École de Compétences Professionnelles
1070 Boulevard Blaise Doumerc 82000 Montauban
SIRET : 10251113600016
Mail : contact@ecoledecompetences.pro
Tél : 05.25.34.92.76

ÉCOLE DE COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

PROGRAMME DE FORMATION

Atelier mise en valeur de sa candidature

DURÉE TOTALE	FORMATION
2 heures (14h30 - 16h30)	Atelier collectif
MODALITÉS	
Présentiel / distanciel	

Public cible

- Futurs étudiants de l'École de compétences professionnelles
- Jeunes à la recherche d'une entreprise d'accueil pour leur alternance
- Futurs étudiants souhaitant actualiser leur CV pour postuler

Prérequis

- Aucun prérequis - venir avec son CV actuel numérique

Objectif général

- Repartir avec un CV à jour, clair et valorisant
- Savoir mettre en avant ses compétences et ses expériences
- Être prêt à postuler dans les entreprises dès la fin de l'atelier

Descriptif de la formation

- Atelier pratique et collectif de 2 heures, de 14h30 à 16h30
- Diagnostic et mise à jour du CV de chaque participant
- Apports méthodologiques courts alternés avec des temps de travail individuel
- Accompagnement personnalisé du formateur jusqu'à la version finale du CV

École de Compétences Professionnelles
1070 Boulevard Blaise Doumerc 82000 Montauban
SIRET : 10251113600016
Mail : contact@ecoledecompetences.pro
Tél : 05.25.34.92.76

Programme détaillé des modules

MODULE 1 — Accueil et diagnostic de sa candidature

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa candidature actuelle
- Identifier les points forts et les axes d'amélioration de son CV
- Définir le type de poste ou d'entreprise visé

Compétences visées

- Porter un regard critique sur son propre CV
- Formuler son objectif professionnel
- Situer sa candidature par rapport au marché

Contenus

- Tour de table et présentation des objectifs de l'atelier
- Autodiagnostic du CV à l'aide d'une grille d'analyse
- Clarification du projet professionnel visé

Outils mobilisés : grille d'autodiagnostic, CV des participants

Méthodes d'évaluation

- Grille d'autodiagnostic complétée

MODULE 2 — Comprendre les attentes des recruteurs

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Connaître la façon dont un recruteur lit un CV
- Repérer les éléments qui retiennent l'attention
- Éviter les erreurs les plus fréquentes

Compétences visées

- Adopter le point de vue du recruteur
- Hiérarchiser les informations importantes
- Repérer les mots-clés d'une offre d'emploi

Contenus

- Le parcours de lecture d'un CV en quelques secondes
- Les critères de sélection et les logiciels de tri (ATS)
- Exemples de CV efficaces et de CV à améliorer

École de Compétences Professionnelles
1070 Boulevard Blaise Doumerc 82000 Montauban
SIRET : 10251113600016
Mail : contact@ecoledecompetences.pro
Tél : 05.25.34.92.76

Outils mobilisés : exemples de CV commentés, offres d'emploi réelles

Méthodes d'évaluation

- Analyse commentée d'exemples de CV en groupe

MODULE 3 — Structurer un CV efficace

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Connaître les rubriques indispensables d'un CV
- Organiser les informations de façon logique
- Choisir la structure adaptée à son profil

Compétences visées

- Construire un plan de CV cohérent
- Sélectionner les informations pertinentes
- Adapter la longueur du CV à son expérience

Contenus

- Les rubriques clés : coordonnées, titre, profil, expériences, formation, compétences
- CV chronologique ou CV par compétences : lequel choisir

Outils mobilisés : trame de CV, modèles de mise en page

Méthodes d'évaluation

- Plan de CV réalisé par le participant

MODULE 4 — Valoriser ses expériences et ses compétences

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Décrire ses expériences de façon concrète
- Mettre en avant ses compétences et ses réussites
- Valoriser les expériences extra-professionnelles

Compétences visées

- Utiliser des verbes d'action
- Traduire ses activités en compétences
- Mettre en valeur stages, jobs, bénévolat et projets

