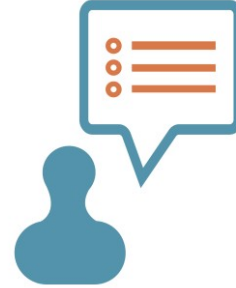


## Comment se présenter en quelques minutes ?

Répondre à la demande "**Parlez-moi de vous**" :

- soit lors d'un contact inattendu avec un employeur,
- soit lorsque qu'une personne peut vous aider à vous mettre en contact avec un recruteur,
- ou lors d'un entretien d'embauche.

Il faut pouvoir vous présenter en quelques minutes.



### Éléments de votre présentation :

Présentez votre domaine d'expertise ou votre spécialisation et vos points forts.

Décrivez votre parcours professionnel en quelques étapes (fonctions exercées, employeurs, compétences et savoir-faire développés) et illustrez par des exemples.

Pour conclure, insistez sur votre motivation et sur ce que vous avez à offrir.



### Il est important :

- de regarder votre interlocuteur dans les yeux,
- d'avoir une voix calme, posée et le ton assuré d'une personne convaincue,
- d'être persuadé que les choses vont se dérouler positivement.



### Quelques règles à respecter :

Quantifiez vos réalisations : préparez 3 ou 4 phrases avec 1 à 2 exemples concrets chiffrés (nombre de clients ou pièces réalisées, % d'augmentation du chiffre d'affaires ...).

Évitez les formes négatives ou trop passives comme "J'ai dû..." ou "On m'a demandé...".

Préférez "J'ai été choisi pour..." ou "Je me suis vu confier..." ou "En tant que responsable, j'ai ..."

N'hésitez pas à répéter devant un miroir. Enregistrez-vous !  
**Entraînez-vous !**



## Présenter de façon positive ...

### Son licenciement

Trouvez l'explication adaptée à votre situation :

*"Le service auquel j'appartenais a été totalement supprimé..."*

*"Mon employeur a considéré que mon expérience me permettrait de me reclasser beaucoup plus facilement que d'autres personnes de l'entreprise."*

*"Ma société a mis en place un système sélectif pour ses licenciements. Elle a choisi : les plus jeunes du service, les derniers entrés dans le service, les employés n'ayant aucune charge de famille..."*

*"Le projet (ou la mission) dont j'ai été responsable est arrivé à terme : je l'ai mené jusqu'au bout et j'ai acquis une nouvelle expérience et de nouvelles compétences."*

### Sa démission

Trouvez l'explication adaptée à votre situation :

*"J'ai toujours travaillé dans des emplois très stimulants/exigeants et j'ai senti qu'il n'en serait plus de même dans les 2 ou 3 ans à venir..."*

*"Je viens de faire une expérience de X années dans une petite/grande entreprise et j'aimerais maintenant m'orienter vers une entreprise de grande/petite taille..."*

*"Pour des raisons budgétaires, le département dont je fais partie va être supprimé et je préfère prendre les devants..."*

*"Mon acquis professionnel ne peut plus être exploité dans mon groupe. J'aimerais faire fructifier l'expérience que j'ai acquise en l'appliquant à de nouveaux domaines/secteurs d'activité..."*

### Soyez bref !

Lors de l'entretien, présentez rapidement la raison de votre licenciement, ou de votre démission, en ne niant pas le fait que cela vous ait affecté (20 secondes suffisent). Changez ensuite de sujet.

Rédigez les formules que vous souhaitez utiliser et apprenez-les par cœur. N'hésitez pas à répéter devant un miroir, enregistrez-vous, **entraînez-vous !**