



Carrefour
jeunesse-emploi
du comté de Richmond

GUIDE POUR LA **RECHERCHE** **D'EMPLOI**



BÂTIR AVEC VOUS

« Par où dois-je commencer ma recherche d'emploi? Qui dois-je contacter? Comment connaître les emplois disponibles? Qu'est-ce que je dis à un employeur lors d'un appel téléphonique? Lors d'une rencontre? »

Ces questions me sont déjà passées par la tête? Mon curriculum vitae est rédigé? *

Me voilà rendu à l'étape de la recherche d'emploi.

ME CONNAÎTRE

Une première étape vers une recherche d'emploi efficace consiste à connaître mes intérêts (qu'est-ce que j'aime?), mes valeurs (qu'est-ce qui me tient à cœur?) et mes aptitudes (en quoi je suis bon?). Afin de relever mes principales caractéristiques, je peux me référer aux listes à cocher situées à l'annexe 1 du document. Il est intéressant que je m'arrête sur ces listes et que je ressorte mes 5 principaux intérêts, mes 5 principales valeurs ainsi que mes 5 principales aptitudes qui m'aideront à cibler un domaine d'emploi à mon image.

MES PRINCIPAUX INTÉRÊTS (5)



MES PRINCIPALES VALEURS (5)

MES PRINCIPALES APTITUDES (5)



* Pour plus d'information, je peux consulter le fascicule Curriculum vitae et lettre de présentation



Pour me connaître davantage, je peux aussi rédiger un bilan de mes expériences personnelles et professionnelles en y faisant ressortir les expériences que j'ai aimées et celles que j'ai moins aimées et en expliquant pourquoi. Le document en annexe intitulé *Bilan de mes expériences de vie* pourra m'aider à faire mon bilan.



Une période de questionnement sur ces aspects me permettra de cibler un domaine d'emploi qui m'intéresse et pour lequel je suis motivé à poursuivre mes démarches de recherche d'emploi. Elle me permettra également de savoir ce que je désire et ce que je ne désire pas retrouver en emploi.



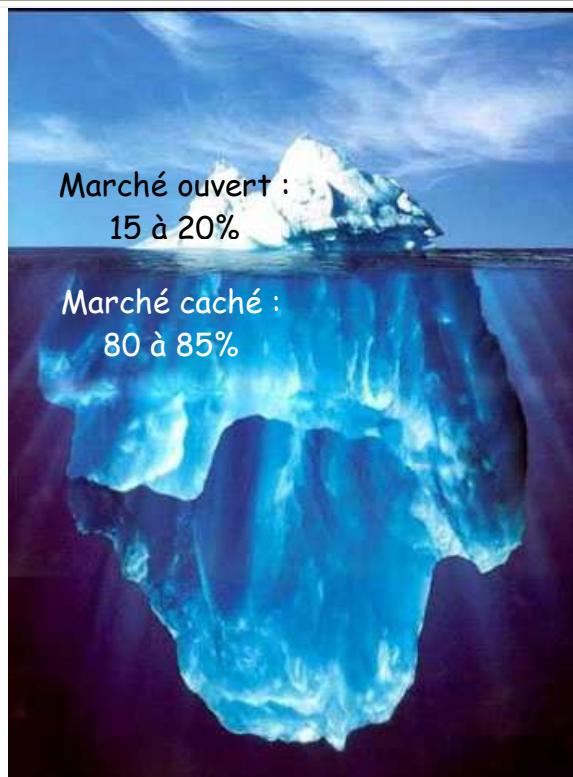
Ce que je désire retrouver en emploi	Ce que je ne désire pas retrouver en emploi

Suite à ma réflexion, le domaine d'emploi dans lequel je souhaite travailler est :



CIBLER LES ENTREPRISES INTÉRESSANTES

Une fois mon bilan personnel et professionnel réalisé, je suis rendu à l'étape de cibler des entreprises qui correspondent à mes intérêts. Pour y parvenir, je peux utiliser le marché ouvert et le marché caché de l'emploi. Lors d'une recherche d'emploi, il importe que je mise sur ces deux types de marché afin d'avantager mes démarches.



