



PROJET DE TRANSITION
PROFESSIONNELLE

Votre guide
pratique pour
préparer, vivre
et **réussir** votre
reconversion
professionnelle



SOMMAIRE

1. Le PTP en bref 3

2. AVANT le PTP : préparer mon projet

ÉTAPE 1 : Clarifier et construire mon projet 4

ÉTAPE 2 : Rencontrer des professionnels 6

ÉTAPE 3 : Choisir ma formation et mon organisme 6

FOCUS : Construire un projet de création ou reprise d'entreprise 8

RESSOURCES : Sites et lieux d'accompagnement 9

3. PENDANT le PTP : réussir ma formation 10

4. APRÈS le PTP : décrocher mon emploi

ÉTAPE 1 : Construire mon CV 11

ÉTAPE 2 : Rédiger une candidature percutante 11

ÉTAPE 3 : Réussir mes entretiens 12

ÉTAPE 4 : Développer mon réseau et ma visibilité 12

ÉTAPE 5 : Organiser et piloter ma recherche d'emploi 13

RESSOURCES : Sites et outils pour trouver un emploi 14



1

Le PTP *en bref*

Le Projet de Transition Professionnelle (PTP) est un dispositif qui permet aux salariés du secteur privé de changer de métier en suivant une formation certifiante. Il est financé par les Transitions Pro.



À qui s'adresse-t-il ?

Aux **salariés du secteur privé** en CDI, CDD, intérimaires ou **intermittents du spectacle**.

Quelles conditions ?

Les conditions d'accès varient selon votre **type de contrat de travail**. De manière générale :

- la demande de financement est à réaliser en ligne, complétée par le salarié, l'organisme de formation et l'employeur s'il y a lieu ;
- la formation peut se dérouler sur le temps de travail ou hors temps de travail. Si elle a lieu pendant le temps de travail en cours de contrat, une autorisation d'absence de l'employeur est obligatoire ;
- le dossier doit être déposé au plus tard 3 mois avant le début de la formation ou avant la fin du contrat selon la situation (voir conditions sur www.transitionspro-idf.fr).

Quelle formation ?

Pour être financée, **la formation doit** :

- être inscrite au RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles) ou au Répertoire spécifique (RS) ;
- être dispensée par un organisme certifié Qualiopi ;
- se dérouler pendant ou en dehors du temps de travail.

Comment fonctionne le financement ?

Une commission de Transitions Pro Île-de-France examine votre dossier selon 3 critères : **la cohérence du projet, les perspectives d'emploi et la pertinence du parcours de formation**. Si le dossier est accepté, le coût pédagogique est pris en charge en tout ou partie et votre rémunération peut être maintenue pendant la formation sous conditions.



LES 4 ÉTAPES POUR FAIRE UNE DEMANDE

- 1 Construire un projet de reconversion réaliste et réalisable (identifier le métier visé, la formation adaptée et les débouchés)
- 2 Choisir sa formation et son organisme de formation
- 3 Demander une autorisation d'absence à son employeur (si la formation se déroule pendant le temps de travail)
- 4 Déposer la demande de financement en ligne

POUR ALLER PLUS LOIN

Consultez nos **fiches outils** sur www.transitionspro-idf.fr pour connaître le PTP selon votre type de contrat. Participez à un de **nos ateliers** à la Maison de la Reconversion de Transitions Pro Île-de-France.

2

AVANT le PTP :

Préparer mon projet

Envisager une reconversion professionnelle est une démarche importante qui mérite réflexion. Les éléments suivants vous proposent une base pour préparer votre projet.



ÉTAPE 1

Clarifier et construire mon projet

Cette étape regroupe les **10 points essentiels** pour préparer votre reconversion. Pour chaque point, vous trouverez : ce que vous devez faire, des conseils pratiques, et ce qu'il faut mentionner dans votre dossier PTP. Nous vous recommandons également de vous appuyer sur le **Support d'aide à la rédaction du projet** (accessible sur notre site), plus complet, pour préparer votre projet.

1. COMPRENDRE POURQUOI JE VEUX CHANGER DE MÉTIER

Je prends le temps d'identifier ce qui ne me convient plus aujourd'hui et ce que j'attends de ma reconversion (meilleures conditions de travail, quête de sens, évolution salariale, raisons de santé, situation économique de l'entreprise, projet de création d'entreprise...).

