

CONTACTS UTILES

TA CONSEILLÈRE ALTERNANCE AU SEIN DE LA MISSION LOCALE DE GRENOBLE :

Estelle MAHAUT
estelle.mahaut@ml-grenoble.org
04 76 86 58 58

SITES INTERNET :

www.alternance.emploi.gouv.fr
www.ml-grenoble.org
www.alternance.fr

Mission Locale de Grenoble
16 boulevard Agutte Sembat
38000 Grenoble
www.ml-grenoble.org

Suivez-nous sur :



Mission Locale
de Grenoble



LE PETIT GUIDE DE L'ALTERNANCE

BESOIN D'ÊTRE CONSEILLÉ ET COACHÉ POUR TA RECHERCHE D'ALTERNANCE ?

ATELIER ALTERNANCE

Tous les mercredis de 9h30 à 11h30
sur inscription.

- 9h30 à 10h30 : Kahoot Alternance
- 10h30 à 11h30 : Kfé Alternance

RDV INDIVIDUEL

Sur demande, rendez-vous
individuel avec la conseillère
référente sur l'alternance.

PLAN DE LA LETTRE DE MOTIVATION

Prénom NOM
Adresse
Code postal – Ville
Téléphone
Adresse mail

ENTREPRISE
Responsable du recrutement
ou Service Ressources
Humaines
Adresse

Ville, le (date).

Objet : Candidature spontanée pour un (diplôme) en alternance

Madame, Monsieur,

VOUS :

- ▶ Parlez de l'entreprise
- ▶ De son secteur d'activité
- ▶ Exposez les raisons de votre intérêt pour l'entreprise ou ses produits
- ▶ Parlez du poste qui vous intéresse

JE :

- ▶ Exposez vos savoir faire (compétences), vos qualités personnelles et vos points forts
- ▶ Illustrez vos propos par des exemples tirés de vos expériences (professionnelles ou personnelles)

NOUS :

- ▶ Résumez l'intérêt que représente votre candidature pour l'entreprise
- ▶ Proposez une rencontre pour en discuter
- ▶ Prévenez de votre prochain appel téléphonique

FORMULE DE POLITESSE :

- ▶ Privilégiez des phrases courtes et simples

Prénom Nom
Signature

QUELLE RÉMUNÉRATION* ?

> CONTRAT D'APPRENTISSAGE

	- 18 ans	18-20 ans	21-25 ans	26 ans et plus
1ère année d'étude	27% du SMIC	43% du SMIC	53% du SMIC	Salaire le plus élevé entre le SMIC et le salaire minimum conventionnel correspondant au poste occupé.
2ème année d'étude	39% du SMIC	51% du SMIC	61% du SMIC	
3ème année d'étude	55% du SMIC	67% du SMIC	78% du SMIC	

> CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION

	- 21 ans	21-25 ans	26 ans ou plus
Niveau inférieur au bac pro	55% du SMIC	65% du SMIC	La rémunération (brute) d'un salarié de 26 ans ou plus ne peut pas être inférieure ni au Smic (1 522 € mensuels) ni à 85 % de la rémunération minimale prévue par les dispositions conventionnelles applicables dans l'entreprise.
Niveau égal ou supérieur au bac pro	70% du SMIC	80% du SMIC	

*Sont indiquées dans ce document les rémunérations minimum légales, ne tenant pas compte d'éventuels accords de branche ou conventions collectives.

15 CONSEILS POUR TROUVER UNE ALTERNANCE

- 1 Je valide mon projet professionnel et je connais les contrats en alternance
- 2 Je me renseigne sur les centres de formation
- 3 J'opte pour un CV spécial alternance
- 4 Je mets en valeur ma motivation
- 5 Je me déplace pour rencontrer les entreprises
- 6 Je prospecte les entreprises par téléphone
- 7 J'organise mes recherches et note mes démarches (suivi)
- 8 Je crée et développe un profil professionnel sur LinkedIn
- 9 J'en parle autour de moi et je développe mon réseau
- 10 Je prépare mon entretien d'embauche
- 11 Après l'entretien, j'envoie un mail au recruteur pour affirmer ma motivation
- 12 Parfois, je propose un stage pour convaincre
- 13 Je suis tenace !
- 14 Je participe régulièrement aux ateliers de la Mission Locale
- 15 Je fais attention à ma réputation sur les réseaux sociaux, je verrouille mes profils personnels

GUIDE POUR CONCEVOIR UN CV

MON CV ALTERNANCE

Je mets en valeur mes expériences et compétences en lien avec le métier visé

Prénom NOM
Adresse complète
Code postal – Ville
Téléphone fixe
Téléphone portable (avec messagerie appropriée)
Adresse mail

Age
Permis B + véhiculé(e)

(Mon diplôme) en
alternance

PROJET PROFESSIONNEL (facultatif)

- ▶ Ecrivez en 4 lignes le **diplôme** que vous visez, le **métier** que vous souhaitez exercer et expliquez les **raisons** de votre choix professionnel.

Exemples : « J'aime l'ambiance des cuisines, quand tout le monde s'affaire pour que les clients soient contents. C'est ce qui m'a donné envie de devenir cuisinier(ère) et donc de préparer un CAP Cuisine en apprentissage. »

Ou « Dans le cadre d'un stage, j'ai réhabilité un immeuble. Je suis fier(ère) d'y avoir participé et je souris chaque fois que je passe devant. C'est ce qui me plaît dans le bâtiment. »

PARCOURS SCOLAIRE

- ▶ Marquez les **formations** ou **diplômes** du plus récent au plus ancien
2012-2013 : *Brevet des Collèges, Collège Louis Ampère – Grenoble*

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES & STAGES

- ▶ Notez les **stages** et **expériences professionnelles** du plus récent au plus ancien
- ▶ Précisez les **durées**, l'**intitulé du poste**, détaillez les **tâches confiées**
- ▶ Notez le **nom de l'entreprise** en évitant les erreurs d'orthographe

2013 : *Métier – Stage + durée – Entreprise – Ville*
Tâches

AUTRES INFORMATIONS

- ▶ Vos passions, intérêts, activités (à développer : fréquence, durées, ...)

Football : licencié(e) au club XY
Musique : guitare pendant 8 ans