous fais part de mon intérêt pour la place d'aide comptable que vous proposez. Dans mes activités actuelles, je me sens particulièrement efficace dans les tâches de comptabilité. Souhaitant parfaire mes connaissance, j'aimerais commencer la formation de Spécialiste en finances et comptabilité BF.

Actuellement je règle de manière autonome les factures des fournisseurs, j'aide la responsable de la comptabilité de l'entreprise à préparer les budgets, à analyser le bilan et à présenter les données sous forme de tableaux et de graphiques.

Rigoureuse et organisée, je suis convaincue que mon profil correspond parfaitement à vos attentes. Je serai ravie de vous rencontrer pour vous faire part, en personne, de mon envie de travailler avec votre équipe.

Je vous remercie d'avance de l'attention que vous porterez à ma candidature et je reste à votre disposition pour un entretien si vous le souhaitez.

Dans l'attente d'une réponse de votre part, je vous prie d'agréer, Madame, mes meilleures salutations.

Jeanne Dutoit

Annexes

- Curriculum Vitae
- Certificats
- Diplômes

CV ÉTUDIANT Collège - Recherche d'un stage pré-HES



Alain Pernier

DONNÉES PERSONNELLES



Route du Village 4 1856 Pleines 099 856 45 44 alain.pernier@gmail.com

Né le 27 février 20XX

QUALITÉS



Esprit d'équipe Sociable Empathique Tolérant

LANGUES



Français Anglais

Langue maternelle Allemand Langue maternelle Connaissances scolaires

niv B2

séjour linguistique 3 mois

INFORMATIQUE



Bonnes connaissances de Photoshop et InDesign et des réseaux sociaux

FORMATION

20XX-20XX Lycée-Collège de St-Maurice

> (maturité gymnasiale) option spécifique : italien

option complémentaire : psychologie

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Août 20XX Stage à la Maison de quartier et

Centre de loisirs, Sion

Juillet 20XX Stage dans le home Les Pâguerettes.

Fté 20XX Aide-moniteur dans un camp d'été

(animation et intendance)

Soutien scolaire Depuis 20XX

LOISIRS

Voyages Théâtre

Cuisine (blog) Sport: ski, handball

RÉFÉRENCES

Pierre de Porte

Responsable de la Maison de quartier

072 888 88 88

Stéphanie Quilucruz

Directrice du home Les Pâquerettes

073 999 99 99

Lettre de motivation spontanée ÉTUDIANT Collège - Recherche d'un stage pré-HES

Alain Pernier
Route du Village 4
1856 Pleines
099 856 45 44
alain.pernier@gmail.com

Maison de Quartier M. Yan Tam Rue des Tourelles 2 4455 Bidingue

Pleines, le 23 avril 20XX

Candidature spontanée pour un stage en travail social

Monsieur,

Actuellement à la recherche d'un stage en travail social en vue de commencer une formation d'animateur socio-culturel, je souhaite participer à la mise en place d'activités qui permettent d'instaurer une relation de confiance avec les jeunes et les aider à maintenir un équilibre personnel. C'est pourquoi je vous propose ma candidature.

J'ai effectué l'été dernier un stage dans la Maison de quartier et Centre de loisirs de Sion et les activités auxquelles j'ai participé m'ont conforté dans le fait que j'ai du plaisir à interagir avec les jeunes, et à concevoir des projets dans lesquels ils peuvent s'investir et prendre confiance en eux. J'ai par ailleurs déjà acquis une certaine expérience dans l'animation en encadrant des jeunes lors d'un camp d'été. Responsable et disponible, je m'investirai dans les différentes tâches que vous me confierez. Sociable et à l'écoute, je sais m'adapter rapidement à des situations nouvelles et pourrai ainsi m'intégrer aisément dans votre équipe.

Je souhaiterais effectuer un stage d'une année dans votre établissement à partir du mois d'août prochain si possible.

Le dossier ci-joint vous donnera davantage de renseignements. Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire ou pour vous rencontrer lors d'un entretien. En me réjouissant d'avoir de vos nouvelles, je vous transmets, Monsieur, mes cordiales salutations.

Alain Pernier

Annexes:

- Curriculum Vitae
- Rapports de stages
- Diplôme



L'entretien d'embauche est la dernière étape de ta recherche d'une place de stage, d'apprentissage ou d'un premier emploi. Il permet à l'entreprise de mieux te connaître, de s'assurer de ta motivation et de vérifier la cohérence entre ton dossier et tes déclarations.

Il te permet également de vérifier que le poste te correspond bien.

Avant l'entretien

- Documente-toi sur l'entreprise : ce qu'elle fait, son ampleur, son personnel, ses objectifs.
- Renseigne-toi sur la fonction de la personne qui te reçoit.
- Prépare quelques questions pertinentes.
- Ne prévois rien dans les 2 heures qui suivent l'entretien.
- Va à l'entretien avec un bloc-notes, un stylo et ton dossier de candidature.



