



JEU | VEN
12 | 13
MARS 2015

PARC EXPO
DE ROUEN
HALL 1 - 9H/17H30

INFO/RÉSERVATION BUS :
02 35 52 95 95

WWW.EMPLOISENSEINE.ORG

Les Emplois en Seine

#EMPLOISENSEINE



ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE • SE MUNIR DE CV • TRANSPORT GRATUIT AU DÉPART DE 40 VILLES

200 RECRUTEURS EN DIRECT AU FORUM NORMAND DE RECRUTEMENT !

EDITO

« Les Emplois en Seine » est un événement normand conçu pour réunir quelque 200 employeurs et les chercheurs d'emploi ou de formation du territoire. Les équipes organisatrices y attendent à nouveau de nombreux candidats au parc des expositions de Rouen

Entretien avec **Michel Lefèvre**, commissaire général du salon et directeur général de « Carrefours pour l'Emploi Armées/Collectivités/Entreprises » qui a la charge de développer, ainsi que de promouvoir des initiatives en faveur du recrutement en France. Cet établissement d'utilité publique a pour finalité de lutter contre toutes les formes d'exclusion et de combattre tout type de préjugé en matière de recrutement grâce à la rencontre directe et cela quels que soient les aléas du marché de l'emploi des régions où nous opérons.

• **Lorsque l'on organise « Les Emplois en Seine », quel objectif vise-t-on ?**

Le but principal du forum est de s'affranchir des méthodes classiques de recrutement.

Les employeurs y rencontrent des talents qu'ils n'auraient sans doute pas convoqués eu égard à un CV ou à une lettre de motivation pas parfaitement en adéquation avec leurs attentes.

Les candidats quant à eux peuvent échanger avec les recruteurs. Ils sont certains d'obtenir un entretien et ont ainsi la possibilité de faire valoir leurs compétences. En outre, ce type

d'événement permet aux chercheurs d'emploi, en fonction de leur profil et de leurs besoins, de se renseigner sur les métiers, les filières professionnelles, les formations initiales, continues et en alternance...

Enfin, « les Emplois en Seine » permettent d'insuffler une dynamique positive à tous ceux qui souhaitent s'entretenir avec les responsables des ressources humaines présents.

• **Quel est généralement le profil recherché par les entreprises à l'occasion de cette manifestation ? Est-ce davantage ouvert aux « jeunes diplômés » ou les offres s'adressent-elles à tout type de personnes ? Doit-on préparer sa visite ?**

Ce forum est ouvert à tous, aussi bien aux cadres, qu'aux employés, ouvriers, étudiants, lycéens, techniciens, agents de maîtrise, militaires en reconversion. Les candidats débutants ou confirmés, avec ou sans diplôme peuvent postuler aux CDI ou CDD, à temps plein ou temps partiel, aux missions intérimaires, aux emplois d'avenir, aux formations en alternance, aux emplois saisonniers ou offres de stage... L'entrée est libre, gratuite et sans pré-inscription. Venir avec plusieurs CV est indispensable.

Le jeudi matin est le créneau horaire le plus chargé ; nous conseillons aux demandeurs d'emploi de venir plutôt l'après-midi ainsi que le vendredi, journée plus calme en termes de fréquentation. Les employeurs y sont plus disponibles.

• **Comment peut-on se rendre gratuitement aux Emplois en Seine si l'on n'habite pas à Rouen ?**

Les offres proposées étant localisées sur toute la région, 60 cars de l'emploi

(départ uniquement le matin/retour début d'après-midi) desservent spécialement le hall 1 du parc expo de Rouen depuis 40 communes haut-normandes (Dieppe, Elbeuf, Évreux, Fécamp, Le Havre, Louviers, Vernon...). Pour en bénéficier, il suffit de s'inscrire gratuitement en composant le 02 35 52 95 95.

