



OBJECTIFS :

- Découvrir la réalité d'un métier, d'un secteur d'activité, la vie d'une entreprise.
- Mettre en pratique ses connaissances.
- Acquérir une expérience, développer de nouvelles compétences.
- Affiner son projet professionnel, le confirmer ou l'infirmier.
- Construire et développer son réseau professionnel.
- Entrer progressivement dans la vie active.
- Améliorer son employabilité.

La recherche de stage ou d'emploi doit être **préparée**. Il s'agit d'une **démarche active** !

Pour être efficace, vous devez disposer des **bons outils** et démarrer votre recherche avec **méthode et organisation**.

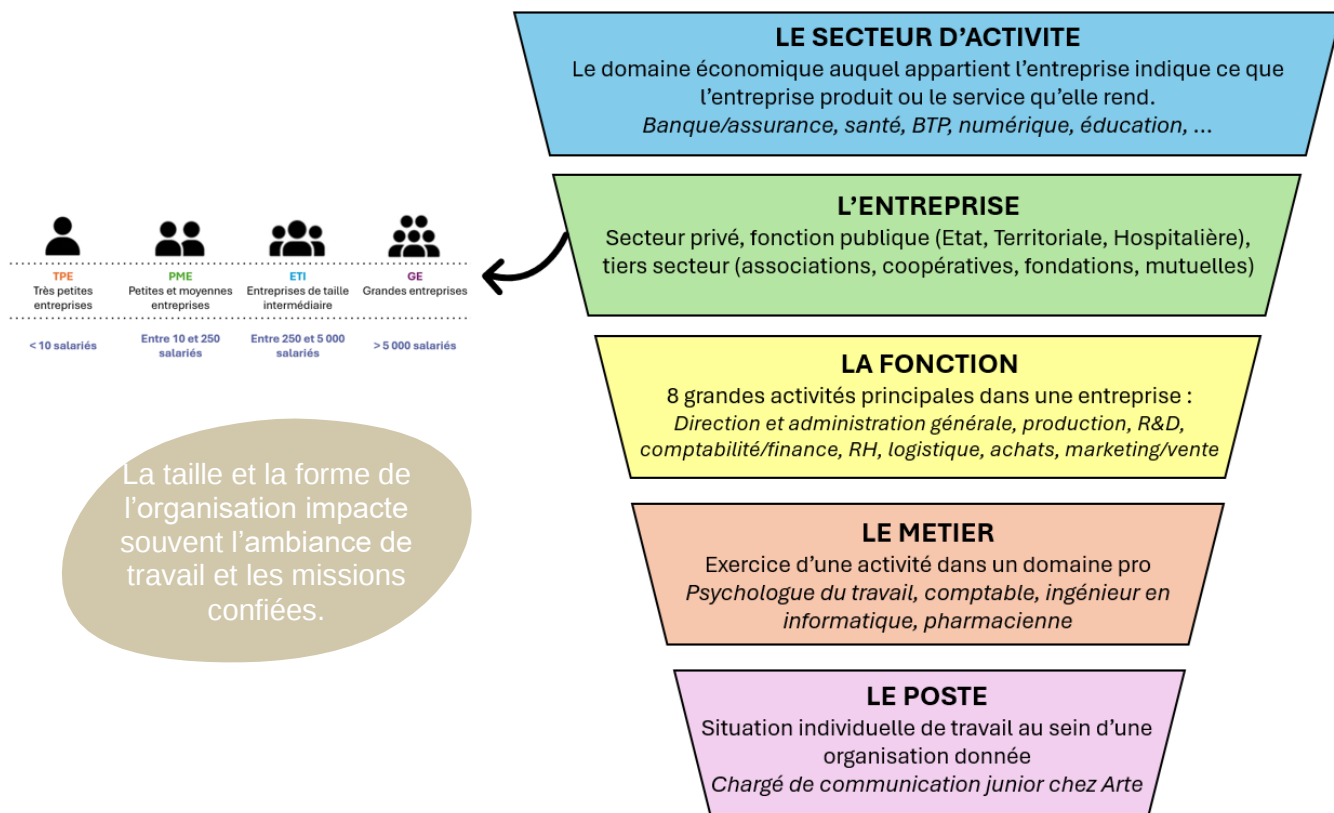
LES ÉTAPES DE LA RECHERCHE : ETABLIR UN PLAN D'ACTIONS

Avant de vous lancer dans votre recherche, il est important d'avoir réalisé votre bilan et d'avoir un projet en tête.





COMPRENDRE LE MARCHÉ DE L'EMPLOI



⇒ Liste complète des secteurs et sous-secteurs d'activité à télécharger [ici](#)



COMMENT CANDIDATER SUR LE MARCHÉ

Multipliez les stratégies

Il existe **plusieurs méthodes** pour candidater sur le marché de l'emploi.

☑ Répondre à une offre publiée

👉 Méthode la plus courante, classique et visible par tous

- Rechercher des **annonces** sur les **sites** spécialisés, **jobboards** et sites d'entreprises.
- **Adapter** votre CV et votre lettre à chaque offre.

☑ Faire une candidature spontanée

👉 Contacter une entreprise sans offre diffusée : méthode proactive et ciblée

- **Identifier** le responsable du service ou l'interlocuteur RH.
- **Expliquer** pourquoi vous ciblez cette entreprise et ce que vous pouvez lui apporter.



