

Le curriculum vitae



INTRODUCTION

Le Mouvement de la relève (MRAR) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de favoriser l'intégration sociale et professionnelle des jeunes âgés de 16 à 35 ans sur le territoire de la MRC d'Abitibi, et ce, sans égard à leur statut social ou économique. Aider les jeunes à s'outiller pour favoriser la recherche d'un emploi est l'un des services offerts au MRAR, mais il y a beaucoup plus. Le MRAR a 4 axes d'intervention, soit : Écoute et accompagnement, Emploi et retour en région, Réinsertion et persévérance scolaire, Implication sociale et politique.

Le curriculum vitæ (cv) signifie chemin de vie en latin. C'est un court résumé de ce que tu as fait dans ta vie. Le cv vise à susciter l'intérêt de l'employeur dans le but de se rendre à l'entrevue et de décrocher un emploi. Il doit représenter de façon très claire ton cheminement puisqu'en moyenne, l'employeur consacre de 30 à 60 secondes à la lecture d'un cv. Chaque cv est différent et présente des sections qui s'ajustent en fonction de ce qu'on veut présenter. Toute personne en âge de travailler devrait avoir un cv, car on ne sait jamais à quel moment on en aura besoin.

Ce document a été créé pour vous conseiller dans la conception de votre outil de recherche d'emploi.

CANEVAS DE CV CHRONOLOGIQUE

PRÉNOM ET NOM

Numéro civique, rue
Ville, province, code postal
Courrier électronique (facultatif)
Numéro (s) de téléphone

CHAMPS DE COMPÉTENCES (SANS EXPÉRIENCE/PLUSIEURS EXPÉRIENCES)

Mentionnez la catégorie des compétences, par exemple : ressources humaines, production, vente, formation, marketing, administration, gestion, comptabilité, finances, compétences informatiques, etc.

Vente

- Choisissez des verbes ou des noms d'action pour énumérer vos tâches. Assurez-vous de conserver la même forme tout au long d'une même section du CV.

Gestion

- Énumérez vos tâches (verbes ou noms d'action).

EXPÉRIENCES DE TRAVAIL / STAGES (SI PERTINENT)

Poste	année/Depuis ...
Nom de l'entreprise, Ville <ul style="list-style-type: none">• Tâche 1• Tâche 2• Tâche 3	

*Choisissez les verbes d'action pour énumérer vos tâches.

FORMATIONS (SI PERTINENT)

Nom du diplôme obtenu	année/En cours
Nom de l'école, Ville	

*Vous n'avez pas obtenu votre diplôme d'études secondaires? Inscrivez « Études secondaires » sans indiquer le niveau.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES (SI PERTINENT)

Nom de la formation complémentaire	année
Nom de l'établissement, Ville	

*Par exemple, RCR, dressage canin, sauvetage nautique, ASP construction, gardien averti, etc.

IMPLICATIONS SOCIALES (SI PERTINENT)

**C'est le bénévolat ou le fait d'être membre d'une association.*

Poste

année

Nom de l'organisme/ du festival, Ville

**Énumérez les tâches en commençant par un verbe d'action.*

CONNAISSANCES PARTICULIÈRES (SI PERTINENT)

**Il s'agit d'inscrire très brièvement tout ce qu'on connaît et qui donnerait un plus à notre candidature. Par exemple : des logiciels, la mécanique, etc.*

APTITUDES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

(SI PERTINENT)

**Indiquez vos forces qui sont pertinentes pour occuper l'emploi désiré (de 3 à 6 aptitudes).*

LOISIRS ET INTÉRÊTS (SI PERTINENT)

**Inscrivez vos loisirs et vos intérêts. Cette section sert à démontrer brièvement le type de personne que vous êtes (de 3 à 6 loisirs et intérêts)*

DISTINCTIONS ET RÉALISATIONS PERSONNELLES OU PROFESSIONNELLES (SI PERTINENT)

**Énumérez la liste de vos prix, distinctions ou réalisations qui démontrent la maîtrise de compétences utiles pour l'emploi visé.*