Marché ouvert (15 à 20%) :

Le marché ouvert de l'emploi comprend les postes qui sont affichés directement au grand public.

Exemples :

- Journaux
- Revues spécialisées
- Bulletins d'associations professionnelles
- Annonces à la radio ou à la télévision
- Internet
- Babillards emplois
- Guichets emplois
- Organismes en recherche d'emploi (CJE et autres)

Marché caché (80 à 85%) :

Le marché caché de l'emploi correspond aux emplois qui ne sont pas affichés. Ils ne sont pas à la vue du grand public.

Exemples :

- Rencontres avec les employeurs
- Réseau de contacts (famille, amis et connaissances) et bouche à oreille
- Les affichages internes dans une entreprise
- Articles de journaux
- Annonce à la radio ou à la télévision
- Appels téléphoniques
- Bottins téléphoniques
- Répertoires d'entreprises



Voici un tableau pouvant m'aider à cibler des entreprises. Du côté gauche (endroits priorisés pour ma démarche de recherche d'emploi), j'inscris tous les lieux qui correspondent le plus à mon domaine de recherche et où je sais que j'aurais du plaisir à travailler. Ensuite, du côté droit (endroits alternatifs pour ma démarche de recherche d'emploi), j'inscris tous les lieux pour lesquels j'ai un intérêt sans savoir si je souhaite à tout prix y travailler. Ces lieux serviront de plan B dans le cadre de ma démarche.



Pour cibler des entreprises	
Endroits priorisés pour ma démarche de recherche d'emploi	Endroits alternatifs pour ma démarche de recherche d'emploi
Entreprise :	Entreprise :
Coordonnées :	Coordonnées :
Entreprise :	Entreprise :
Coordonnées :	Coordonnées :
Entreprise :	Entreprise :
Coordonnées :	Coordonnées :
Entreprise :	Entreprise :
Coordonnées :	Coordonnées :
Entreprise :	Entreprise :
Coordonnées :	Coordonnées :
Entreprise :	Entreprise :
Coordonnées :	Coordonnées :



CRÉER UN RÉSEAU DE CONTACTS

Qui compose mon réseau de contacts?

Mon réseau de contacts comprend toutes les personnes de mon entourage, que je fréquente de près ou de loin. En établissant et en maintenant des liens avec les gens et en leur faisant savoir que j'existe et que je suis à la recherche d'un emploi, je développe mon réseau. Ainsi, de plus en plus de personnes sont susceptibles de m'aider à réussir mon insertion professionnelle, à atteindre mes objectifs et à m'aider dans ma recherche d'emploi.

Avantages du réseau de contacts

- Développer mes relations interpersonnelles
- Découvrir de nouvelles choses
- Aider et me laisser aider
- Foncer vers l'avenir plus rapidement et plus efficacement
- Demeurer au courant des plus récents développements relatifs au marché du travail
- Obtenir des informations utiles et pertinentes d'une façon plus simple
- Partager des trucs, des connaissances et des expériences
- Être soutenu dans les moments plus difficiles comme dans les bons moments

Établir mon réseau de contacts

Parle aux gens que tu connais	Communique avec d'autres organismes	Parle aux gens qui travaillent dans le secteur
<ul style="list-style-type: none">➤ Parents, amis et voisins➤ Enseignants, professeurs et moniteurs➤ Camarades de classe, anciens et actuels➤ Parents des amis des enfants	<ul style="list-style-type: none">➤ Organisations et associations locales➤ Clubs de recherche d'emploi➤ Groupes d'entraide➤ Églises et organismes communautaires➤ Agences de placement➤ Agence de recherche de cadres (chasseurs de têtes)➤ Centre d'emploi et d'orientation➤ Scolaires, bénévoles➤ Carrefour jeunesse-emploi	<ul style="list-style-type: none">➤ Employeurs➤ Anciens employeurs➤ Employés de l'entreprise➤ Anciens clients, concurrents➤ Anciens collègues➤ Gens que je saluais➤ Gens faisant du covoiturage avec moi➤ Participants à un atelier



Ici, je peux inscrire les noms des personnes que je souhaite retrouver dans mon réseau de contacts.



