



ALED_INES X ORIENTATIONATLAS

GUIDE PRATIQUE

LE CV POUR L'ALTERNANCE



SOMMAIRE

03. Introduction

04. Les mots-clés

05. Lier mots-clés et expériences

07. Ton cursus scolaire

09. Ta touche personnelle

11. La mise en forme

13. Le check final

INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide du CV pour l'alternance !

Atlas et moi-même, aled_ines, te proposons ce guide rapide pour t'aider à construire un CV adapté à ta recherche d'alternance

Mais qui sommes-nous ?

Tout d'abord, Atlas. En tant que financeur de l'alternance et représentant de ses branches professionnelles, Atlas a pour mission de **promouvoir leurs métiers et les formations pour y accéder**. Sur leurs 4 sites orientation tu vas pouvoir découvrir les secteurs de **l'assurance, de la banque et de la finance, de l'expertise-comptable et de l'audit, du conseil, de l'événementiel, de l'ingénierie et du numérique** : autant de secteurs qui regroupent des centaines de métiers d'avenir !

Retrouve [des centaines de ressources gratuites](#) : décryptage de formations et métiers, conseils sur l'alternance, tests d'orientation en ligne, témoignages de jeunes en alternance, etc. sur :

- **Concepteurs d'avenirs** : www.concepteursdavenirs.fr pour découvrir les métiers du numérique, de l'ingénierie, du conseil, de l'étude et de l'évènementiel
- **J'assure mon futur** : www.jassuremonfutur.fr pour découvrir les métiers de l'assurance
- **Je compte** : www.jecompte.fr pour découvrir les métiers de l'expertise comptable et de l'audit
- **J'investis l'avenir** : www.jinvestislavenir.fr pour découvrir les métiers de la banque et de la finance

Et moi-même aled_ines ! Enfin mon prénom c'est juste Inès ;) Depuis 2020, j'accompagne les étudiants vers leur réussite qu'elle soit scolaire, professionnelle ou personnelle. Tous les jours, je reçois vos petits messages et je sais qu'il y en a beaucoup qui sont perdus sur leur recherche d'alternance. Avec 3 stages, une alternance et + de 12 jobs étudiants à mon actif, je peux vous dire que des CV j'en ai rédigé plein. Au fur et à mesure des années, j'ai développé une méthode pour les rédiger rapidement et efficacement. Et grâce à Atlas, je peux aujourd'hui vous la partager ! Je te laisse découvrir et remplir ce guide.

C'est parti pour le meilleur CV de ta vie !

ÉTAPE 1 : LES MOTS-CLÉS

Cette première étape est la **plus importante**, elle va te permettre de **lister tous les mots-clés attendus par les recruteurs dans un CV !**

Oui, face à plein de CV, un recruteur va chercher en premier certains mots-clés essentiels. Si les bons mots-clés apparaissent, tu peux être sûr qu'on passera plus de temps sur ta candidature.

Comment trouver ces fameux mots-clés ? C'est tout l'objectif de cette partie !

LE MÉTIER QUE JE CHERCHE :

01. Rends-toi sur ton moteur de recherche favori

Cherche un maximum d'informations sur le métier que tu recherches.

Regarde les fiches métiers, les offres sur différents sites d'emploi (même celles en CDI, CDD etc., on cherche surtout un max d'informations), les profils de personnes faisant ce métier, etc. Tu peux d'ailleurs retrouver de nombreuses fiches métiers sur les 4 sites orientation ATLAS !

Tu vas vite remarquer que certaines compétences ou missions sont souvent citées, reporte-les sur la page suivante !

02. Ton bilan mot-clés

Reporte ici les 5 qui sont revenus le plus souvent :

Entoure les compétences que tu penses déjà avoir !

Les mots-clés entourés et les 5 du bilan vont être la base de la construction de ton CV.
Exemple pour les métiers de l'expertise comptable : rigoureux, pédagogue, bon sens de l'organisation, etc.

ÉTAPE 2 : LIER MOTS-CLÉS ET EXPÉRIENCES

On a une jolie liste de mots-clés à mettre dans notre CV mais maintenant il va falloir prouver que l'on a ces compétences. On va se replonger dans toutes nos expériences de vie (et pas seulement professionnelles !) pour trouver les expériences qui justifient les compétences.

Cette étape va te permettre de créer le cœur de ton CV donc n'hésite pas à y passer du temps et à revenir dessus.

01. Reporte tes mots-clés

Reporte dans la colonne de gauche les 5 mots-clés que tu as identifié lors de l'étape précédente.

Pour chaque mot-clé, répond à la question "à quel moment de ma vie j'ai exercé cette compétence ?"

Ça peut être dans une expérience professionnelle précédente, lors de bénévolat, lors d'un projet scolaire, lors d'un projet que tu as entrepris seule, en pratiquant un sport, etc. Tu peux t'inspirer de plein d'évènements de ta vie ! Tu as forcément vécu des choses ;)

Exemple pour t'aider :

Résister à la pression → j'ai été arbitre de basket : prise de décision rapide car nécessité d'avancer dans le match + sous pression des joueurs et du public

02. On complète

On complète en se posant la question "Quel(s) résultat(s) j'ai obtenu ?" ou "qu'est-ce que j'ai réalisé ?"

Tu vas noter des exemples de réalisations, de réussites que tu as eu lors de cette expérience !

Exemple pour t'aider :

Indépendance → j'ai créé ma chaîne Youtube toute seule et j'ai tout appris par moi-même (gestion de communauté, stratégie de contenus, montage vidéo, etc.) → chaîne avec + de 30 000 abonnés à ce jour

Tu peux imprimer la page suivante plusieurs fois si besoin !

MES EXPÉRIENCES

Mots-clés

**À quel moment de
ma vie j'ai exercé
cette compétence ?**

**Ce que j'ai fait /
Résultats obtenus**

ÉTAPE 3 : PRÉSENTER TON CURSUS SCOLAIRE

L'objectif de l'alternance reste quand même d'apprendre. Tu vas apprendre dans ton entreprise mais aussi en cours ! Et un recruteur a besoin de savoir ce que tu vas apprendre en cours : ça représente ton potentiel sur les mois à venir. Bien mettre en avant ton cursus est un point à ne pas négliger.

Nom complet de mon cursus :

01. Résumé en une phrase ce que tu vas y apprendre :

02. Sélectionne 3 matières phares en lien avec le métier que tu recherches

ÉTAPE 3 : PRÉSENTER TON CURSUS SCOLAIRE

03. Si ce n'est pas ta première année dans ce cursus

Donne un exemple de projet réalisé ou de résultat(s) obtenu(s)

Description rapide du projet

Résultats



ÉTAPE 4 : TA PETITE

TOUCHE PERSONNELLE

Pour te démarquer et montrer ta personnalité ! En une lecture, le recruteur pourra comprendre ton tempérament et savoir tout de suite si ça peut matcher. C'est aussi une façon d'éveiller sa curiosité et lui donner envie de lire le reste.

Pour t'aider à construire ce petit paragraphe tu peux :

01. Lister 3 à 5 traits de caractère qui te correspondent

Mon exemple : Sociable, volontaire, adore apprendre / se renouveler

02. Lister 1-2 caractéristique(s) plutôt professionnelle(s)

Mon exemple : Profil transverse, deux ans d'expériences en gestion de projets web et mobile

ÉTAPE 4 : TA PETITE TOUCHE PERSONNELLE

03. Lister 1-2 loisir(s)

Mon exemple: Voyager, organiser des trucs (oui c'est une vraie passion)

04. Lier le tout dans un paragraphe

Mon exemple pour la recherche d'un poste en gestion de projets innovation :

Un profil transverse avec deux ans d'expérience dans la gestion de projets web et mobile. Sociable et volontaire, je chasse l'innovation à travers le monde et ses cultures. Organiser, se renouveler et apprendre sont mes maîtres-mots. Quelque chose que je ne sais pas faire ? Je l'apprendrai !

À toi d'adapter selon le secteur (banque, finance, conseil, événementiel, assurance...) et le métier que tu vises évidemment !

ÉTAPE 5 : LA MISE EN FORME

On passe à l'étape mise en forme, youhouuu ! Tu as toutes les informations à mettre qui sont déjà rédigées, il ne reste plus qu'à tout mettre au bon endroit.

Tu peux utiliser word, canva ou n'importe quel logiciel avec lequel tu es à l'aise ! N'hésite pas à ajouter des couleurs (mais pas trop attention !)

01. Ne mélange pas plus de 3 typographies

Elles doivent être simples et lisibles

02. Ne mélange pas trop les tailles des textes

- 1 taille pour les grands titres
- 1 taille pour les sous-titres
- 1 taille pour le corps de texte

03. Tous tes textes doivent être de taille supérieure au corps 9 pour être lisibles

04. Choisis une palette de couleur simple de 3 couleurs environ

Maintenant que tu as tout ça en tête, découvre sur la page suivante ta checklist CV !

- Emploi recherché**
- Nom prénom
- Coordonnées
(téléphone, mail, adresse)
- Rythme d'alternance
- Type de contrat
(Contrat pro ou contrat d'apprentissage)
- Mobilité
- Disponible dès le : --
- Si nécessaire : type de permis et véhicule

Photo
(En option)

Qui suis-je ? / Ton introduction

- Ton paragraphe de l'étape 4

Éducation

- Ton cursus scolaire de l'étape 3
 - Résumé en 1 phrase
 - Matières d'exemples
 - Projet d'exemple

Compétences

- Tes 3 compétences identifiées à l'étape 1
N'oublie pas les mots-clés !

Expériences

- Décris l'expérience la plus utile pour le poste (étape 2)
À mettre sous ce format :
 - Nom du poste - Entreprise - Date
 - Mission(s)
 - Résultat(s)
- Répète pour minimum 2 expériences supplémentaires !

En option (selon le poste)

- Langues parlées
- Loisirs

ÉTAPE 6 : LE CHECK FINAL

Bravo ! Ton CV est quasiment prêt, c'est le moment du check-up final !

Les 3 dernières étapes :

01. Teste ton CV pour les ATS

Les ATS ce sont des logiciels qui lisent ton CV et font un premier tri pour les recruteurs. Si ces logiciels n'arrivent pas à comprendre ton CV tu risques de passer à la trappe !

Heureusement tu peux tester si ton CV est lisible par les ATS sur : www.jobscan.co

02. Demande des retours à tes proches

Avec un avis extérieur, tu pourras faire des petites améliorations pour perfectionner ton CV !

03. Et toi, est-ce que tu es satisfait de ton travail ?

C'est le plus important, es-tu fier.ère de ce que tu as créé ?

CONCLUSION

Bravooooo !

Tu as réussi à créer ton CV, à toi de partir à l'aventure et de l'envoyer à un maximum d'entreprises.

**Merci de nous avoir fait confiance
et bon courage pour ta recherche
d'alternance !**



@aled_ines



@orientationatlas