CONSEIL : Pour clarifier vos motivations, demandez-vous : qu'est-ce qui vous passionne au quotidien ? Qu'est-ce qui vous irrite ou ne vous convient plus ? Dressez une liste de mots-clés, de valeurs et de causes qui vous tiennent à cœur.

Pour votre dossier PTP : Expliquez pourquoi vous voulez changer de métier ou de profession, en détaillant vos raisons personnelles et/ou professionnelles.

2. ME RENSEIGNER SUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL ET LE SALAIRE DU MÉTIER VISÉ

Je regarde les horaires, le rythme, les contraintes physiques du métier et je vérifie que cela me convient. Je m'informe sur les salaires proposés aux débutants, en tenant compte du secteur et de la région où je souhaite travailler.

CONSEIL : Par exemple si je passe de comptable à boulanger en Bretagne, je consulte les données locales et les offres accessibles sans expérience pour évaluer la réalité du terrain.

Pour votre dossier PTP : Si le métier présente des contraintes particulières, précisez dans votre dossier pourquoi ce n'est pas un frein pour vous.

3. ANTICIPER L'IMPACT FINANCIER ET LES CHANGEMENTS DE VIE

Je réfléchis aux conséquences financières (éventuels écarts de salaire, statut de débutant) et aux changements dans mon organisation personnelle : mobilité géographique, garde d'enfants, compatibilité avec mon mode de vie.

CONSEIL : Posez-vous les bonnes questions : êtes-vous ouvert à un déménagement ? Comment concilier de nouveaux horaires avec votre vie familiale ? Le métier est-il compatible avec votre mode de vie et vos valeurs ?

Pour votre dossier PTP : Expliquez comment vous allez faire face à ces changements d'organisation.

4. IDENTIFIER LES ENTREPRISES QUI RECRUTENT ET LES DÉBOUCHÉS

Je me renseigne sur les entreprises qui recrutent, leur taille, leur secteur d'activité et les zones géographiques où les opportunités sont les plus nombreuses. Je compare l'offre et la demande pour voir si mon profil en reconversion correspond aux attentes des employeurs.

CONSEIL : Consultez [France Travail](#), [MétierScope](#), [Data Emploi](#), [Datacadres](#), et notre outil « [Mes coachs reconversion](#) » pour voir les tendances de l'emploi.

Pour votre dossier PTP : Citez les offres d'emploi identifiées dans votre zone de recherche sur le dernier mois, vos sources d'information, et mettez en parallèle le nombre d'offres et le nombre de candidats.

5. MESURER LE RISQUE DE PRÉCARITÉ

Je vérifie si le métier implique des contrats courts (CDD, intérim) et si je suis prêt à accepter une période de moindre stabilité.

CONSEIL : Le CDI à temps complet n'est pas la règle dans tous les métiers. Par exemple, si vous souhaitez devenir aide-soignant, il se peut que vous commenciez par des CDD, notamment dans la fonction publique.

6. VÉRIFIER LA COMPATIBILITÉ DU MÉTIER AVEC MA SANTÉ

Je m'assure que le métier est compatible avec mon état de santé et, si nécessaire, je consulte mon médecin ou la médecine du travail.

CONSEIL : Si vous êtes en arrêt de travail ou en mi-temps thérapeutique : obtenez l'accord du médecin-conseil de la CPAM pour valider la faisabilité de votre projet (maintien des IJSS) et joignez cet accord à votre demande de financement PTP hors temps de travail.

7. ADAPTER MON PROFIL AUX ATTENTES DES EMPLOYEURS

Je vérifie si j'ai les compétences et l'expérience requises en analysant les offres d'emploi. J'identifie les formations ou certifications complémentaires utiles et les solutions de financement possibles (CPF, autofinancement, OPCO).

CONSEIL : Qu'est-ce qui vous fait penser que le métier choisi est fait pour vous ? Identifiez vos compétences transférables.

Pour votre dossier PTP : Expliquez en quoi le métier est fait pour vous et identifiez les compétences que vous possédez déjà et qui seront utiles à ce nouveau projet.