• **La visite du salon ne se limite pas à déposer des CV sur les stands, les candidats doivent-ils préparer leur venue comme ils prépareraient un entretien d'embauche ?**

Nous sommes dans un contexte de salon avec de nombreux candidats présents. Il faut être synthétique, avoir consulté le site préparatoire au forum à savoir www.emploisenseine.org, puis mettre tout de suite en avant ses points forts. En résumé, il faut marquer l'esprit du recruteur afin que ce dernier ait envie de vous revoir lors d'un entretien plus complet. Enfin, il convient de ne pas oublier qu'en mettant toutes les chances de son côté par la mise en œuvre d'un projet professionnel clair et réaliste, le décideur de son recrutement, c'est soi !

• **Au final, qu'attendez-vous de cette nouvelle édition ?**

Ce sont donc quelque 2 500 offres d'emploi et de formation (Normandie/France) de tout niveau de qualification et ce, dans la plupart des secteurs d'activité de l'économie, qui sont proposées. Cela représente 276 métiers (soit 1 023 intitulés de poste différents) parmi les 531 répertoriés par Pôle emploi. Nous faisons le souhait que chacun reparte avec un rendez-vous en poche, un conseil ou un nouveau contact utile, qui soit une pierre concrète dans la construction de son parcours professionnel.

Afin de mieux répondre aux attentes des candidats, les structures présentes sur le salon sont réparties par thème : « apprentissage et formation » (intégrant un carré des métiers et artisanat), « filières industrielles », « engagement et solidarité » (incluant le handicap et l'économie sociale et solidaire), « petites entreprises » et un dernier espace multisectoriel.

Pour votre confort, à l'entrée du hall 1, des conseillers spécialisés vous accueilleront sur l'espace « orientation professionnelle et accompagnement ». Il est également prévu un point d'échanges/café/reprographie mis gracieusement à disposition.

Enfin, ce rendez-vous est rendu possible grâce aux efforts conjoints de la Métropole Rouen Normandie, de la Région Haute-Normandie, des communautés d'agglomération de Fécamp Caux Littoral, du Grand Évreux, du Havre et Seine-Eure, du Département de l'Eure, de la communauté de communes Caux-Vallée de Seine, des villes du Havre et de Fécamp, de la Chambre de commerce et d'industrie de Normandie, de Pôle emploi, de l'Afpa, l'Agefiph, Cap emploi, l'association régionale des Missions locales de Haute-Normandie ainsi qu'à l'appui de nombreux bénévoles issus de l'établissement public départemental de Grugny, du lycée technique Les Tourelles, du lycée Val de Seine, ou retraités et mécènes (Pâtisserie Pasquier, Potimarron, Segafredo...).

• Informations pratiques :
02 35 52 95 95

• Index des employeurs présents, postes à pourvoir, implantation des stands, infos bus :
www.emploisenseine.org

Frédéric Sanchez



« L'emploi, priorité N°1 »

• **Quelle importance la Métropole Rouen Normandie accorde-t-elle à l'emploi de ses habitants ?**

L'emploi, c'est la priorité numéro 1 de la Métropole ! Parce que, dans le contexte économique difficile que nous connaissons, c'est la première préoccupation de nos concitoyens, et parce que c'est finalement la première condition de la qualité de vie.

Le projet à dix ans dont s'est dotée la Métropole traduit concrètement cette priorité en actions ; avec son très haut niveau d'investissements (1,3 milliard d'euros), ce projet constitue en lui-même un outil important de soutien à l'économie. C'est déjà le cas dans les très nombreuses zones d'activités que nous gérons ou aménageons, ou encore dans l'une de nos 5 pépinières qu'elles soient

généralistes ou spécialisées dans le numérique ou l'éco-construction, entièrement dédiées à la création de nouvelles entreprises.

