

# JE PRO'PULSE MON CV

## Plan

- I. Le contenu
- II. La forme
- III. Les outils pour réaliser son CV

## Bienvenue sur cette nouvelle fiche pratique Pro'pulse !

À la fin de cette fiche pratique, vous saurez :

- une représentation des principaux éléments à connaître pour faire un bon CV dans l'ESS
- un panel d'outils pour réaliser votre CV

## Introduction

Le CV, c'est **votre pièce d'identité dans votre recherche d'emploi** ! Il faut donc le soigner et faire en sorte qu'il traduise qui vous êtes. Donc, même si les conseils que vous allez recevoir pour optimiser votre CV sont parfois très variés en fonction des personnes et des structures, n'oubliez pas qu'il est important que cela vous corresponde.

## I. Le contenu

### Quels sont les éléments qui doivent figurer sur un CV ?

- Un aperçu synthétique du parcours de la personne et de ses expériences
- Une vision précise des missions exercées au cours de chaque expérience
- Les expériences extra-professionnelles
- La durée des expériences
- Les cursus suivis et diplômes obtenus
- Les centres d'intérêts
- Nom, prénom, email, téléphone, permis si vous l'avez

### Pour toutes vos expériences, soyez précis-e, mettez des éléments quantifiables et donnez des exemples !

- Si vous avez géré un budget, donnez son montant, de même si vous avez organisé un événement : combien de personnes, avez-vous interagi avec des partenaires en particulier etc. Il faut que les personnes qui lisent votre CV **se projettent dans vos expériences** et comprennent concrètement ce que vous avez fait donc évitez toutes phrases ou descriptions un peu trop "bateau".

- Expliquez tous les acronymes qui pourrait ne pas être compris à la première lecture.
  - Mettez la durée de vos expériences et faites figurer en premier votre expérience la plus récente.

**Vos expériences associatives** sont à valoriser autant que vos autres expériences !

**Soyez précis-e et démarquez-vous dans vos centres d'intérêts.** Par exemple, si vous avez fait du sport, mettez quel sport et combien d'années (si vous avez fait de la compétition...), de même pour les voyages (inutile de lister le maximum de pays, ça n'a rien d'original, précisez plutôt si vous avez effectué un voyage en sac à dos, le but de vos voyages, si vous avez une passion pour une culture en particulier...). Si vous avez une passion, même déconnectée du poste, mettez-là. De même, vous pouvez mettre le dernier livre que vous avez lu (et que vous avez beaucoup aimé) ou un spectacle que vous avez vu récemment.

**Utilisez un vocabulaire simple** et adapté à la mission pour faire ressortir votre projet professionnel.

**Réservez une partie pour les cursus suivis et diplômes obtenus.** Si vous avez fait un mémoire, spécifiez la thématique abordée. Si vous êtes un peu à court de place, n'hésitez pas à enlever les lignes où vous mentionnez votre bac et votre brevet : on comprend très bien que vous l'avez eu si vous avez décroché derrière une licence ou un master.

**Faites du tri** en sélectionnant les expériences les plus en lien avec le poste auquel vous postulez.

**Photo ou pas photo ?** C'est vraiment à vous de voir avec quoi vous vous sentez le mieux :) Par contre si vous choisissez une photo, faites en sorte qu'elle soit professionnelle et ... à votre avantage !

## II. La forme

**Homogénéisez votre mise en page et vérifiez que votre CV soit le plus lisible possible.** Attention aux marges, aux alignements, faites bon usage du gras, vous pouvez utiliser des encadrés ou des colonnes pour bien délimiter et compartimenter votre CV. Toutefois, faites attention à ne pas trop en faire "visuellement". Aussi, faites-vous relire ! Une simple faute d'orthographe peut mener votre CV droit dans la poubelle. Enfin, si cela vous semble pertinent, utilisez des verbes d'action pour décrire vos missions et dynamiser la lecture.

## III. Les outils pour réaliser son CV

**Les outils pour faire son CV** sont multiples. Voici une petite liste :

- **Word** : un outil de référence pour créer son CV, mais pas forcément le plus simple pour mettre en forme sur une page. Il propose des trames toutes faites, mais un peu limitées graphiquement.
- **Powerpoint** : Un autre outil de référence, avec lequel on peut créer un CV assez facilement si on maîtrise les bases des fonctionnalités. Cela peut prendre un peu de temps et décourager en mettant trop d'investissement sur la forme au détriment du fond, donc bien réfléchir avant de se lancer à la création avec cet outil !

- **Canva** : C'est un site internet de design gratuit où vous pourrez trouver des modèles qu'il faudra juste remplir avec vos informations. Les modèles sont vraiment bien par rapport à ce qu'on peut faire quand on n'est pas graphiste. Un outil qui peut paraître difficile d'utilisation au début lorsqu'on n'y connaît rien en design, mais qui est en fait très simple d'utilisation une fois qu'on a pris l'outil en main (en 5-10min promis !).
- **Cvdesignr** : Autre outil similaire à Canva avec quelques fonctionnalités en plus (lien public pour avoir son CV en ligne, avoir un QR code sur votre CV, etc)

**Attention** : Pensez à enregistrer vos CV **sous format PDF** et de toujours les envoyer sous ce format là, avec **vos nom et prénom** dans le titre du document.

**Bonus** : un petit jeu pour vous rendre compte de l'impact de votre CV sur des personnes externes. **Demandez à des personnes de votre entourage de noter en 3 mots ce qui ressort de votre CV à propos de la forme et 3 mots à propos du fond** (un mot par post-it). Faites-le avec un maximum de personnes et vous pourrez classer les post-it sur un tableau afin de vous rendre compte si votre CV correspond à l'offre d'emploi pour laquelle vous postulez.