Mon réseau de contacts				
Nom et numéro de téléphone	Métier/profession et lieu de travail	Quand vais-je l'appeler?	À qui cette personne peut-elle me recommander?	Résultat obtenu à la suite de cet appel



ENVOIS DE MON CURRICULUM VITAE

À cette étape-ci, j'ai sélectionné les entreprises qui m'intéressent. Maintenant, je suis prêt à procéder à l'envoi de mon curriculum vitae. Il existe 4 moyens pour acheminer mon c.v.

1. En personne
2. Par la poste
3. Par courriel
4. Par télécopieur

Autant que possible, il est important que j'achemine mon curriculum vitae en personne. Cette technique démontrera à l'employeur que je suis intéressé par l'emploi qu'il propose. De plus, en me déplaçant, je permets à l'employeur de se former une première impression sur la personne que je suis, ce qui peut m'avantager.

L'envoi de mon CV par télécopieur ne devrait se faire qu'à la demande de l'employeur. Il n'est pas recommandé d'envoyer ma candidature par télécopieur puisque souvent la qualité de mon document sera diminuée.

Si je choisis d'envoyer ma candidature par la poste, par courriel ou par télécopieur, il importe d'effectuer un suivi téléphonique avec l'employeur. Ce suivi m'assurera que mon curriculum vitae s'est rendu entre les mains de l'employeur. Avant d'effectuer le suivi, il est recommandé d'attendre quelques jours afin que l'employeur ait regardé son courrier.



* Pour plus d'information à ce sujet, je peux consulter le fascicule *Contact à l'employeur*.



NOTER MES DÉMARCHES DE RECHERCHE D'EMPLOI

En recherche d'emploi, il est important que je note mes démarches effectuées afin de me rappeler où je suis allé porter mon curriculum vitae quand et à qui je l'ai donné. Cette démarche me permettra également de rester en contact avec les employeurs et d'assurer un suivi lorsque nécessaire.



Mes démarches						
Date de la démarche	Nom et adresse de l'entreprise	Nom et numéro de téléphone de la personne responsable de l'embauche	Démarche effectuée (c.v./téléphone/courriel ou autres)	Résultats de la démarche	Date et heure de l'entrevue	Date de rappel à l'employeur



IDENTIFIER LES OBSTACLES À L'EMPLOI

Un obstacle est une barrière, une difficulté qui m'empêche d'avancer et de réussir en recherche d'emploi. Un obstacle peut être relié à moi-même, à ma personnalité, à ma façon d'être et d'agir, mais il peut aussi provenir de mon environnement social, politique, et économique, car des personnes et des événements sont susceptibles de m'influencer négativement en ce qui concerne ma recherche d'emploi.

Obstacles reliés à l'individu et à l'environnement

Pour identifier les obstacles reliés à moi-même et à l'environnement, il faut que je m'interroge. Est-ce moi-même qui me mets des bâtons dans les roues et qui m'empêche d'avancer et d'atteindre mes objectifs d'emploi? Ou encore, est-ce que les obstacles que je rencontre proviennent de mon environnement? Dans le premier cas, il me revient de les maîtriser directement; dans le second, ils sont pour ainsi dire hors de mon contrôle direct.

Exemples d'obstacles reliés à l'individu

- Formation
- Expérience/compétences
- Détermination/motivation
- Confiance en soi

Exemples d'obstacles reliés à l'environnement

- Pénurie d'emploi
- Catastrophe écologique
- Lieu géographique

Exemples d'obstacles reliés à l'individu et à l'environnement

- Présence d'enfants (disponibilité)
- Absence de transport
- Âge, sexe, race, religion
- Apparence physique (tatou, piercing, hygiène corporelle)
- Façon de vous exprimer
- Problème de santé mentale ou physique
- Histoire de vie (prison, dépendance)
- Critères personnels en comparaison des critères du milieu de travail
- Réseau de contacts
- Incompatibilité de caractère
- Absence prolongée du marché du travail
- Manque de respect envers moi-même



Je fais ressortir les obstacles que je rencontre le plus souvent lorsque je cherche un emploi.

