



**POLYTECHNIQUE
MONTRÉAL**

UNIVERSITÉ
D'INGÉNIERIE

Service-conseil en gestion de carrière

RESSOURCES UTILES EN GESTION DE CARRIÈRE

LA RECHERCHE DE STAGE OU D'EMPLOI : UN PROJET QUI S'ORGANISE!

1. Commencez par vous informer sur les entreprises dans votre domaine
2. Posez-vous des questions : Quels sont vos points forts? Vos compétences? Vos intérêts?
3. Utilisez des approches variées pour contacter les employeurs (réponse à des offres, candidatures spontanées, réseautage)
4. Constituez une liste des entreprises qui vous intéressent
5. Adaptez votre CV et votre lettre de présentation au poste ciblé
6. Envoyez vos candidatures et faites des suivis auprès des employeurs
7. Préparez vos entrevues!

BESOIN D'ASSISTANCE? RENCONTREZ UN CONSEILLER OU UNE CONSEILLÈRE EN LIGNE :

➤ RENDEZ-VOUS EXPRESS (30 MINUTES PAR ÉTUDIANT OU ÉTUDIANTE)

Vous avez une question qui concerne votre recherche de stage ou d'emploi? Vous avez besoin d'une réponse rapide d'un conseiller ou d'une conseillère en gestion de carrière? Les rendez-vous express sont pour vous! Durant 30 minutes, vous pourrez rencontrer en ligne un ou une professionnelle de notre équipe (ce sont les anciens « sans-rendez-vous »).

Comment prendre un rendez-vous?

1. Dans votre tableau de bord sur Moodle, entrez dans le cours Rendez-vous express, conseil stages et emplois;
2. Choisissez une plage de rendez-vous;
3. À la date et heure convenue, allez sur <https://polymtl.webex.com/meet/stages.emplois>.
 - Attendez dans la salle d'attente ("lobby"), nous vous admettrons lorsque le rendez-vous précédent sera terminé;
 - Il peut y avoir un court délai de 5 minutes entre chaque rendez-vous.

Note: Pour savoir comment utiliser Webex, [consultez ce lien](#).

Selon vos besoins, cette période de rendez-vous express peut être suivie d'une ou plusieurs rencontres d'une heure avec un conseiller ou une conseillère.

➤ RENDEZ-VOUS D'UNE HEURE

Pour toutes vos questions concernant la recherche de stage, d'emploi, l'orientation ou la réorientation. Prenez un rendez-vous le plus tôt possible, même si vous prévoyez nous rencontrer d'abord lors d'un rendez-vous express. Il sera toujours temps d'annuler le rendez-vous d'une heure si vous n'en avez pas besoin.

- Pour prendre un premier rendez-vous :
 - Écrivez à stages.emplois@polymtl.ca
- Si vous avez déjà rencontré un conseiller ou une conseillère :
 - Écrivez-lui directement pour demander un nouveau rendez-vous.

QUE FAIRE EN ATTENDANT UN RENDEZ-VOUS RÉGULIER? DIFFÉRENTES RESSOURCES S'OFFRENT À VOUS :

➤ ATELIERS OPTIONNELS OU WEBINAIRES EN GESTION DE CARRIÈRE (SELON LES SESSIONS)

Soyez stratégique! Assistez aux différents ateliers qui vous sont offerts! Ces ateliers sont un bon point de départ à vos démarches de recherche d'emploi (ou de stage) et le fait d'y avoir assisté permettra de rentabiliser le temps lors de votre rendez-vous avec un conseiller ou une conseillère.

Ces ateliers vous aideront, entre autres, à bien comprendre le processus d'embauche des entreprises et les meilleures stratégies pour trouver un stage ou un emploi. Ils vous aideront aussi à comprendre l'importance de bien analyser les besoins des employeurs et de faire une autoanalyse approfondie de votre candidature.

Les ateliers « **Stratégies de recherche d'emploi ou de stage** » ou « **Réussir ses entrevues d'embauche** » sont ouverts aux étudiants et aux étudiantes du baccalauréat et des cycles supérieurs. Ils sont offerts en ligne, de jour ou de soir, en français ou en anglais. Inscrivez-vous en écrivant à : stages.emplois@polymtl.ca.

Pour connaître la programmation complète :

<https://www.polymtl.ca/calendrier/>

➤ RESSOURCES SUR NOTRE SITE INTERNET

Pour trouver un stage ou un emploi durant la COVID-19, consultez [La Boussole](#), notre méthode en 5 étapes.

Consultez également les sections [Stages](#) et [Gestion de carrière](#) sur notre site Internet. Vous y trouverez des réponses à de nombreuses questions, ainsi que **des aide-mémoire en français et en anglais** sur des points essentiels de la recherche de stage ou d'emploi :

- Comment gérer le stress d'une recherche de stage en période de pandémie COVID-19?
- Ressources utiles en gestion de carrière
- Le CV
- La lettre de présentation
- L'entrevue
- Les candidatures spontanées
- Auto-analyse de ma candidature
- Optimisez vos journées carrières virtuelles
- LinkedIn 101 et 102
- Développer ses compétences linguistiques
- Le contrat de travail
- La transition études - marché du travail
- Le discours d'ascenseur - Elevator pitch
- *Looking for an internship during the COVID-19 pandemic? Here's how to keep stress at bay.*
- *Career Counseling and Related Resources*
- *Résumés*
- *Cover letters*
- *Job Interviews*
- *Self-analysis of my application*
- *Career Fair Tips*
- *LinkedIn 101 and 102*
- *Elevator-pitch*

➤ POWER POINT OU AUTRES DOCUMENTS LIÉS AUX ATELIERS OBLIGATOIRES

Si vous avez réussi un atelier obligatoire durant votre baccalauréat (recherche de stage ou préparation de CV), n'hésitez pas à aller consulter les documents relatifs à ces ateliers qui sont encore sur Moodle ou Polyfolio. Vous pourriez y trouver réponse à plusieurs de vos questions avant votre rencontre avec un conseiller ou une conseillère.

➤ INFOLETTRE (TOUTES LES DEUX SEMAINES)

Pour ne rien manquer, lisez dans notre infolettre les informations et conseils utiles pour votre recherche de stage ou d'emploi.