RÉFÉRENCES FOURNIES SUR DEMANDE

**Si l'espace le permet et si vous en avez.*

CONSIGNES DE BASE

- Mise en page sobre
- Excellente qualité du français
- Facile à lire (1 ou 2 polices d'écriture / caractère 11 ou 12)
- **Gras**, souligné, *italique* : avec modération
- Courriel professionnel
- Éviter d'indiquer les renseignements suivants: date de naissance, NAS, état civil
- Le cv peut être broché ou pas, c'est au choix
- Propre (sans tache, ni froissé)
- Faire relire son cv par une autre personne

EXEMPLE : JEUNE ÉTUDIANT AVEC QUELQUES EXPÉRIENCES DE STAGE

Yannick Youri
798, 1^{re} Avenue Est
Amos (Québec) J9T 1X1
(819) 444-4444
Yannickyour32@hotmail.com

Formation

Études secondaires En cours
Polyvalente de la Forêt, Amos

Stages

Projectionniste/Commis Depuis 2019
Cinéma, Amos

- ✓ Effectuer la projection de films
- ✓ Entretien des salles
- ✓ Opérer et comptabiliser la caisse enregistreuse
- ✓ Servir les clients

Journalier 2018
Municipalité de St-Félix, St-Félix

- ✓ Déneiger les toits et sorties de secours
- ✓ Préparer la salle lors de mariages
- ✓ Aider l'opérateur de la Zamboni dans l'arène

Implications sociales

Mascotte 2019
H2O le Festival, Amos

Président 2018-2019
Maison des jeunes, Amos

Connaissances particulières

Informatique :
Suite Office
Photoshop
Movie maker

Aptitudes personnelles et professionnelles

Honnête

Persévérant

Bonne force physique

EXEMPLE : JEUNE ÉTUDIANT SANS EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

Sophia Allardi
152, rue du Pommier
Amos (Québec) J9T 9T9
819-442-4422 ou 819-727-7727
Sophiaallardi@hotmail.com

FORMATIONS

Études secondaires

Polyvalente de la forêt, Amos

En cours

CHAMPS DE COMPÉTENCES

- ✓ Effectuer divers travaux d'entretien et de réparation d'une maison (peinture, fenêtre, galerie, toiture, etc.)
- ✓ Entretien des lieux (effectuer l'époussetage, passer l'aspirateur, laver les planchers, laver les murs, etc.)
- ✓ Tondre le gazon
- ✓ Arroser et désherber le jardin
- ✓ Préparer les repas
- ✓ Nettoyer la vaisselle
- ✓ Faire la lessive
- ✓ Veiller à la sécurité des enfants

APTITUDES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

Sens des responsabilités
Minutie

Persévérance
Débrouillardise

LOISIRS ET INTÉRÊTS

Planche à neige
Marche

Vélo
Ordinateur

Natation
VTT

EXEMPLE : JEUNE AVEC EXPÉRIENCE DE TRAVAIL**Marie Duchesnes**

St-Clinclin (Québec)

HOH HOH

819-555-5555

001, Route 2

EXPÉRIENCES DE TRAVAIL

Journalière	2017
Les sources d'Ici, Ville d'à côté	
⇒ Empaqueter les bouteilles	
⇒ Placer les bouteilles sur le convoyeur	
⇒ Surveiller la chaîne de production	
Préposée à l'éclaircie des plants	Été 2016
Serres coopératives de St-ClinClin	
⇒ Éclaircir les plants d'arbres	
⇒ Entretenir les lieux	
Préposée au Casse-croûte (stage)	2014-2015
Maison des Jeunes de St-ClinClin	
⇒ Préparer les repas rapides	
⇒ Percevoir les paiements des clients	
⇒ Entretenir l'espace de travail	

FORMATION

Études secondaires	En cours
Polyvalente de St-ClinClin	

APTITUDES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

Capacité de travailler en équipe	Minutieuse
Responsable	Autonome

LOISIRS ET INTÉRÊTS

Cours Hap-ki-do	Troupe de théâtre	Crossfit
-----------------	-------------------	----------