RECHERCHE STAGE / ALTERNANCE / EMPLOI

☑ Utiliser les Réseaux Sociaux Professionnels

👉 *Linkedin, Alumni UB, Jobteaser, etc. : visibilité numérique et veille active*

- Créer un **profil** complet et à jour
- Prendre **contact** ou postuler directement
- **Suivre** les entreprises et des personnes
- **Être actif** : liker, partager, commenter, interagir, créer du contenu original

Alternez ces approches
chaque semaine et tenez
un tableau de suivi

☑ Solliciter votre réseau relationnel « In Real Life »

👉 *Famille, amis, enseignants, alumni, professionnels rencontrés : accès au marché caché*

- **Inform**er votre entourage de votre recherche.
- Faire des **entretiens réseau / enquêtes métiers**.
- **Demander** des conseils et des mises en relation.

☑ Participer à des événements

👉 *Salons, forums, journées portes ouvertes, jobdating : opportunités immédiates*

- **Rencontrer** des recruteurs en direct.
- Se renseigner sur les **entreprises**.
- Distribuer son CV et prendre des **contacts**.

QUELQUES SITES RESSOURCES *(liste non exhaustive)*

Principaux Jobboards :

- France Travail : <https://www.francetravail.fr/accueil/>
- Apec : <https://www.apec.fr/>
- 1jeune1solution : <https://www.1jeune1solution.gouv.fr/>
- Fonction Publique : <https://www.pass.fonction-publique.gouv.fr/>
- Hellowork : <https://www.hellowork.com/fr-fr/>
- Jobteaser : <https://www.jobteaser.com/fr>
- Welcome to the jungle : <https://www.welcometothejungle.com/fr>
- Indeed : <https://fr.indeed.com/>

Venez aussi consulter le
Répertoire des Stages
à l'EOC

RSP : Réseaux Sociaux Professionnels :

- Réseau communautaire de l'université de Bordeaux : <https://alumni.u-bordeaux.fr/>
- LinkedIn : <https://www.linkedin.com>



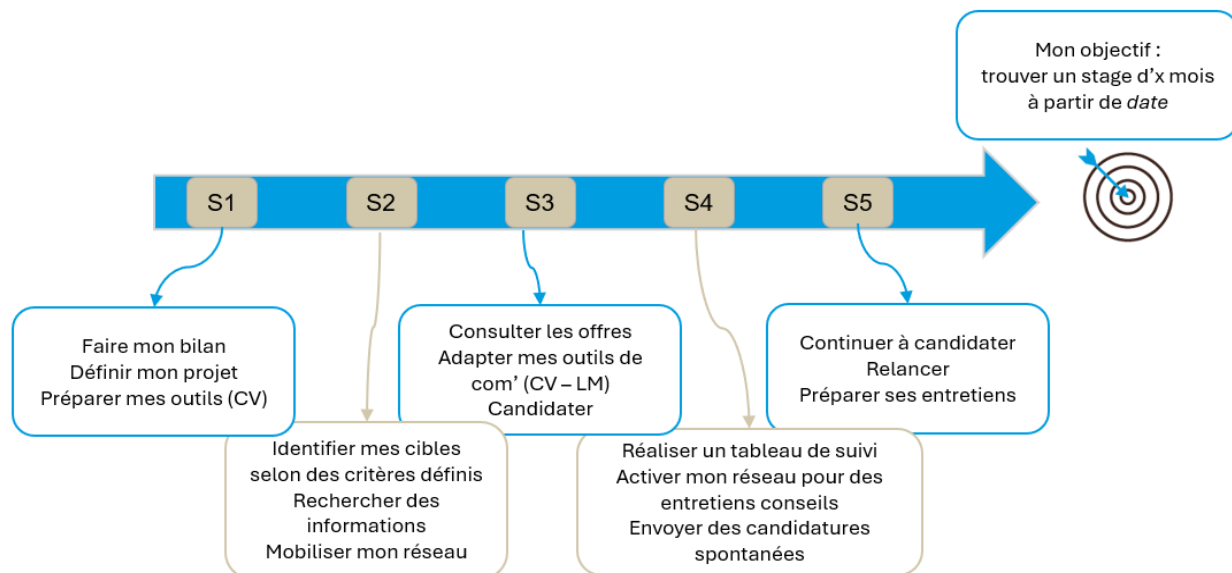
RECHERCHE STAGE / ALTERNANCE / EMPLOI

EXEMPLE PLAN D'ACTIONS - RETROPLANNING

Organisez votre
recherche

Anticipez et commencez votre recherche au moins 2 ou 3 mois à l'avance.

Elaborez votre plan d'actions en retroplanning. *Par exemple :*



EXEMPLE DE TABLEAU DE SUIVI

Nous vous conseillons fortement de tenir un **tableau de suivi** de vos démarches pour noter vos actions et vos relances. *Voici un exemple :*

Date	Entreprise Secteur	Nom Contact	Coordonnées	Poste ou Métier	Type de candidature	Relance	Résultats Commentaires
27/01	Société X Edition	Mme A RRH	Adresse Mail Tel	Community manager	Offre de stage sur Indeed	10/02	Entretien prévu le 14/02
12/02	Ent. Y Logiciels	Mr B Resp. Com	Adresse Mail Tel	Direction de la communication	Entretien Réseau		Programmé le 20/02
19/02	Assoc Z ESS	Ms C Directrice	Adresse Mail Tel	Proposer mes compétences en communication digitale	Candidature Spontanée	A prévoir le 5/03	En attente

Multipliez les démarches, votre recherche peut prendre du temps et nécessiter des dizaines de candidatures.

Êtes-vous prêts pour vos
entretiens de recrutement ?

Rendez- vous sur votre
ENT pour réaliser votre
Convention de Stage

Retrouvez toutes nos **fiches conseils** sur notre page UB !