

# #Prêt pour l'emploi

## | Guide de 15 jours pour te préparer à rechercher un emploi |

Si tu es au chômage, en cette période d'isolement, ne relâche pas tes efforts. Le Groupe Adecco et sa Fondation te proposent une check-list avec des actions que tu peux effectuer depuis chez toi pour mieux reprendre ta recherche d'emploi.

### Horaire type 15 jours | 8 heures par jour

							
Réveil	Toilette et petit-déjeuner	Planification de la journée	Temps de travail du matin: Tâches de la journée	Déjeuner et repos	Temps de travail de l'après-midi : Tâches de la journée	Culture, loisirs, activité physique	Coucher
8.00	8.00-9.00	9.00-9.30	9.30- 13.00	13.00-14.00	14.00-18.00	18.00-23.00	23.00-00.00

### Check-list de tâches

#### Sois prêt à avoir une attitude positive.

- JOUR 1**
- Ne t'isole pas. Garde le contact et reste actif, même si c'est de façon virtuelle.
  - En cette période d'incertitude pour tous, profite-en pour renforcer tes liens familiaux et tes amitiés.
  - Si tu souffres d'un blocage émotionnel, tourne-toi vers des professionnels (psychologues, psychiatres, conseillers d'orientation,...).
  - Évite de te plaindre, recherche des solutions de manière positive.
  - Prends tes responsabilités : personne ne va rechercher un emploi à ta place, il s'agit de ta responsabilité.
  - Responsabilité oui, culpabilité non.

#### Définis ton projet, tes buts et tes objectifs

- JOUR 2-3**
- Analyse tes faiblesses et tes forces ainsi que tes intérêts et tes motivations pour définir ton plan de recherche d'emploi.
  - Définis ton projet (C'est ce qui donne du sens à ta vie).
  - Donne-toi un but (C'est ce que tu souhaites mener à bien pour concrétiser ton projet).
  - Établis des objectifs (Des objectifs concrets que tu dois réaliser pour atteindre ton but).
  - Cherche des alliés. On ne peut pas y arriver seul (Pense à ceux sur qui tu vas t'appuyer).
- JOUR 4-5**
- Élabore un plan pour quand la situation redeviendra normale (Comment, quand et où vas-tu rechercher un emploi ?)

#### Profites-en pour renforcer ton image de marque personnelle

- JOUR 6-7**
- Retravaille ton curriculum vitae et consacres-y du temps.
  - Travaille le discours que tu tiendras lors de ta présentation et de la présentation de ton projet et de ta candidature.
- JOUR 8**
- Élabore un plan pour prendre soin de ta santé (alimentation, activité physique, repos, loisirs...)
  - Prends soin de toi et de ton hygiène personnelle.
  - Améliore ton image personnelle (expression corporelle, vêtements pour rechercher un emploi et travailler, soins de la peau, cheveux, barbe...)
- JOUR 9-10**
- Explore les meilleurs réseaux sociaux qui peuvent t'aider dans ta recherche d'emploi.
  - Si tu es déjà sur les réseaux sociaux, profite-en pour améliorer tes profils de façon à ce qu'ils t'aident dans ta recherche d'emploi et qu'ils ne te portent pas préjudice.
  - Si tu n'as pas de réseaux sociaux ou que tu ne sais pas comment les utiliser pour rechercher un emploi, c'est le bon moment pour te former.

#### Digitalise la recherche d'emploi

- JOUR 11**
- Fais des recherches et découvre l'écosystème de l'emploi et du marché du travail sur internet.
  - Sélectionne les sites d'emplois les plus intéressants pour ta recherche d'emploi.
  - Inscris-toi, ajoute des contenus de qualité et crée un profil attirant.
- JOUR 12**
- Entraîne-toi à rechercher un emploi sur les réseaux sociaux.

#### Forme-toi

- JOUR 13-15**
- Élabore un plan de formation : Quelles sont tes carences ? Il existe beaucoup de formations gratuites sur internet. Profites-en et forme-toi