



Postuler à un emploi et acquérir de l'expérience professionnelle dans votre communauté

Boîte à outils pour l'emploi des jeunes nouveaux arrivants

- Webinaire Module 2 -

Faisons connaissance !

Chacun a 30 secondes pour nous dire

- Votre nom
- D'où vous avez déménagé au Canada
- Dans quelle classe vous êtes

Et répondre ensuite à l'une des questions suivantes

1. Quelle est la personne la plus drôle que vous connaissiez, et pourquoi ?
2. Si vous pouviez voyager n'importe où, où iriez-vous ?
3. Comment décririez-vous votre avenir en 3 mots ?
4. Quelle est la chose que vous savez faire maintenant et que vous ne saviez pas faire il y a quelques années ?



Objectifs de cet atelier

Aujourd'hui, nous allons parler de la recherche et de la candidature à des emplois et à d'autres possibilités de travail au Canada.

L'objectif de ce webinaire est de vous fournir des conseils et des astuces sur la manière de trouver des opportunités et d'y postuler.

Nous allons passer en revue :

- Où trouver des opportunités ?
- Comment postuler en ligne ?
- Comment postuler en personne ?
- Penser à l'avenir



Trouver des opportunités



Les différents types d'opportunités

Quels sont les différents types d'opportunités qui s'offrent à nous ?

- **Emplois** (à temps plein, à temps partiel et saisonniers) - possibilités de travail rémunéré
- **Bénévolat** - donner de son temps en échange d'une expérience professionnelle
- **Programmes coopératifs** - programmes d'expérience professionnelle temporaire dans les écoles
- **Stages** - travail rémunéré à court terme pour un poste ou une fonction spécifique
- **Apprentissage** - une combinaison de formation professionnelle et d'apprentissage en classe



Trouver des opportunités

Où peut-on trouver des opportunités ?

- ✓ Dans sa communauté
- ✓ Références
- ✓ Écoles
- ✓ En ligne

**Document - Trouver un emploi dans votre communauté*



Comment savoir si c'est la bonne opportunité ?

- **Comment savoir si c'est la bonne opportunité ?**

- Faire des recherches sur une opportunité est essentiel pour
 - Savoir s'il s'agit d'un rôle et d'une organisation légitimes
 - Comprendre les fonctions et les responsabilités du poste
 - Évaluer votre disponibilité par rapport aux besoins/exigences de l'offre d'emploi
 - Comprendre ce que l'entreprise offre à ceux qui travaillent ou font du bénévolat pour elle
 - Savoir si l'on peut s'y rendre, si c'est accessible par les transports en commun

- **Ce qu'il faut passer en revue :**

- La description, les qualifications et les exigences de l'offre d'emploi (annonce)
- La mission et les valeurs de l'entreprise
- Les pages consacrées à l'équipe et aux carrières sur le site web de l'entreprise
- Les avis des employés
- Demander des informations supplémentaires à votre réseau



Conseils d'autres jeunes nouveaux arrivants pour trouver des opportunités

« Ma sœur travaillait là-bas. Après deux semaines de travail, elle m'a parlé d'un emploi »

« Il faut savoir comment chercher un emploi. Chercher en ligne »

« La description du poste - si cela correspond à mes centres d'intérêts, je vais postuler »

« Vous devriez faire du bénévolat avant de trouver un emploi pour acquérir de l'expérience. Vous en aurez besoin pour votre CV »

« Faites des recherches sur le poste avant de postuler - voyez les exigences pour pouvoir les mettre sur votre CV »

« Vous devez aller directement sur place et postuler. Vous demandez à voir le gestionnaire. Ils vous diront s'ils veulent vous faire passer un entretien »



A young man with dark hair, wearing a white collared shirt and a black vest, is sitting and looking at a document he is holding. He is holding a pen in his right hand. The background is a solid blue color with a stylized orange outline around the man's head and shoulders.