Réussir la mutation du tissu économique de notre territoire implique à la fois de conforter et renforcer nos atouts comme ceux d'une plateforme industrielle, logistique et portuaire de premier plan en Vallée de Seine. Il s'agit aussi de réussir la diversification économique du territoire en relevant le pari de l'innovation. Miser sur la dynamique tertiaire et le développement du tourisme font également partie de nos grandes forces. Nous devons parallèlement consolider l'attractivité de notre territoire pour continuer à attirer les entreprises en améliorant le cadre de vie, l'accessibilité, l'offre touristique...

En lien avec les partenaires de l'emploi, la Métropole est solidaire et développe une action spécifique en direction de ses habitants les plus fragiles, ceux qui sont le plus éloignés de l'emploi : nous pilotons le Plan Local pour l'Insertion et l'emploi, soutenons l'action des missions locales, inscrivons des clauses sociales dans les marchés publics, soutenons l'accompagnement des habitants des quartiers, etc.

• **Pourquoi la Métropole Rouen Normandie soutient-elle l'organisation du forum « Les Emplois en Seine » ?**

Ce forum vient en relais de nos actions. Depuis 2004, les Emplois en Seine rencontrent un public nombreux, l'année dernière pas moins de 16 000 candidats se sont rendus sur les 200 stands. Les rencontres directes avec des employeurs caractérisent cet événement. Le nombre de recrutements comptabilisés chaque année, plus de 1 000, est le reflet de sa réussite. Les entreprises sont au rendez-vous.

Dans un cadre convivial et accueillant, chacun peut bénéficier de la mobilisation de tous les acteurs de l'emploi qu'ils soient institutionnels, économiques, associatifs... C'est un temps fort de l'emploi, en complémentarité avec les actions développées sur notre territoire.

• **Quels conseils pourriez-vous donner aux chercheurs d'emploi se rendant au forum ?**

Préparez votre forum. Il est ainsi plus utile de venir en ayant une bonne idée de ce qu'on vient chercher. Les exposants sont présents pour vous écouter ; ils attendent de vous que vous sachiez

parler de votre parcours et de votre projet professionnel dans un temps donné, et bien sûr que vous sachiez écouter ce qu'ils vous répondront. Des outils sont à votre disposition pour préparer votre visite, comme le site www.emploisenseine.org où vous retrouverez des conseils et surtout la présentation des offres et des exposants. A l'entrée du forum, l'espace Accueil Conseil Orientation, qui mobilise bénévoles et professionnels de l'accompagnement à l'emploi, est organisé pour vous aider : n'hésitez pas à aller les rencontrer. Pour vos rencontres, armez-vous de motivation et faites le plein de confiance en vous : cela aussi participe à la réussite de vos démarches. Enfin, au même titre que la préparation, l'après-forum est très important : pour tirer le meilleur parti de vos rencontres, il conviendra de rappeler vos interlocuteurs en vous appuyant sur le guide du candidat qui vous aura été remis à l'entrée.

La Métropole Rouen Normandie espère que l'événement participera à la concrétisation de nombreux projets professionnels.

Nicolas Mayer-Rossignol



« Aider les demandeurs d'emploi »

• **Comment la Région Haute-Normandie agit-elle concrètement en faveur des demandeurs d'emploi ?**

NMR : Aider les demandeurs d'emploi, les jeunes et les moins jeunes, leurs familles, en les accompagnant étroitement dans leur parcours de formation et de qualification, afin qu'ils mettent toutes les chances de leur côté : c'est l'un des principaux objectifs de la Région. Nous agissons avec tous nos partenaires, Pôle

emploi, les organismes de formation, les branches professionnelles, dans tous les secteurs qui recrutent. En finançant les formations, en assurant la rémunération des personnes en formation professionnelle, en facilitant les aides individuelles à la formation ou la valorisation des acquis de l'expérience, la Région agit concrètement.