À qui appartiennent ces obstacles? Individu ou Environnement

I

E

Quels obstacles dois-je surmonter pendant ma recherche d'emploi?

Quels moyens puis-je utiliser pour surmonter ces obstacles?

POUR MON INFORMATTION...

Voici la liste des compétences les plus recherchées chez un candidat par un recruteur.

Une compétence est une capacité reconnue en telle ou telle matière et qui donne le droit d'en juger. Il s'agit du savoir-faire. Par le biais du tableau suivant, j'indique quelles compétences j'ai acquises et quelles compétences je pourrais développer davantage.



	Compétence acquise	Compétence à développer
Polyvalence : Qui possède des aptitudes, des capacités variées.		
Capacité d'adaptation : Facilité à : changer ma façon de faire mon travail.		
Aptitudes pour le travail d'équipe : Facilité à : travailler en groupe, respecter les tâches de chacun en se disant que le succès est le résultat de l'ensemble des tâches.		
Bonne communication orale et écrite : Écrire de façon claire ce que je pense. Dire clairement ce que je veux partager.		
Ouverture à l'apprentissage		
Gestion du temps : Facilité à : savoir organiser mon travail dans le temps qu'il m'est accordé pour le faire.		
Sens de l'initiative : Facilité à : proposer et à faire « autrement » une tâche.		
Autonomie : Facilité à : fonctionner sans toujours attendre une directive précise, je prends de bonnes initiatives au besoin.		
Sens des responsabilités : Facilité à : prendre une décision sans attendre l'accord de l'autorité.		
Ponctualité : Qualité d'une personne ponctuelle, qui arrive à l'heure.		

ANNEXE 1

MES INTÉRÊTS

L'intérêt c'est ce qui me pousse vers quelque chose, un penchant, un goût marqué pour un genre d'activités. C'est ce qui me plaît, ce qui m'attire, c'est une préférence vécue.

Voici une liste d'intérêts, elle ne regroupe pas tous les intérêts, elle est là pour t'aider à compléter ta propre liste ou comme point de départ pour t'en bâtir une.

À l'aide d'un crochet identifie les intérêts que tu as.



- Tâches faciles et répétitives
- Tâches diverses
- Administration
- Agriculture
- Animaux
- Aventures
- Respect d'un échéancier
- Prestige
- Biologie
- Chimie
- Les collections
- Expression et communication
- Communication dans les médias (radio, télévision)
- Conception d'objets
- Construction
- Cuisine
- Dessin
- Économie
- Écriture
- Éducation physique
- Électronique
- Enseignement
- Esthétique
- Gestion des priorités
- Exposition au danger
- Supervision
- Décoration
- La recherche
- Fleurs/plantes
- Transactions commerciales
- Réparation et vérification de la machinerie
- Géographie
- Histoire
- Intervention auprès des personnes en situation de crise
- La nouveauté
- Langues
- Littérature
- Appareils audio-vidéo
- Appareils électroniques
- Mathématiques
- Mécanique
- Domaine de la santé
- Musique
- Plein air
- La gestion
- Philosophie
- Physique
- Politique
- Sens de l'initiative
- Prendre des risques
- Psychologie
- La minutie, les détails
- Serviable
- Réparations
- Résolution de problèmes
- Originalité dans la résolution de vieux problèmes
- Culture générale
- Sport
- Théâtre
- Travail à la commission
- Manipulation de chiffres
- Manipulation d'objet
- Échanges d'idées
- Travail de laboratoire
- Automobile
- Prise de parole en public
- Travail de bureau
- Travail manuel
- Précision et minutie