Postuler à des opportunités

Postuler en ligne

Checklist pour les candidatures en ligne

- Personnalisez votre CV et votre lettre de motivation et tenez-les prêts à télécharger
- Créez un compte utilisateur sur le site web (si nécessaire)
- Vérifiez comment l'entreprise souhaite que vous postuliez (site de recherche d'emploi, site Web de l'entreprise ou e-mail)
- Notez vos demandes d'emploi pour garder une trace de là où vous avez postulé
 - Notez la date, l'entreprise, le poste, le site Web et toute information de contact de votre candidature
 - Notez quand vous devez faire le suivi de votre candidature (prenez compte de la date de clôture des candidatures)
 - Notez quelque part dans vos dossiers que vous avez postulé à cet emploi ou cette opportunité, afin d'éviter de postuler à nouveau
 - Prenez note de toute information de contact ou méthode de suivi de votre candidature



Postuler par e-mail

Objet : Curriculum vitae de Sanjay Kapoor pour le poste coopératif en administration chez LT Construction

Cher(e) responsable du recrutement _____,

C'est avec enthousiasme que j'ai vu l'opportunité pour le poste de _____ chez _____. Vous pourrez constater qu'avec mon expérience dans _____ et dans _____ je serais un excellent candidat. Je suis également passionné de _____. J'ai donc joint mon curriculum vitae et ma lettre de motivation. Je suis impatient de discuter de cette opportunité avec vous.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments distingués,



Postuler en personne

Conseils pour postuler à un emploi en personne :

- Choisissez le bon moment (déposez votre CV et votre lettre de motivation avant ou après les heures les plus chargées)
- Présentez-vous
- Demandez à voir le gestionnaire/superviseur
- Présentez votre CV et demandez un formulaire de candidature
- Soyez prêt à répondre aux questions (faites des recherches sur l'entreprise et les postes avant de déposer votre CV)
- Demandez leur nom et leurs coordonnées



Normes et signaux sociaux au Canada



Normes et signaux sociaux

Les normes sociales sont des tendances communes et des règles non écrites d'actions/de comportements acceptables au sein d'un groupe, d'une communauté ou d'une culture.

Les signaux sociaux sont des moyens de communiquer un message au-delà du sens des mots. Il peut s'agir du langage corporel, du ton de la voix, des expressions faciales, de l'espace personnel et des limites. Les gens « lisent » généralement les signaux sociaux pour déterminer comment répondre ou réagir.



Les normes sociales au Canada

Voici quelques normes sociales courantes au Canada :

- Être à l'heure est très apprécié, que ce soit au travail ou à l'école (10 à 15 minutes d'avance)
- Attendre son tour dans une file d'attente, ne pas pousser ou « se faufiler » dans une file devant quelqu'un qui attendait
- Éteindre la sonnerie de son téléphone lorsque l'on rencontre quelqu'un
- Établir un contact visuel et sourire souvent
- Respecter l'environnement, éviter de polluer ou de laisser ses déchets derrière soi



Les normes sociales au Canada (suite)

- Respect de la vie privée : rester léger/général, évitez les sujets sensibles (la politique, par exemple)
- Informalité : la plupart du temps, vous pouvez appeler les gens par leur prénom
- Serrer la main avec fermeté lors d'une rencontre ou d'une salutation dans un cadre formel (établir un contact visuel et sourire)
- Remercier quelqu'un lorsqu'il vous tient la porte et la tenir ensuite pour d'autres personnes
- Proposer son aide et remercier quelqu'un lorsqu'il vous aide
- Dire bonjour à tous ceux que vous rencontrez ou voyez au travail



Les normes sociales lorsque vous rencontrez un employeur

Lorsque vous postulez à un emploi au Canada, voici quelques conseils supplémentaires à garder à l'esprit en ce qui concerne les normes sociales et les signaux de communication.

1. Gardez un ton posé et calme lorsque vous parlez.
2. À cause de la Covid19, lorsque vous rencontrez un employeur potentiel, vous n'êtes plus obligé de lui serrer la main.
3. Lorsque vous parlez avec un gestionnaire, vérifiez son langage corporel. S'il commence à se retourner ou à se mettre en retrait, la conversation est terminée et il est temps de le remercier de vous avoir parlé.



Exercice pratique : postuler en personne

Vous postulez pour votre job de rêve !

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous vous présenteriez au responsable du recrutement et incluez les informations importantes suivantes :

- *Votre nom*
- *Montrez votre intérêt pour le travail à cet endroit et ce qui vous intéresse*
- *Les compétences que vous souhaitez mettre en avant lorsque vous vous présentez*
- *Si vous avez votre CV ou si vous souhaitez recevoir un dossier de candidature*

Puis les réponses aux questions suivantes :

- *Pourquoi voulez-vous travailler ici ?*
- *Êtes-vous à l'école et quelles sont vos disponibilités ?*
- *Comment le fait de travailler dans ce magasin vous aidera-t-il à atteindre vos objectifs futurs ?*
- *Pourquoi seriez-vous un atout pour l'équipe ?*

Après avoir répondu à ces questions, essayez de vous entraîner avec quelqu'un d'autre.