8. ME PROJETER CONCRÈTEMENT DANS LE MÉTIER

Je découvre la réalité du métier en échangeant avec des professionnels et en réalisant des immersions pour confirmer mon choix et éviter les mauvaises surprises.

CONSEIL : Il existe des conventions d'immersion (PMSMP). Renseignez-vous auprès de votre CEP ou sur le site [Immersion Facilitée](#). Consultez également l'étape 2 « [Rencontrer des professionnels](#) » de ce livret.

Pour votre dossier PTP : Citez les professionnels rencontrés, résumez ce que vous retenez de ces échanges et de vos immersions. Décrivez une journée type du métier.

9. VÉRIFIER L'ADÉQUATION AVEC MES VALEURS ET MES ENVIES

Je m'assure que ce métier est en accord avec mon mode de vie, mes priorités et ce qui compte vraiment pour moi.

CONSEIL : Pour approfondir cette réflexion, vous pouvez effectuer un bilan de compétences afin de vous assurer que votre nouveau métier réponde à vos centres d'intérêt et à vos attentes. Le bilan de compétences peut être financé avec votre CPF.

10. ANTICIPER MA RECHERCHE D'EMPLOI ET DE STAGE

Je prends contact avec des entreprises pour identifier des lieux de stage et confirmer les perspectives d'emploi. Je me renseigne aussi sur le devenir des anciens bénéficiaires du PTP.

CONSEIL : Votre projet sera valorisé par la commission paritaire et vous obtiendrez 1 point de priorité supplémentaire si vous joignez à votre dossier une promesse d'embauche et/ou de stage.

Pour votre dossier PTP : Indiquez combien d'entreprises vous avez contactées et les informations que vous en avez tirées.

RECOMMANDATION

Nous vous conseillons de rencontrer un conseiller en évolution professionnelle (CEP) auprès de la structure concernée selon votre profil, afin de vous accompagner dans cette démarche. C'est gratuit et vous obtiendrez un point de priorité supplémentaire pour votre dossier (mon-cep.org).

ÉTAPE 2

Rencontrer des professionnels

Avant de s'engager dans un PTP, il est essentiel de bien connaître le métier visé. Organiser des rencontres avec des professionnels permet de questionner la réalité du métier, les parcours possibles et les conditions d'accès. Ces échanges vous aident à approfondir vos connaissances et à valider votre choix de métier.

RECOMMANDATION

Échanger avec au minimum 3 professionnels du métier visé pour valider votre projet et enrichir votre dossier PTP.

PRÉPAREZ VOS RENCONTRES

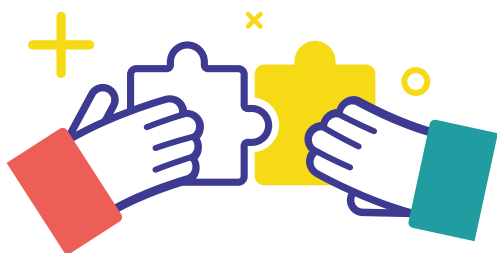
En amont de vos rendez-vous, consultez les informations sur le métier via les sites d'orientation ou professionnels. Pour mieux connaître le métier visé, Transitions Pro Île-de-France met à votre disposition, dans ce livret, une liste de sites et lieux ressources, ainsi que la plateforme « Mes coaches reconversion ». N'hésitez pas à les consulter !

Préparez vos questions à l'avance et présentez votre démarche à votre interlocuteur.

QUESTIONS SUR LE PARCOURS ET L'ACCÈS AU MÉTIER

Il est toujours intéressant de connaître la formation et le parcours des professionnels. Pour s'en inspirer et parfois réaliser qu'il n'existe pas toujours de parcours type pour accéder à un métier.

- Comment êtes-vous arrivé à ce poste ?
- Quels sont les profils recherchés (niveau d'études, compétences, qualités) ?
- Quelle est la formation ou le diplôme requis ? Y a-t-il des écoles reconnues ?



QUESTIONS SUR LE QUOTIDIEN DU MÉTIER

Conditions de travail, contenu du métier, horaires, points positifs et négatifs, perspectives d'évolution... autant d'informations indispensables à connaître.

- Quelles sont vos activités principales ? Pouvez-vous décrire une journée type ?
- Qu'est-ce qui vous plaît le plus ? Le moins ?
- Quelles sont les conditions de travail (horaires, contraintes, déplacements) ?
- Quels sont les salaires pratiqués et les perspectives d'emploi ?
- Quelles évolutions sont envisageables ?

PRÉCISEZ DANS VOTRE DOSSIER PTP :

- Les informations concernant les professionnels rencontrés et résumez ce que vous retenez de ces échanges.
- Dites-nous ce que vous avez compris du métier.
- Si vous avez réalisé une immersion, précisez l'entreprise et résumez ce que vous retenez de cette immersion.

ASTUCE : À la fin de chaque échange, demandez les coordonnées d'autres contacts ! Maintenez le lien avec vos interlocuteurs en les tenant informés de l'avancée de votre démarche : c'est le début de votre réseau professionnel.

ÉTAPE 3

Choisir ma formation et mon organisme

Choisir une formation est une étape clé dans la construction de son parcours professionnel. Il est essentiel de sélectionner une formation ayant un programme adapté à ses objectifs, mais aussi un organisme sérieux et reconnu. Cette partie vous guide pour faire un choix éclairé et sécurisé.

Consultez les listes des organismes de formation :

Île-de-France : Catalogue formation de Transitions Pro Île-de-France ou oriane.info

Hors Île-de-France : www.intercariforef.org

RECOMMANDATION

Rencontrez au moins 3 organismes de formation pour comparer les prestations. Vous pouvez joindre plusieurs devis détaillés à votre dossier pour justifier votre choix.

VOTRE ORGANISME DE FORMATION DOIT :

- avoir un numéro de déclaration d'activité ;
- être certifié Qualiopi. Pour vérifier, consultez le site **Moteur de recherche des organismes de formation certifiés Qualiopi** ;
- être habilité à dispenser la certification visée (vérifiable sur **www.francecompetences.fr**) ;
- réaliser gratuitement un bilan de positionnement préalable pour adapter votre parcours à vos besoins et votre objectif professionnel (consultez aussi notre site **https://www.transitionspro-idf.fr**) ;
- Nous fournir les documents nécessaires pour comparer les formations : devis détaillé, programme, planning de formation, règlement intérieur, livret d'accueil, référentiel.

VOTRE FORMATION DOIT :

- être certifiante (enregistrée au **Répertoire national des certifications professionnelles ou au Répertoire spécifique**) avec un code actif au démarrage de la formation ;
- vous permettre de changer de métier ou de profession ;
- vous apporter toutes les compétences nécessaires à l'exercice du métier visé ;
- être à votre initiative (et non celle de l'employeur).

POINTS DE VIGILANCE

- une même formation peut être proposée par plusieurs organismes ou viser le même objectif. Quelques indicateurs vous permettent de les départager : comparer la durée, la reconnaissance professionnelle, le taux de réussite à l'examen, taux d'insertion professionnelle, le programme, les moyens pédagogiques, les formateurs, le coûts...
- vérifiez que le SIRET de l'organisme figure dans la liste des organismes habilités sur la fiche RNCP ;
- les certifications ont une date d'échéance : vérifiez-la sur France Compétences ;
- le bilan de positionnement est obligatoire pour tous les organismes, sans exception. L'organisme doit compléter une attestation de bilan à joindre au dossier de PTP ;
- l'acquisition de blocs de compétences (modules indispensables) peut parfois suffire. Si vous avez une expérience ou un diplôme en lien, la durée peut être réduite.

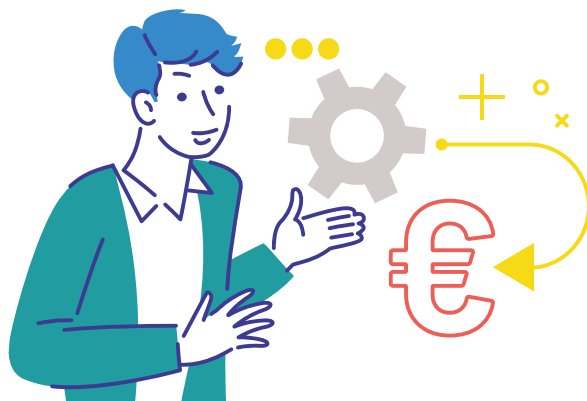
VÉRIFIEZ LA COMPATIBILITÉ AVEC VOTRE VIE PERSONNELLE

Une formation peut nécessiter :

- des moyens matériels indispensables et à votre charge (matériel professionnel, ordinateur, connexion internet...) ;
- une adaptation de vos contraintes personnelles (formation hors temps de travail, santé, garde d'enfants) ;
- du temps de travail personnel et du temps de déplacement.

FINANCEMENT DU PTP : CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Toutes les formations ne permettent pas un maintien intégral du salaire.
- Si le coût horaire dépasse 27,45 €/h HT et le coût total 18 000 € HT, le dépassement sera à votre charge. Tout comme si vous avez un salaire supérieur ou égal à 2 fois le SMIC. Par ailleurs, les formations supérieures à 1 an ou à 1 200 h peuvent entraîner une réduction de votre rémunération.
- Demandez un devis détaillé à l'organisme. Indiquez dans votre dossier la durée, le volume horaire et le montant des frais pédagogiques. Faites votre calcul pour savoir s'il y aura des frais à votre charge.
- En cas de dépassement, il existe différentes sources de cofinancement possibles : employeur, OPCO, autofinancement.
- Si vous avez rencontré un conseiller en évolution professionnelle (CEP) et que vous avez défini un plan de financement de votre projet, la synthèse peut être jointe à votre dossier.



EN SAVOIR PLUS

• Consultez sur **www.transitionspro-idf.fr** la page : ***Quelle prise en charge pour le dispositif PTP ?***

• Assister à notre atelier :

La meilleure formation pour ma reconversion, quels critères retenir, auprès de quels centres



Construire un projet de création ou reprise d'entreprise

Vous avez un projet de création ou reprise d'entreprise. Votre projet doit viser à acquérir les compétences nécessaires pour sécuriser et structurer le lancement de l'activité, tout en construisant un projet réaliste et cohérent avec le marché. Faites-vous accompagner par une structure spécialisée.

LES ÉLÉMENTS À PRÉPARER POUR VOTRE DOSSIER PTP

- Vos compétences et savoir-faire.
- Votre lieu d'implantation.
- Votre offre de service.
- Votre modèle économique (B to B, B to C, etc.).
- Vos principaux concurrents et votre clientèle cible.
- Le statut juridique envisagé et ses incidences (engagement sur vos biens, couverture sociale, assurance chômage).
- Vos capacités financières et d'emprunt.
- Votre plan d'actions commerciales et de communication.
- Votre plan d'affaires : prévisionnel, d'exploitation, plan de financement, besoins en trésorerie.
- Votre accompagnement par un expert : Boutiques de gestion, Chambres consulaires, expert-comptable, banquier).

JOIGNEZ À VOTRE DOSSIER

Votre business plan : l'équipe, le projet, l'étude de marché, la stratégie commerciale, les prévisions financières, la structure juridique et un résumé.

EN SAVOIR PLUS

- Participez à notre atelier « Réussir sa reconversion en créant ou reprenant une entreprise » : un atelier collaboratif de 2 h pour vous aider pour votre PTP. Inscription sur www.transitionspro-idf.fr
- Suivez la formation « 5 jours pour entreprendre » (CCI ou Chambres des Métiers) – finançable avec votre CPF.

Ressources

Quelques sites et lieux d'accompagnement

Retrouvez ci-dessous les ressources essentielles pour vous aider dans votre projet et vous faire accompagner.

RESSOURCES EN LIGNE	DESCRIPTION	UTILITÉ
Mes coachs reconversion mescoachsreconversion.fr	Plateforme de Transitions Pro Île-de-France dédiée à la reconversion : découverte des métiers, tendances emploi, appui au montage du dossier PTP	Projet, emploi, métier
Oriane oriane.info	Site de la région Île-de-France pour l'orientation, la formation et l'insertion. Métiers faits pour vous et échanges avec des professionnels et étudiants.	Projet, formation, métier
Emploi Store emploi-store.fr	Sélection de France Travail de sites et d'applis dédiés au projet professionnel et à la recherche d'emploi	Projet, emploi
Catalogue de Formation catalogue-formations.transitionspro-idf.fr	Formations et organismes financés par Transitions Pro IDF sur les 2 dernières années : satisfaction stagiaires, réussite examens	Formation
Bpifrance bpifrance-creation.fr	Outils pour construire un projet de création ou reprise d'entreprise	Création et reprise d'entreprise
Transitions Pro Île-de-France transitionspro-idf.fr	Informations sur les dispositifs de reconversion : PTP, Démission-Reconversion, usure professionnelle	Financement projet



LIEUX D'ACCOMPAGNEMENT

Maison de la Reconversion – Transitions Pro Île-de-France

Espace dédié à la reconversion : conseils personnalisés, ateliers, webinaires, outils.