- Aspects juridiques
- Ouvrages ou revues scientifiques
- Réflexion personnelle
- Esprit d'équipe
- Les soins et le réconfort auprès des personnes
- Entrepreneurat
- Travail de nuit
- Utilisation des machines lourdes et des camions
- L'analyse des pensées, des sentiments et des comportements
- Travail sous pression
- Travail à l'extérieur
- Technologie
- Tenue de livre
- Classement de documents, d'informations
- Organisation
- Cinéma
- Bricolage
- Dessin de plans
- Animation de groupes
- Nature
- Relation d'affaire
- Contact avec les gens
- Travail d'usinage
- Rédaction de rapports
- Solitaire
- Suivi téléphonique
- Vente d'idées, de produits ou de services
- Vie militaire
- Voyages

Quels sont les 5 intérêts qui me représentent davantage :

* Source : Fontaine D., Nault C., Richer M-J., Guide d'auto-accompagnement en recherche d'emploi, 1999
* Réginald Savard, Ph.D., c.o. et psychothérapeute

MES VALEURS

Une valeur, c'est une manière d'être ou d'agir que vous jugez importante pour vous; elle vous rend désirable et estimable. Ce sont les grands principes de votre vie, les règles de base que vous vous donnez, ce qui est primordial pour vous.

À l'aide d'un crochet, identifiez les valeurs qui sont en vous.



- L'ambition : le désir de réussir
- Esthétique, être sensible à la beauté dans les arts et la nature
- La bienveillance : altruisme, générosité
- La compassion : bonté, sympathie, souci des autres
- La compétence : habileté, aptitude, efficacité, capacité
- La créativité : ingéniosité, innovation, originalité
- L'équilibre émotif : santé mentale
- L'égalité : croire à l'égalité des chances pour tous et chacun
- L'honnêteté : franchise, sincérité
- L'honneur : intégrité, réputation
- L'influence : contrôle ou pouvoir sur les événements ou les personnes
- La connaissance : information, apprentissage, éducation
- Le loisir : temps libre
- L'apparence : attrait personnel, propre, soigné
- L'amour : affection, dévotion, attachement aux autres
- L'argent : avoir un revenu stable et élevé
- La communication : avoir des échanges avec les autres
- La compétition : faire quelque chose d'excitant, d'audacieux, de concurrentiel
- Le confort : bien-être, commodité
- La justice : égalité des possibilités pour tous
- La paix : absence de conflit ou d'hostilité
- La santé corporelle : bien-être physique
- La popularité : acclamation, appréciation, me faire aimer
- Le prestige : bonne réputation, influence, condition sociale
- Les croyances religieuses : foi, conviction
- La sécurité : sûreté, stabilité, confiance
- L'autosuffisance : autonomie, indépendance
- La réussite : conquête, réalisation
- La tolérance : ouverture d'esprit, patience, acceptation
- Le perfectionnisme : faire un travail à la perfection
- Le plein air : travailler à l'extérieur
- La stabilité : avoir un travail régulier et la sécurité d'emploi
- La variété : faire des activités diversifiées et variées
- L'amitié véritable : affection, bienveillance, soutien, confiance
- L'autonomie : capacité de fonctionner par moi-même, capacité à satisfaire par moi-même vos besoins particuliers
- L'avancement : vous développer, progresser dans votre carrière
- La considération : être admiré, respecté, estimé
- Le courage : se décider malgré la difficulté, la peur ou la timidité
- La discipline : le sens de la discipline, ordonné, rigoureux
- Le dévouement : être serviable, attentif aux besoins des autres
- L'éthique : qui respecte une certaine morale, principes moraux de conduite