En résumé – Postuler à des opportunités

Votre liste de choses à faire

- ❑ Recherchez les opportunités en ligne et dans votre communauté
- ❑ Postulez en ligne à l'aide de la checklist pour les candidatures en ligne
- ❑ Postulez en personne à l'aide de la checklist pour les candidatures en personne
- ❑ Entraînez-vous à vous présenter et à répondre à quelques questions
- ❑ Passez en revue les conseils sur les signaux et les normes sociales au Canada



Sentiments et émotions

Quels sentiments ou émotions peuvent faire surface lors d'une candidature à un emploi ?

Il peut être important d'identifier, de traiter et de gérer nos sentiments et nos émotions pendant la recherche d'emploi, les entretiens d'embauche, le processus de recrutement et au travail.

- **Les émotions** : elles se manifestent dans notre corps, par exemple la mâchoire serrée, les mains moites, des palpitations dans l'estomac...
- **Les sentiments** : ce sont nos pensées, qui sont provoqués par nos émotions et notre environnement



Sentiments et émotions

Quelles sont les choses que vous pouvez faire pour vous calmer avant de postuler à un emploi en personne ?

- Entraînez-vous et préparez-vous à parler
- Planifiez votre trajet
- Pratiquez des techniques de respiration profonde avant votre arrivée
- Rappelez-vous qu'ils ont besoin de personnes pour diriger leur entreprise ou contribuer à leur organisation et qu'ils veulent que des gens y travaillent



Sentiments et émotions

Et après avoir déposé sa candidature, quels sentiments pourraient faire surface ?

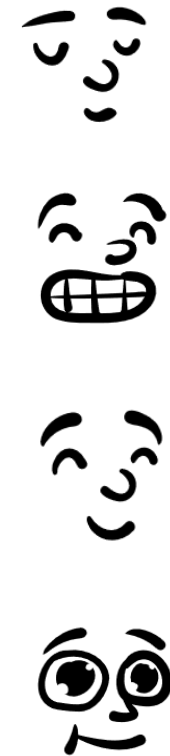


Sentiments négatifs

- Tendu
- Impatient
- Dépassé
- Inquiet
- Nerveux
- Nauséeux
- Hésitant
- Gêné
- Déçu

Sentiments positifs

- Optimiste
- Joyeux
- Soulagé
- Gagnant
- Confiant
- Courageux
- Reconnaissant
- Inspiré
- Excité



Sentiments et émotions

Que pouvez-vous faire pour gérer et aller au-delà ces émotions ?

- Reconnaissez que vous ressentez quelque chose, nommez-le et acceptez ce que vous ressentez
 - Reconnaissez ce qui se passe à l'intérieur (pensées et corps - paumes de mains moites par exemple).
 - Accepter ne signifie pas ne rien faire ou apprécier ce que nous sommes en train de vivre. Cela signifie comprendre que nous pouvons ressentir des choses différentes.
- Réfléchissez à la cause de ces émotions/sentiments
 - Les émotions peuvent être modifiées ! Les pensées associées à nos émotions ne sont pas nécessairement des faits.
 - Que sont des faits ? Qu'est-ce que les émotions ?
- Comment y faire face ?
 - Pleine conscience, respiration profonde, méditation
 - Activité physique et exercice
 - S'organiser, se fixer des objectifs, visualiser son avenir
 - Parler de soi de manière positive/affirmations
 - Demander du soutien
- Demandez-vous ce que vous pouvez apprendre de ces émotions
 - Même les sentiments négatifs ont un but : ils peuvent nous protéger et nous motiver à changer et à s'améliorer



Penser à l'avenir

Vous débutez dans le monde du travail et vous disposez de nombreuses années pour explorer votre future profession.

Utilisez la Fiche pratique de planification de carrière pour :

- ✓ Évaluer ce que vous ressentez en pensant à l'avenir et pourquoi
- ✓ Découvrir vos centres d'intérêts et les carrières qui correspondent à vos valeurs et à vos talents
- ✓ Apprendre à planifier et à déterminer les étapes à franchir pour atteindre vos objectifs professionnels
- ✓ Utiliser des ressources pour trouver des opportunités dont vous n'aviez pas connaissance

Conseil : vous pouvez utiliser cette Fiche pratique à plusieurs reprises pour explorer différentes carrières et possibilités



Questions

Si vous avez des questions sur l'atelier d'aujourd'hui, votre agent d'intégration sera heureux d'y répondre lors de votre prochaine réunion de mise à jour.



Merci !



Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada