

**Techniques de recherche de son premier emploi ou Job durant les études**  
Stratégie – Outils – Sites Utiles



Forum Formation  
7 février 2023

Présentation disponible sur  
[www.vs.ch/web/osp/forum23](http://www.vs.ch/web/osp/forum23)

Adrienne Melly,  
Psychologue Conseillère en orientation  
CIO de Sierre




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**CAREER**

**1. Mon Parcours → Mes Particularités**

**Parcours scolaire – Formation & Diplômes / SENS**  
Branches fortes – Aptitudes  
Choix d'options, changement de filières?  
Travaux personnels, travail de diplôme  
Stages & Séjours linguistiques

**Loisirs/Bénévolat – Autres expériences**  
Talents d'enfance, passions  
Santé – équilibre personnel – amis  
Compétences sociales – Caractère – Responsabilité  
Engagement pour des projets & manifestations

**Jobs d'étudiants – Expériences professionnelles**  
Contacts avec le marché du travail  
Intégration en entreprise  
Stages dans le domaine qui m'intéresse – Réseau

**Identité numérique – Que peut-on savoir de moi ?**  
Réputation numérique : gérer – assumer ou verrouiller  
Google : recherche, alertes  
Mon parcours en ligne [in](#)

→ quelle différence entre moi et une autre personne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Mes projets <==> Le Marché**

- Mes buts professionnels
- Mes forces/compétences
- Mes Valeurs dans la vie
- Mes contraintes/possibilités
- Quelles entreprises existent dans la région?
- Culture d'entreprise
- Méthodes de recrutement




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Convaincre le patron: l'entretien

Rassurer sur mes points faibles

- Pas assez d'expérience?
- Maturité?
- Aptitude à s'intégrer dans une équipe?
- Connaissance du monde professionnel?
- Identité numérique/Dossier

Convaincre avec mes points forts

- Mettre en avant le parcours et les liens avec les exigences du poste
- Parler de mes atouts
- Montrer que je suis préparé, que je connais l'entreprise
- Parler de ma motivation, mes projets

**! La première impression est déterminante:**  
Attitude, Energie, Respect, Motivation  
Présentation, Attitude non verbale, Poignée de main  
Gestion du stress, Confiance

---

---

---

---

---

---

---

---

## Soutien aux jeunes diplômés

- IPT – projet Jeunes@work
  - [valais@jeunesatwork.ch](mailto:valais@jeunesatwork.ch) [www.jeunesatwork.ch](http://www.jeunesatwork.ch)
- Employé-e-s de commerce: SEC Suisse
  - [www.secsuisse.ch](http://www.secsuisse.ch) → apprentissage, après l'apprentissage → emploi
- Blogs/sites spécialisés dans la recherche d'emploi pour les jeunes
  - [www.johdi.ch](http://www.johdi.ch) ou [www.etudiants.ch](http://www.etudiants.ch)
- Recherche après une formation tertiaire :
  - [https://talendo.ch/fr/career\\_starter](https://talendo.ch/fr/career_starter)
- Conseils en recherche d'emploi et informations sur le marché de l'emploi, et sur les perfectionnements
  - [www.vs.ch/web/osp/publications](http://www.vs.ch/web/osp/publications) → rechercher un emploi
  - [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) → travail et emploi → rechercher un emploi
- Autres ressources utiles sur la recherche d'emploi
  - ORP: <https://www.arbeit.swiss/secoval/fr/home.html> et [www.job-room.ch](http://www.job-room.ch)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Conclusion

- **Comment je suis ?**
  - Identifier ses atouts - Parler de soi, sortir du lot
  - Valoriser son parcours, ses forces et compétences
- **Où je vais?**
  - Parler de ses intérêts, de ses projets, montrer la motivation
  - S'informer sur le marché – s'intéresser aux employeurs
  - Cibler les postes recherchés (fonction – secteur – type d'entreprises)
- **Comment je fais ?**
  - Cibler son message dans un dossier complet
  - Rester attentif aux 3 marchés – diversifier les méthodes
  - Développer son réseau
- **J'augmente mes chances ☺**
  - Inspirer confiance, rassurer, se montrer crédible
  - Etre proactif – oser!
- **Soutien aux jeunes diplômés:** s'informer et en profiter!

---

---

---

---

---

---

---

---