- La famille : importance accordée à la famille d'origine ou avoir sa propre famille (enfants, conjoints ou conjointes)
- L'indulgence : bienveillance, bonté, compréhension, humanité
- L'initiative : agir par ma propre initiative, prendre mes propres décisions face à la façon de faire votre travail
- La liberté : libre choix
- La logique : raisonner avec cohérence et justesse
- La maîtrise de soi : qualité d'une personne qui est maître de soi, qui est capable de se contenir
- L'obéissance : qui obéit volontiers, se conforme
- L'ouverture d'esprit : tolérant, ouvert
- La persévérence : mener à bien ce que j'entreprends, aller jusqu'au bout
- Le plaisir : la gaité, amusement, distraction, divertissement
- La planification : pouvoir planifier ce que je, organiser mon temps, mes activités
- La politesse : délicatesse, courtoisie, savoir-vivre
- Prendre des risques : aventure, faire des choses qui comportent certains risques ou certains dangers
- Prendre soin : prendre soin de celles et ceux que l'on aime
- La prospérité : état d'abondance, richesse
- Rationalité : effectuer des tâches qui font surtout appel à l'intellect
- La réalisation : accomplissement de soi, me réaliser dans ce que je
- Recherche : prospection, fouille, enquête
- La reconnaissance : être reconnu pour ce que je fais, de savoir que les efforts que je fais ne passeront pas inaperçus
- Le respect : de soi, des autres, de la vie, de l'environnement, des lois
- La responsabilité : avoir des responsabilités dans ce que je fais
- La sagesse : jugements dans les conceptions et dans la conduite, discernement, sens
- La santé émotionnelle : tranquillité d'esprit, sérénité, absence de conflits intérieurs, paix intérieur
- La satisfaction : contentement dans ce que je fais
- La servabilité : toujours prêt à rendre service
- La sincérité : sans prétention ou illusion
- La tendresse : affection, attachement, avoir de l'affection pour quelqu'un
- La tolérance : patience, acceptation, esprit ouvert
- Le travail en groupe : travailler en groupe plutôt que seul
- Le travail seul : travailler seul plutôt qu'en groupe
- Les vacances : voyages, faire ce que je désire, repos
- La vie stimulante : exaltante, être continuellement stimulé par mon entourage et par mes activités

Quelles sont les 5 valeurs qui me représentent davantage :

*Source : Fontaine D., Nault C., Richer M-J., Guide d'auto-accompagnement en recherche d'emploi, 1999
*Réginald Savard, Ph.D., c.o. et psychothérapeute

MES APTITUDES

Une aptitude est une capacité, une habileté ou une facilité qui est nécessaire pour l'accomplissement d'une tâche ou d'une fonction de travail. Ce sont mes talents personnels, des habiletés que je peux développer pour accomplir quelque chose.

Voici une liste qui t'aidera à déterminer tes aptitudes. Coche les cases qui correspondent à tes aptitudes.

- Planifier et gérer des finances
- Administrer une entreprise
- Aider les employeurs dans la gestion du personnel
- Aider les autres
- Analyser des problèmes humains
- Chercher et développer des nouveaux procédés
- Communiquer sans difficulté
- Rédiger (habileté à rédiger des rapports, composer, traduire, résumer des lettres)
- Concevoir des projets
- Critiquer
- Décider
- Remarquer des détails
- Développer des rapports de confiance
- Diriger des équipes de travail
- Diriger des réunions
- Diriger et organiser des activités
- Donner des conférences
- Enseigner/expliquer/informer/encourager
- Entretenir des immeubles
- Exercer le droit
- Exprimer mes idées
- Exprimer des sentiments
- Fabriquer/produire
- Dessiner
- Cuisiner
- Comprendre la physique (science)
- Opérer des appareils de bureau
- Lire des plans
- Reconnaître des nuances dans les couleurs
- Connaître des faits historiques
- Comprendre la chimie
- Observer
- Faire de l'analyse informatique
- Effectuer de la comptabilité
- Effectuer de la programmation informatique
- Effectuer des études de marché
- Former du personnel
- Gérer mon temps efficacement
- Gérer un département
- Développer et générer des idées, créer des produits
- Jouer de la musique
- Écouter et comprendre les autres
- Monter des publicités
- Monter des spectacles
- Négocier
- Servir les autres, rendre service, donner des services
- Percevoir/déetecter/découvrir
- Planifier
- Réparer des appareils électroniques
- Réparer des appareils informatiques
- Prendre soin, soigner
- Travailler d'une manière ordonnée
- Vendre des immeubles
- Être capable de consulter
- Saisir le sens des mots
- Percevoir intuitivement
- Être habile dans le sport
- Vérifier un texte ou une colonne de chiffre
- Manipuler de petits objets
- Animer des groupes
- Construire
- Comprendre des choses nouvelles rapidement
- Travailler en équipe
- Accepter des opinions différentes
- Anticiper des problèmes avant qu'ils se produisent
- Jardiner
- Exécuter et suivre des directives
- Comprendre la biologie
- Vendre des idées et/ou des produits face à face
- Comprendre la géographie
- Organiser
- Rapporter des idées, de l'information