La première impression que tu fais influence la personne que tu rencontres et joue un rôle important dans la décision finale. Ce n'est donc pas uniquement le contenu de ce que l'on dit qui est important mais aussi la manière de le dire, le ton, l'attitude.

- Tenue vestimentaire: adapte ta tenue à l'entreprise et à l'apprentissage visé.
 Evite les parfums envahissants, odeurs de transpiration, coupe de cheveux excentrique, accessoires de mode peu appropriés (bonnet, casquette, piercing, etc.).
- Ponctualité: arrive au minimum 5 minutes en avance. En cas de retard, avertis l'employeur.
- Eteins ton téléphone avant d'entrer.
- Attitude: regarde la personne dans les yeux, serre-lui fermement la main, attends qu'on te propose de t'asseoir, essaie d'éviter les signes de nervosité (jouer avec un stylo, mâcher un chewing-gum...), n'oublie pas de sourire, ne parle pas trop vite et adopte une attitude correcte.

Pendant l'entretien : questions fréquentes



Ta scolarité

- Parle-moi de tes deux dernières années scolaires ?
- Quels sont tes points forts? Quels sont tes points faibles?
- T'estimes-tu prête ou prêt pour cette formation ?
- Serais-tu d'accord de prolonger ta scolarité pour mieux te préparer ?

Insiste sur tes points forts en lien avec le métier que tu as choisi.

Propose des solutions pour minimiser tes points faibles.



Tes connaissances de la profession et ta motivation

- Que connais-tu de la profession ? De la formation ?
- As-tu fait un stage ? Comment s'est-il déroulé ?
- Qu'aimes-tu dans ce genre de travail ?
- Quelles sont les qualités essentielles que l'on demande dans ce travail ?

Renseigne-toi préalablement sur la profession sur www.orientation.ch/metiers.

Prends tes carnets de stages.

Réfléchis à ce qui te plaît vraiment dans ce travail.

Mets en évidence tes compétences et points forts en lien avec le métier visé.

Insiste sur ta motivation et ta volonté de bien faire les tâches demandées.



Ta connaissance de l'entreprise

- Pourquoi as-tu choisi de postuler dans notre entreprise?
- Que penses-tu pouvoir nous apporter?
- As-tu postulé auprès d'autres entreprises ?



Renseigne-toi sur l'entreprise auprès de tes parents, tes enseignants ou sur internet.



Tes projets personnels

- Prévois-tu une maturité professionnelle durant ta formation ?
- Comment vois-tu ton avenir après ton apprentissage?



Montre que l'apprentissage peut t'ouvrir des possibilités de perfectionnement.



Ta personnalité

- Décris-toi en quelques mots. Quelles sont tes qualités ? Quels sont tes défauts ?
- Aimes-tu travailler en groupe?
- Comment organises-tu ton travail scolaire? As-tu besoin d'aide?
- Quels sont tes loisirs?
- Aimes-tu les responsabilités ?



Lorsque tu cites tes défauts, souligne un aspect positif de ceux-ci, par exemple en disant que tu es une personne obstinée, mais que cela te permet de ne pas te décourager face à un problème.

Souligne les aspects de ta personnalité qui sont en lien avec le poste.



Γa famille

- Parles-tu de tes projets professionnels avec tes parents?
- Qu'exercent-ils comme profession ?
- Est-ce qu'ils t'aident pour ta scolarité ou ta formation professionnelle ?



L'employeur veut connaître le soutien dont tu bénéficies en cas de difficultés.



Ta culture générale

- Quels sont les événements marquants de l'actualité selon toi ?
- Lis-tu les journaux ?



Il est intéressant d'avoir une apprentie ou un apprenti au courant de l'actualité.





Prépare, avant l'entretien, des questions sur l'entreprise, ton poste de travail, ton contrat d'apprentissage... Cela montre que tu es motivée/motivé par ton futur travail et par l'entreprise.

Après l'entretien

Remerciements

N'hésite pas à envoyer un email de remerciement dans les 24 heures qui suivent l'entretien en exprimant encore une fois combien tu es motivé/motivée pour la place.

Objet Remerciement - Entretien du XX avril 20XX

Madame,

Je tiens à vous remercier du temps que vous m'avez accordé durant notre entretien du [date].

Je reste très intéressé par la place d'apprentissage au sein de votre entreprise.

N'hésitez pas à m'écrire si vous avez besoin d'autres informations.

Meilleures salutations.

Nom Prénom

Réponse négative

En cas de réponse négative, le meilleur moyen pour avancer est de chercher à comprendre pourquoi. Remémore-toi l'entretien et analyse ce qui n'a pas bien fonctionné.

Tu peux aussi envoyer un email à entreprise pour leur demander ce qu'il faut améliorer :

- ton dossier est-il incomplet ?
- ton dossier n'est pas assez personnalisé ?
- tu ne corresponds pas à ce que recherche l'entreprise ?
- ..



Bonne chance dans tes démarches!

Plus d'Infos....





www.vs.ch/orientation > Questions fréquentes FAQ > postuler pour un apprentissage ou un stage