Chef de file du développement économique, 1^{er} investisseur public local (nous « poussons » devant nous près d'1 milliard d'euros d'investissement), la Région accompagne également les entreprises dans leurs projets de développement, d'innovation, de conquête de nouveaux marchés. Elle structure l'économie à travers ses filières d'excellence. Derrière, c'est de l'activité. Toutes ces interventions permettent de maintenir et de créer des emplois sur

le territoire, ce qui est notre priorité absolue.

• **Quel(s) conseil(s) donneriez-vous aux candidats qui se rendent aux Emplois en Seine ?**

NMR : Tout dépend de leur profil. La démarche n'est pas la même selon que l'on s'y rend pour la première fois fraîchement diplômé ou que l'on est en situation de reconversion professionnelle après une période sans emploi, que l'on vient simplement se renseigner sur les métiers ou avec un projet professionnel bien défini. L'expérience me semble enrichissante dans tous les cas. Les échanges directs avec les recruteurs, les centres de formation, les agences d'interim peuvent permettre d'affiner ses choix, de les orienter différemment parfois, de se positionner sur le marché

du travail et dans le meilleur des cas, de décrocher un emploi. L'idéal est bien sûr de cibler et bien préparer sa venue en amont, pour optimiser sa démarche. Je conseille à tous les candidats de se rendre à la Cité des métiers, créée par la Région, qui propose gratuitement tout au long de l'année de nombreux ateliers et animations pour les aider à être prêts le jour J lors de l'entretien.

• **Une anecdote : pouvez-vous nous raconter votre premier entretien d'embauche ?**

NMR : C'était en Italie, j'ai pris un train de nuit depuis Lyon, 14 heures de trajet. Le train a eu un problème et je suis arrivé avec une demi-heure de retard ! J'ai failli rater le job à cause de cela. Comme quoi, il faut toujours anticiper et bien se préparer.

UNE FORMATION, UN MÉTIER, UN EMPLOI DU BAC+ AU BAC+5

PRÈS DE CHEZ VOUS, C'EST POSSIBLE !

AVEC LE CESI



JOURNÉES PORTES OUVERTES



L'école d'ingénieurs du CESI

Avec un bac : Cycle préparatoire technologique
Avec un bac +2 : Formation d'ingénieurs par l'apprentissage ou la formation continue
Avec un bac +4/5 : Mastères Spécialisés

www.eicesi.fr

SAMEDI 14 MARS
de 10h à 16h



L'école supérieure des métiers

24 métiers 100 % alternance pour entrer dans la vie active du bac au bac +5 dans **4 filières d'excellence :**

Informatique & Numérique, Ressources Humaines, Industrie & Services, BTP

www.cesi-alternance.fr

MERCREDI 18 MARS
de 10h à 17h

FAITES LE CHOIX DE LA RÉUSSITE AVEC LE CESI !

NOUS RENCONTRER :

Campus CESI Rouen
1 rue Marconi Parc de la Vatine - 76130, Mt-St-Aignan

UN SEUL NUMÉRO :

02 32 81 85 60





INGÉLIANCE

Un recrutement ouvert aux jeunes diplômés

Dans le domaine de l'ingénierie, Ingeliance a pour spécificité d'être en capacité de répondre à des cahiers des charges spécifiques, ce qui amène ses équipes à imaginer chaque fois des solutions nouvelles. Et pour cela Ingeliance n'hésite pas à embaucher des jeunes ingénieurs et techniciens. Entretien avec Marion Lebourgeois, chargée de recrutement.

• Quels profils recherchez-vous ?

Nous recherchons essentiellement des ingénieurs spécialisés dans le calcul des structures ainsi que des dessinateurs et projeteurs mécaniques. Ce sont des emplois très qualifiés, mais nous embauchons beaucoup de jeunes diplômés et avons une politique de recrutement basée sur les stages. Dans leur cursus de formation, les élèves ingénieurs doivent en effet réaliser un stage de 6 mois pour découvrir le métier. Souvent, à l'issue de ces stages, nous leur proposons un CDI.