- Persuader, influencer les autres dans leurs idées et attitudes
- Améliorer vos compétences
- Avoir le sens de la propreté
- Maîtriser le français
- Jouer la comédie
- Évaluer sur des critères objectifs et mesurables
- Motiver les gens, les stimuler dans une action
- Rechercher de nouvelles responsabilités
- Effectuer de la recherche
- Être constant
- Imaginer
- Prendre des engagements
- Être capable de visualiser des formes
- Avoir le souci du détail, perfectionnement
- Être logique, cohérent, rationnel
- Mettre de l'ambiance, divertir
- Prendre de l'initiative
- Être diplomate (habile dans la conduite d'une affaire)
- Avoir du tact (agir avec délicatesse)
- Garder des informations confidentielles
- Transiger avec les critiques et les déceptions
- Amener les gens à coopérer
- Être tolérant quant à la répétition et/ou la monotonie
- Amorcer une conversation avec les étrangers
- Comprendre et agir rapidement
- Établir des priorités
- Gérer des conflits
- Établir et utiliser mes contacts efficacement
- Faire des compromis
- Avoir un esprit de synthèse
- Transiger avec les situations d'urgences
- Travailler sous le stress et la pression
- Faire face à l'imprévu
- Résoudre des problèmes de mathématique
- Adapter les méthodes de travail
- Mémoriser

Quelles sont les 5 aptitudes qui me représentent davantage :

* Source : Fontaine D., Nault C., Richer M-J., Guide d'auto-accompagnement en recherche d'emploi, 1999
* Réginald Savard, Ph.D., c.o. et psychothérapeute

BILAN DE MES EXPÉRIENCES DE VIE



Mes expériences de travail	Ce que j'ai aimé (+)	Ce que je n'ai pas aimé (-)
<i>Exemple :</i> Journalier- Usinatech	Travailler avec des outils, Les gens avec qui je travaillais Travailler avec des machines précises,	Les quarts de travail,



Ma formation	Ce que j'ai aimé (+)	Ce que je n'ai pas aimé (-)
<i>Exemple :</i> DEP en techniques d'usinage	Les travaux d'atelier, La manipulation des outils et des machines, ...	Des fois les cours théoriques parce que moi j'aime mieux travailler avec mes mains,
Mes activités sociales (loisirs, sports, bénévolat, autres...):	Ce que j'ai aimé (+)	Ce que je n'ai pas aimé (-)
<i>Exemple :</i> Vélo	Ça me permet de relaxer, ...	Ça prend de la motivation,
Ma vie personnelle et familiale	Ce que j'ai aimé (+)	Ce que je n'ai pas aimé (-)
<i>Exemple :</i> Mes deux enfants	J'aime jouer avec eux et passer du temps à faire des activités, ...	Selon mes quartiers de travail, je ne vois pas souvent mes enfants,



Ce que je veux maintenir (=)	Ce que je veux mettre de côté ou enlever (-)	Ce que je veux améliorer ou ajouter (+)
Exemple : Travailler dans mon domaine	Exemple : Diminuer mes heures à faire du vélo	Exemple : Suivre des cours d'appoint dans mon domaine
Être là pour mes enfants		



LES FASCICULES

Pour m'aider dans mes démarches de recherche d'emploi, j'ai à ma disposition des fascicules pouvant me conseiller. Voici, une liste résumant les principaux thèmes abordés dans les autres fascicules.



1. Guide de recherche d'emploi



2. Guide de préparation du C.V. et de rédaction de la lettre de présentation



3. Guide du contact à l'employeur



4. Guide de préparation à l'entrevue



5. Guide de préparation au travail à l'étranger