Ouvert sans rendez-vous du lundi au jeudi de 9h à 17h30, vendredi de 11h à 17h30.
1 Place Johann Strauss, 75010 Paris.

CONSEIL EN ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE (CEP)

Accompagnement individuel, gratuit et confidentiel pour faire le point sur votre situation et construire votre projet. Cinq opérateurs CEP dédiés selon votre statut.

Trouver un CEP près de chez vous : mon-cep.org

CENTRE DE BILAN DE COMPÉTENCES

Accompagnement individuel ou collectif payant afin d'analyser les compétences professionnelles et personnelles du salarié et de définir un projet professionnel et éventuellement de formation.

Le bilan de compétences peut être financé dans le cadre du CPF.

En savoir plus sur le bilan de compétences et son financement :

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F3087>

3

PENDANT le PTP :

réussir ma formation

**Votre dossier a été accepté, félicitations !
Voici les points essentiels pour bien vivre votre
période de formation et préparer la suite.**



CONSEILS POUR BIEN VIVRE SA FORMATION

Établissez une routine : la formation exige un investissement personnel important. Organisez vos journées pour concilier cours, travail personnel et vie privée.

- Sollicitez vos formateurs : n'hésitez pas à poser des questions et demander du soutien si vous rencontrez des difficultés.
- Créez du lien avec les autres stagiaires : le réseau que vous construisez pendant la formation sera précieux pour votre insertion professionnelle.
- Gardez le contact avec Transitions Pro pendant votre formation : il suit votre parcours et peut vous accompagner en cas de difficulté.

ANTICIPER L'APRÈS DÈS MAINTENANT

- Identifiez vos lieux de stage le plus tôt possible et privilégiez les entreprises susceptibles de vous embaucher.
- Mettez à jour votre CV au fur et à mesure de la formation (nouvelles compétences acquises).
- Commencez à activer votre réseau professionnel (contacts des rencontres de professionnels, camarades de formation, formateurs).
- Vous pouvez également rencontrer un conseiller en évolution professionnelle CEP pour vous aider dans cette démarche (mon-cep.org).

Bon à savoir si vous êtes en CDI

À l'issue de votre formation, vous retrouvez votre poste (ou un poste équivalent) dans votre entreprise d'origine. Votre contrat de travail n'a pas été rompu. C'est un filet de sécurité si votre reconversion nécessite un peu plus de temps.



4

APRÈS le PTP :

décrocher mon emploi

Trouver un emploi après une reconversion n'est pas toujours immédiat, mais avec une bonne méthode, vous maximisez vos chances. Voici 6 éléments clés pour structurer votre recherche.

RECOMMANDATION

Pensez à solliciter un conseiller en évolution professionnelle (CEP) après votre formation : c'est un accompagnement individuel et gratuit pour vous guider dans votre recherche d'emploi : mon-cep.org

ÉTAPE 1

Construire mon nouveau CV

Adaptez : personnalisez votre CV à chaque offre en intégrant les mots-clés de l'annonce.

Soyez concis : 1 à 2 pages maximum, mise en page aérée avec des titres clairs et accrocheurs.

Valorisez votre parcours : présentez vos compétences transférables en premier (atouts techniques et relationnels), puis vos expériences les plus récentes.

Mettez en avant votre formation : détaillez votre formation de reconversion et les compétences acquises.

Soignez les détails : relisez soigneusement pour éviter les fautes et vérifiez vos coordonnées.

OUTILS GRATUITS POUR CRÉER UN CV :

CVDesignR
cvdesignr.com

Canva
canva.com

Google Docs
docs.google.com



ÉTAPE 2

Élaborer une candidature attractive

Personnalisez : adressez votre lettre à une personne identifiée, avec une accroche percutante.