C'est un peu différent en ce qui concerne les techniciens et les dessinateurs, mais là aussi, nous embauchons beaucoup de jeunes profils.

• Dans quels domaines intervenez-vous ?

C'est assez varié, car nous sommes un bureau d'études qui fonctionne par projet. En fonction des demandes de nos clients, nos ingénieurs et techniciens passent d'un projet à l'autre, d'un secteur à l'autre, ce qui leur permet de voir différentes choses. Notre entreprise est nationale, ce qui peut permettre des mutations sur d'autres sites, mais au Havre et à Voisins-le-Bretonneux, nous sommes plutôt spécialisés dans l'aéronautique, même si nous travaillons aussi pour d'autres secteurs d'activité comme l'énergie ou le ferroviaire.

• Pour vous rejoindre, il vaut mieux aimer passer d'un projet à l'autre. Cela entre-t-il en ligne de compte dans les profils recherchés ?

En fait, en fonction du projet technique qui nous est confié, du cahier des charges quant au délai de réalisation, au coût, mais aussi en fonction de la personnalité du manager, nous constituons des équipes dédiées. Tous les lundis, nous faisons le point sur les projets en cours, les difficultés, les sous-charges, les surcharges, et en fonction des avancements, les équipes évoluent. Pour un ingénieur, tout cela est plutôt stimulant. Alors nous recherchons des gens qui vont avoir un réel intérêt pour ce type de travail, et qui ont envie de s'investir.

• Peut-on aussi faire carrière dans votre entreprise ?

Oui, bien sûr. Environ la moitié de nos chefs de projets et responsables de services ont commencé comme débutants chez nous. Cela prend généralement quelques années, mais il y a des possibilités d'évolution de carrière. Et nous sommes sur des métiers qui recrutent.

AFPA

La formation pour tous

Premier organisme de formation de France, avec au moins une antenne par département (deux pour la Seine-Maritime), l'AFPA offre un grand panel de formations ouvertes à tous, à partir de 16 ans, débouchant sur des titres professionnels reconnus aussi bien par l'État (via le Ministère du Travail) que les employeurs. Entretien avec Dominique Luquet, Chargée de mission.

• À qui s'adressent les formations que vous proposez ?

Elles s'adressent à tous les publics, sans aucune discrimination : hommes et femmes - on peut proposer des formations au secrétariat aux hommes et des formations dans le bâtiment aux femmes - salariés ou demandeurs d'emploi, handicapés sous réserve qu'ils soient aptes à exercer le métier envisagé.

• Dans quels domaines intervient l'AFPA de Haute-Normandie ?