**EXEMPLE DE CURRICULUM VITAE PAR COMPÉTENCES :
NOUVEAU DIPLÔMÉ SANS EXPÉRIENCE DE TRAVAIL RELIÉE**

Alain Love

5698, Route 666 Nord
Villemortel (Québec) G5K 5G5
(001) 002-4444
(001) 003-5555

FORMATION ACADÉMIQUE

Diplôme d'études universitaires en multimédia interactif 2018

Université de Villemortel, Villemortel

Diplôme d'études collégiales en techniques de l'informatique 2015

Cégep de Villemortel, Villemortel

CHAMPS DE COMPÉTENCES

Concepteur web

- Connaissance des langages de programmation C++, Visual Basic et Java
- Utilisation de différents logiciels
- Création, optimisation et enchâssement des composantes pour le Web
- Rédaction et conception des éléments de programmation
- Définition de l'architecture de site web
- Définition des aspects graphiques en intégrant les concepts de design
- Participation à la conception et à l'amélioration des images, des vidéos et des sons
- Modélisation de pièces et de formes 3D
- Préparation des personnages en vue de l'animation
- Animation et création des mouvements

LOGICIELS

- Borland C++
- Visual Studio
- Dreamweaver
- Photoshop
- Illustrator
- Flash
- 3Ds Max

EXPÉRIENCES DE TRAVAIL

Journalier 2013-2016

Matériaux Gaétan, Val-St-Gilles

- Préparer et distribuer les commandes aux clients

Aide agricole 2013

Ferme La Ferme, Val-St-Gilles

- Traire les vaches
- Entretien des bâtiments
- Tondre le gazon
- Entreposer des balles de foin

Coopérant à la coopérative jeunesse de service 2012

Coopérative jeunesse de service, Villemortel

- Comptabiliser les revenus et les dépenses de la coopérative
- Effectuer de menus travaux

IMPLICATIONS SOCIALES ET BÉNÉVOLES

Bénévole 2009-2011

- Entretien du bord de la rivière Trepée
- Servir les personnes âgées lors d'un dîner

Mes expériences de travail

Commis saisonnier

2015-2016 Canadian Tire, Rouyn-Noranda
2017-2018 Canadian Tire, Amos

Commis de nuit

2016-2017 Dépanneur Le relais, Rouyn-Noranda

Opérateur de tombereau

2012 à 2015 Transport CJFS, Malartic

- Déneiger les stationnements
- Aider les mécaniciens

Journalier et surveillant

2007 à 2011 Serres coopératives de Guyenne

- Entretien des arbres
- Sortir les plants
- Arroser les plants

Mes expériences en stage

Commis à la clientèle

2008 Canadian Tire, Amos
2008 Pronature, Amos

- Servir les clients
- Placer les produits
- Entretien des lieux

Mes implications sociales

Bénévole

2007 Relais pour la vie, Amos

Mes formations

Études secondaires

2012 Centre de formation le Macadam, Amos

ASP construction

2008

Mes aptitudes

Fiable
Organisé
Facilité à travailler en équipe
Autonome
Responsable

Mes loisirs

Curling
Marche
Jeux de société

Rassemble les informations nécessaires :

- Ton adresse complète
-
-

- # de téléphone
-

- Courriel
-

- Énumère tes expériences de travail, de stage, de bénévolat, etc. (postes, entreprises, dates, tâches effectuées)
-
-

- Note les formations complétées et celles en cours
-

- Détermine tes aptitudes personnelles et professionnelles
(3 à 6 Qualités)
-

- Identifie de 3 à 6 loisirs et intérêts
-

Demande-toi ce qui est pertinent à présenter à un employeur

Choisis les sections et dans quel ordre tu veux les présenter

Ouvre Word, rédige ton cv et demande de l'aide au besoin

**VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?
VENEZ RENCONTRER NOS
CONSEILLERS JEUNESSE!**



Mouvement de la relève d'Amos-région

162-2, Boulevard Mercier
Amos (Québec) J9T 2P3

Téléphone : 819-732-8739
Sans frais : 1-877-732-9763
Télécopieur : 819-732-9763
Courriel : accueil@mrar.qc.ca

Emploi • Retour aux études • Persévérance scolaire
Écoute et accompagnement • Implication sociale et politique