Structurez : Introduction (pourquoi vous postulez) > Développement (adéquation profil/poste) > Conclusion positive (proposition d'entretien).

Valorisez votre reconversion : Montrez comment votre reconversion est un atout : maturité, motivation, double compétence.

Soyez authentique : Évitez les lettres types, restez professionnel, limitez-vous à une page.

ÉTAPE 3

Réussir mes entretiens



Préparez-vous avec méthode :

- Renseignez-vous sur l'entreprise, sa culture et ses valeurs.
- Préparez un pitch de 2-3 minutes qui résume votre parcours et votre projet de reconversion.
- Valorisez votre double profil (expérience passée + nouvelle compétence).
- Illustrez vos compétences avec la méthode **STAR** :

Situation (le contexte)

Tâche (votre mission)

Action (ce que vous avez fait)

Résultat (l'impact)

- Anticipez les questions délicates et restez positif.
- Posez des questions pertinentes au recruteur (voir encadré).
- Concernant le salaire, préparez une fourchette salariale basée sur les données du marché et identifiez le bon moment pour aborder le sujet. Evitez de discuter de votre ancien salaire.
- Concluez positivement et réaffirmez votre motivation.
- Relancez dans les 48 h avec un email de remerciement.

Questions à préparer

Le recruteur vous demandera :

- De parler de votre parcours, vos compétences et de vos réussites.
- Pourquoi ce poste ? Pourquoi cette reconversion ?
- Que savez-vous et pensez de l'entreprise, ses valeurs ?
- Racontez un défi que vous avez surmonté.
- Quelles sont vos motivations ?

Questions à poser au recruteur :

- Qu'attendez-vous de la personne à ce poste ?
- Comment décririez-vous l'ambiance de travail, son environnement, l'équipe ?
- Quelles sont les perspectives d'évolution ?
- Quelles sont les prochaines étapes du recrutement ?

Préparez des réponses simples et restez détendu !

ÉTAPE 4

Développer mon réseau et ma visibilité

Réseau professionnel

- Parlez de votre recherche autour de vous : beaucoup d'offres ne sont jamais publiées (le « marché caché »).
- Participez à des événements professionnels, salons de l'emploi et jobdatings.
- Rejoignez des groupes et forums en ligne dans votre nouveau secteur.
- Envoyez des candidatures spontanées aux entreprises qui vous intéressent.

Visibilité en ligne

- Optimisez votre profil LinkedIn : photo professionnelle, titre clair mentionnant votre reconversion, description de vos compétences.
- Partagez du contenu en lien avec votre nouveau secteur et suivez les nouveautés du secteur.
- Interagissez avec les publications de votre réseau pour gagner en visibilité.
- Relancer systématiquement les candidatures en cours (7 à 10 jours après l'envoi).