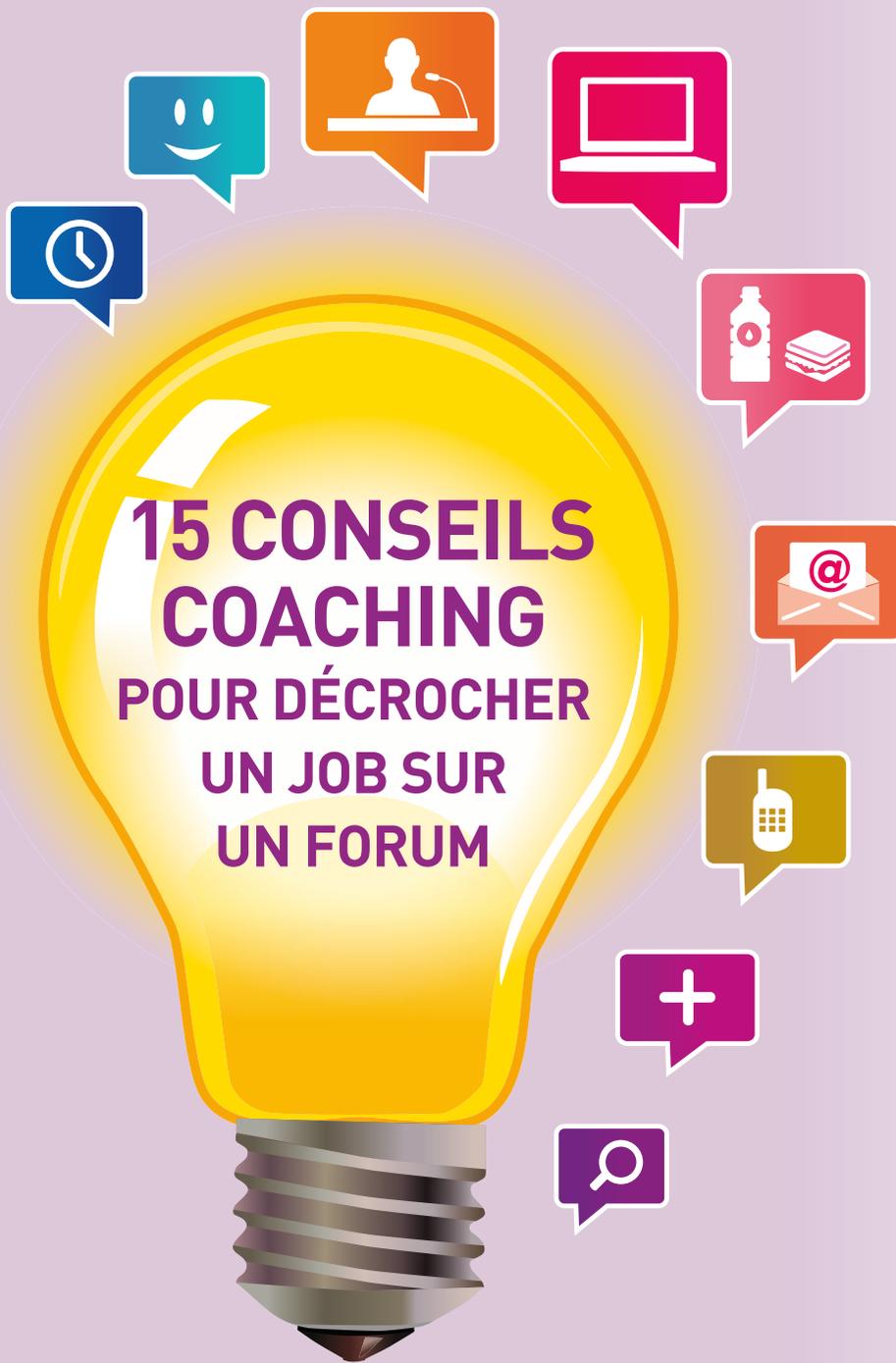
C'est très varié car nous proposons des formations permettant l'accès à 70 titres professionnels, aussi bien dans le bâtiment que l'industrie, le tertiaire, l'automobile... Et les formations vont jusqu'au bac + 2. Lorsqu'une personne présente son projet de formation, nous lui faisons passer deux types de tests : les connaissances pures et l'aptitude au métier qu'elle vise. Si l'aptitude est là, mais qu'il manque le pré-requis pour entrer en formation, on proposera une remise à niveau. C'est ainsi que quel que soit l'âge, le parcours professionnel et le niveau scolaire, il y a toujours une solution. La clé, c'est la motivation. Ainsi, des gens qui pour des raisons diverses n'ont pas eu de succès à l'école peuvent très bien réussir chez nous. L'AFPA propose aussi la Validation des acquis de l'expérience, qui permet de valider un titre professionnel du ministère du Travail. Chez nous, la partie « écrite » est plutôt bien accompagnée, suivie d'un passage devant un jury professionnel. Le candidat doit alors réaliser un travail correspondant au métier.

• Les formations permettent d'obtenir un diplôme, mais proposent-elles aussi des débouchés ?

Pour monter nos programmes de formation, on travaille avec la Région, avec Pôle emploi et on tient compte du tissu local. Pour nous, la formation est un moyen, mais dans le cadre d'un demandeur d'emploi, le but est bien le retour à l'emploi. Pour les salariés, la formation permet soit de progresser dans son métier, soit de changer de voie...

• Pour les salariés, ces formations sont accessibles par un Congé individuel de formation ?

Le plus souvent, c'est le cas. Et pour mieux cerner son projet, le mieux est de commencer par un bilan de compétences qui permet de faire le point sur ses expériences, ce qu'on sait faire, ce qu'on a envie de faire, ce qu'on n'a pas envie de faire. C'est un moment important, qui aide après à monter et valider le projet de Congé individuel de formation. Pour faire découvrir les métiers et les formations, nous organisons régulièrement des portes ouvertes. La prochaine consacrée aux métiers de l'industrie se tiendra le 2 avril.



V Voici 15 conseils express pour faire le tour de ce que vous devez savoir pour être efficace, vous faire remarquer et faire la différence lorsque vous participez à un forum de recrutement.

Rédigé par **Gilles Payet**, animateur du blog www.questionsdemploi.fr en collaboration avec



1

EN AMONT DU SALON



Soyez au clair sur votre projet professionnel

Votre projet professionnel c'est un métier exercé dans un environnement défini : secteur d'activité, environnement public ou privé, bureau ou extérieur, local, régional, national ou international, avec ou sans management, etc. Comment pourriez-vous définir votre propre projet professionnel ?

2



Comment identifier vos points forts pour chaque entretien ?

C'est très simple : relisez le texte de l'annonce en entourant chacun des mots clés (compétences, connaissances, expériences, qualités...) et donnez vous une note de 1 à 10 pour chacun. Cela vous permettra de recentrer votre discours sur tous vos points forts (les mots clés avec une note d'au moins 7/10).



Creusez les infos sur les entreprises : voici 4 pistes

Au-delà du site Internet de l'entreprise, repérez sur LinkedIn et Viadeo qui travaille dans cette entreprise. Sur un moteur de recherche, saisissez les noms des dirigeants, vous trouverez des infos très utiles (articles, vidéos, argumentaires...). Pour les chiffres (chiffres d'affaire, marge, effectif...), consultez le site www.societe.com



Pour se présenter efficacement : filmez-vous !

Ce conseil utilisé par les pros vous fera progresser très rapidement : en simulant votre entretien, filmez-vous grâce à la webcam de votre ordinateur ou un smartphone. Vous corrigerez tout seul 80% des défauts de langage et de gestuelle dont vous n'avez pas conscience. Un exercice super efficace à essayer !



Préparez un vrai planning d'entretiens pour le jour J

Dans les jours qui précèdent le salon, passez au crible toutes les offres d'emploi, consultables sur le site www.emploisenseine.org Et définissez un plan d'attaque, heure par heure : par qui ou quoi commencez-vous ? Par qui ou quoi terminez-vous ? Imprimez le plan du forum et simulez votre plan de visite.



Rendez-vous au carrefour de l'orientation professionnelle et de l'accompagnement

Pour mieux vous guider et optimiser vos rencontres avec les employeurs des associations, institutions et organismes agissant en faveur de l'orientation, de l'insertion, de l'emploi mutualisent leurs ressources. Rendez-vous aux espaces accueil/information - conseil/orientation professionnelle - convivialité/café/reprographie à l'entrée du Hall 1.



Personnalisez vos CV grâce à une accroche ciblée

Lorsque vous avez identifié les employeurs que vous allez rencontrer, faites pour chacun un CV personnalisé. Dans une accroche placée en haut et à droite écrivez : « Ma valeur ajoutée pour xxxx » avec ensuite une liste de compétences et de qualités utiles pour occuper ce poste.