Contenus

- Méthode de reformulation des missions en compétences
- Valorisation des savoir-être et des expériences personnelles

Outils mobilisés : liste de verbes d'action, référentiel de compétences

École de Compétences Professionnelles
1070 Boulevard Blaise Doumerc 82000 Montauban
SIRET : 10251113600016
Mail : contact@ecoledecompetences.pro
Tél : 05.25.34.92.76

Méthodes d'évaluation

- Rubriques expériences et compétences réécrites

MODULE 5 — Rédiger un titre et une accroche percutants

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Rédiger un titre de CV clair et ciblé
- Écrire une accroche qui donne envie de lire la suite
- Exprimer sa motivation en quelques lignes

Compétences visées

- Synthétiser son profil en quelques phrases
- Mettre en avant sa valeur ajoutée
- Adapter son discours au poste visé

Contenus

- Le titre du CV et le résumé de profil
- Exemples d'accroches et rédaction individuelle

Outils mobilisés : exemples d'accroches, CV des participants

Méthodes d'évaluation

- Titre et accroche rédigés et relus par le formateur

MODULE 6 — Soigner la mise en forme et la lisibilité

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Rendre son CV clair et agréable à lire
- Choisir une mise en page professionnelle
- Préparer un CV compatible avec l'envoi numérique

Compétences visées

- Appliquer les règles de mise en page
- Choisir une photo et des coordonnées professionnelles
- Enregistrer son CV au bon format (PDF)

Contenus

- Typographie, couleurs, aération et longueur du CV
- Photo, adresse mail professionnelle, liens (LinkedIn, portfolio)

Outils mobilisés : ordinateur, logiciel de traitement de texte ou outil en ligne (Canva)

Méthodes d'évaluation

École de Compétences Professionnelles
1070 Boulevard Blaise Doumerc 82000 Montauban
SIRET : 10251113600016
Mail : contact@ecoledecompetences.pro
Tél : 05.25.34.92.76

- CV mis en forme et enregistré en PDF

MODULE 7 — Adapter sa candidature à une entreprise

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Adapter son CV à une offre ou à une entreprise ciblée
- Rédiger un court message d'accompagnement
- Savoir où et comment postuler

Compétences visées

- Personnaliser sa candidature
- Rédiger un mail de candidature professionnel
- Identifier les canaux de recrutement

Contenus

- Ajustement du CV aux mots-clés d'une offre
- Mail de candidature et candidature spontanée

Outils mobilisés : offres d'emploi, sites de recrutement, modèle de mail de candidature

Méthodes d'évaluation

- Mail de candidature rédigé pour une offre ciblée

MODULE 8 — Finalisation et plan d'action pour postuler

Durée : 15 minutes

Objectifs pédagogiques

- Finaliser et relire son CV
- Lister les entreprises auxquelles postuler
- Planifier ses prochaines candidatures

Compétences visées

- Vérifier la qualité et l'orthographe de son CV
- Organiser sa recherche d'entreprises
- Assurer le suivi de ses candidatures

Contenus

- Relecture croisée entre participants et validation par le formateur
- Plan d'action et tableau de suivi des candidatures

Outils mobilisés : grille de relecture, tableau de suivi des candidatures

Méthodes d'évaluation

- CV final validé et plan d'action complété

École de Compétences Professionnelles
1070 Boulevard Blaise Doumerc 82000 Montauban
SIRET : 10251113600016
Mail : contact@ecoledecompetences.pro
Tél : 05.25.34.92.76

Modalités d'évaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chaque participant à l'issue de la formation, portant sur le contenu, l'animation, les conditions matérielles et l'atteinte des objectifs.

Modalités de suivi de l'assiduité

Feuilles d'émargement signées par demi-journée par les participants et le formateur (support papier ou numérique).

Modalités d'accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à la disposition des participants pour étudier les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires. Nous contacter en amont de la formation afin d'étudier ensemble les modalités d'accueil adaptées.

Sanction / validation

Le jeune repart avec un CV à jour, prêt à être envoyé aux entreprises.