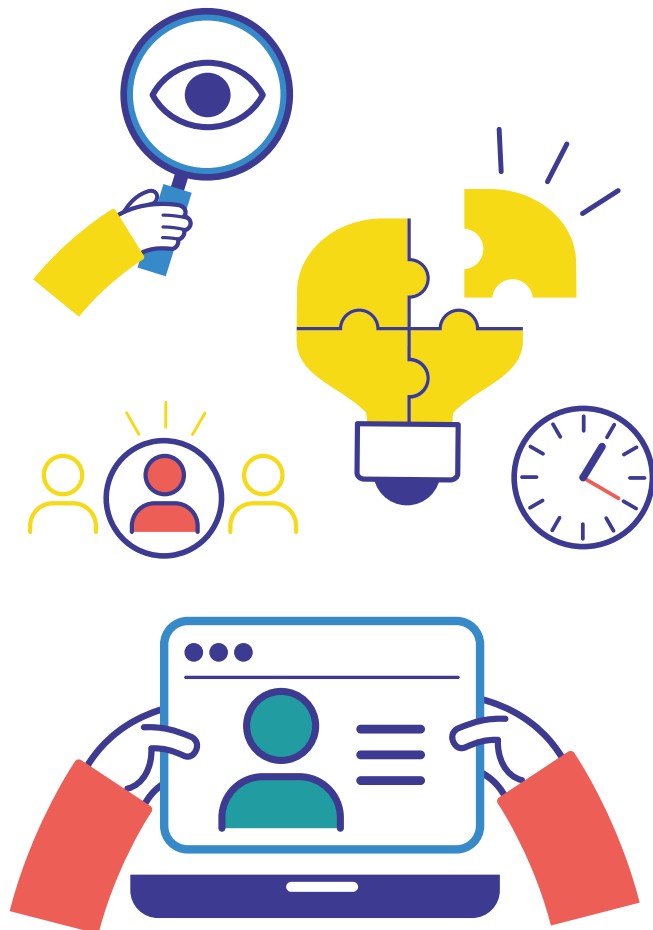
ÉTAPE 5

Organiser et piloter ma recherche d'emploi

Une recherche d'emploi efficace se pilote comme un projet. Fixez-vous des objectifs hebdomadaires et suivez vos candidatures avec un tableau de bord.

Ma routine de recherche

- Définir ma cible : type de poste, secteur, zone géographique, entreprises visées.
- Rechercher des informations sur les entreprises ciblées (culture, valeurs, marché).
- Répondre aux annonces en adéquation avec l'entreprise et mon profil (France Travail, Apec, LinkedIn, sites spécialisés).
- Envoyer des candidatures spontanées aux entreprises identifiées.
- Activer mon réseau : informer mes contacts, solliciter des recommandations.
- Relancer systématiquement les candidatures en cours (7 à 10 jours après l'envoi).



MON TABLEAU DE SUIVI DE CANDIDATURES

Utilisez ce modèle pour suivre toutes vos démarches. Mettez-le à jour chaque semaine.

Entreprise	Poste	Source	Date candidature	Contact	Relance prévue	Statut
Ex : Société X	Assistant RH	LinkedIn	15/01/2026	M. Dupont 06 12 34 56 78	22/01/2026	Entretien prévu

Statuts possibles	Envoyé	Relancé	Entretien prévu	Entretien passé	En attente	Refus	Offre reçue
-------------------	--------	---------	-----------------	-----------------	------------	-------	-------------

Ressources

Quelques sites et outils pour trouver un emploi

France Travail

francetravail.fr

Plus de 900 000 offres d'emplois disponibles en France dans tous secteurs. Propose également des outils pour vous aider dans votre recherche d'emploi.

APEC

apec.fr

Propose des offres d'emploi pour les cadres et un accompagnement personnalisé pour la recherche d'emploi.

Mes coachs reconversion

mescoachsreconversion.fr

Plateforme interactive pour trouver notamment un emploi près de chez vous.

LinkedIn

linkedin.com

Réseau social professionnel en ligne conçu pour rechercher un emploi, développer son réseau, connecter les professionnels et partager ses connaissances.

Welcome to the Jungle

welcometothejungle.com

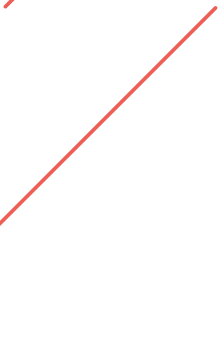
Plus de 80 000 jobs proposés avec des informations détaillées pour connaître les entreprises, ainsi que des témoignages vidéo des équipes.

La Bonne Boîte

labonneboite.francetravail.fr

Service de suggestion d'entreprises pour envoyer des candidatures spontanées. Elles sont classées par domaine, métier, département ou ville.





Conclusion

Une reconversion professionnelle est un projet ambitieux qui se prépare avec méthode. En suivant les étapes de ce livret – de la réflexion initiale à la recherche d'emploi – vous mettez toutes les chances de votre côté.

N'hésitez pas à solliciter les ressources et les professionnels à votre disposition :

Transitions Pro Île-de-France,
la Maison de la Reconversion, votre CEP.



*Nous vous souhaitons
pleine réussite dans votre
projet de reconversion.*



Rendez-vous :

LA MAISON DE
LA RECONVERSION

Place Johann Strauss
75010 PARIS

Nous contacter :
01 44 10 58 58
www.transitionspro-idf.fr

Produit par
Transitions Pro Île-de-France

Conception graphique :
Agence Bolivie

Août 2026



PARTENAIRE D'AVENIR
TRANSITIONS
PRO Île-de-France