PENDANT LE SALON

Gestion du temps pendant le salon : quand placer les rendez-vous importants



Si vous êtes sûr de vous, mieux vaut placer les entretiens les plus importants en premier. Vous pouvez aussi passer celui qui vous intéresse le plus en dernier (les premiers entretiens vous servant d'entraînement) !

A éviter : les horaires de déjeuner et les fins de journées.

2 exemples de présentations pitch de 7 secondes



« Bonjour, je m'appelle Florian Lefort. Je suis diplômé de l'école de commerce de Rouen et je recherche un premier poste de contrôleur de gestion. »

« Bonjour Madame, je m'appelle Véronique Louis et votre annonce pour le poste d'assistante commerciale m'intéresse tout particulièrement. Auriez-vous quelques secondes à m'accorder ? »

Les 7 questions qui vous seront posées à coup sûr



- Présentez-moi votre parcours
- Pourquoi pensez-vous être le candidat idéal ?
- Qu'avez-vous compris du poste ?
- Citez-moi trois qualités et trois compétences.
- Pouvez-vous me parler de vos défauts ?
- Quelle est votre expérience la plus en phase avec les besoins du poste ?
- Avez-vous des questions ?

4 idées de discours pour marquer des points



Parlez-lui d'une idée ou d'un nouveau produit vu chez un concurrent. Parlez-lui argent en mettant en avant des sources d'économie. Parlez-lui formation et efficacité de ses équipes. Parlez-lui amélioration de process de production. Bref, parlez-lui de son business !

Le kit de survie pour tenir la journée entière (aliments, eau, brumisateurs, maquillage...)



Assister à un salon est un marathon ! Et pour tenir le coup sans vous ruiner, prenez avec vous une bouteille d'eau, votre repas du midi et quelques fruits secs (gain de place et énergie assurée). Autres ressources à prévoir : un brumisateurs de poche s'il fait chaud, votre maquillage...



Utiliser LinkedIn ou Viadeo pour appuyer votre candidature

Pour chaque interlocuteur rencontré, utilisez LinkedIn ou Viadeo : « Monsieur Durand, Je fais suite à notre entretien de ce jour et vous confirme mon plus vif intérêt pour le poste de xxx chez xxx. Je vous propose de rester en contact sur LinkedIn. Très cordialement, Gaëtan Moran »



Le mail de remerciement, comment faire ?

Votre message de remerciement : « Monsieur, Je fais suite à notre entretien de ce jour au forum xxx. Je vous confirme mon plus vif intérêt et me tiens à votre disposition pour un entretien plus long dans les prochains jours. En pièce jointe, mon CV enrichi. Bien cordialement, Hélène Pape »



La relance : qui, quand, comment et avec quel argumentaire ?

Relancez les interlocuteurs rencontrés 7 à 10 jours après le salon. Idéalement par téléphone ou via LinkedIn, Viadeo. L'argumentaire : « Bonjour, nous nous sommes rencontrés sur le salon xxx. Je revenais vers vous pour savoir où en était votre process de recrutement. »

APRÈS LE SALON



3

Gestion du trac : 3 techniques efficaces pour faire baisser la tension

Mettez-vous au calme, fermez les yeux et visualisez-vous en situation de réussite (vous serrez la main de votre interlocuteur, avec un beau sourire et l'entretien se déroule à merveille). Dans la queue que vous suivez devant un stand, faites des respirations complètes (gonflez lentement votre ventre et expirez en contractant à la fin vos muscles abdominaux). Dernière technique : en marchant, inspirez sur 4 à 5 pas et expirez sur 4 à 5 pas. Faites-le une dizaine de fois, effet décontractant garanti !



COACHING GRATUIT

Posez votre question à Gilles Payet, coach emploi, et obtenez une réponse gratuite. Offre valable du vendredi 27 février au vendredi 13 mars 2015.

Question à poser sur le blog www.questionsdemploi.fr en précisant le code EES15