



Co-funded by
the European Union

AccessCareer

Améliorer l'accès inclusif au conseil d'orientation professionnelle

2024-1-ES01-KA220-ADU-000254803



Manuel de l'autogestion de carrière

*Un guide pratique pour comprendre vos compétences,
construire votre profil et franchir la prochaine étape de carrière*

À propos de ce manuel

Ce manuel rassemble des ressources pour soutenir l'autogestion de carrière à différentes étapes. Il a été préparé dans le cadre du projet AccessCareer destiné aux adultes pouvant rencontrer des obstacles sociaux, économiques, linguistiques, numériques ou autres lorsqu'ils accèdent à l'emploi, à l'apprentissage et à l'orientation professionnelle. Le manuel ne suppose pas que chaque personne peut ou doit utiliser chaque ressource numérique de manière indépendante. Il indique plutôt quels outils peuvent être utilisés directement et où le soutien d'un conseiller en orientation, d'un conseiller en emploi, d'un formateur, d'un travailleur social ou d'un service de soutien de confiance peut être utile.

Ce que signifie l'autogestion de carrière

L'autogestion de carrière consiste à comprendre ses compétences et centres d'intérêt, explorer des opportunités réalistes, prendre des décisions, développer des compétences pertinentes, préparer des candidatures et évaluer ses progrès au fil du temps. C'est un processus continu plutôt qu'une décision unique.

Qui pourrait le trouver utile ?

- Des adultes cherchant un emploi ou revenant sur le marché du travail.
- Les chômeurs de longue date et les personnes qui changent de direction professionnelle.
- Migrants, réfugiés et ressortissants de pays tiers naviguant dans un marché du travail inconnu.
- Les jeunes adultes et les NEET qui ont besoin d'un point de départ structuré.
- Des adultes peu qualifiés ou des personnes dont l'expérience est difficile à communiquer.
- Des personnes confrontées à des obstacles d'accès numériques, financiers, linguistiques, liés au handicap ou autres.

Comment utiliser le manuel

1. Commencez par le chapitre qui correspond le mieux à vos besoins actuels.
2. Lisez l'étiquette de support avant d'ouvrir une ressource.

3. Vérifiez les exigences de langue, d'inscription et d'accès numérique.
4. Utilisez une ressource à la fois et notez le résultat.
5. Traduisez le résultat en une action concrète suivante.
6. Demandez un soutien professionnel lorsqu'une ressource vous semble difficile, inaccessible ou peu claire.

Labels de soutien

Utilisation indépendante possible : beaucoup d'utilisateurs peuvent commencer seuls.

Utilisation indépendante possible ; le support peut aider : la ressource peut être utilisée seule, mais les conseils peuvent améliorer les résultats.

Soutien recommandé : le langage technique, les données ou les choix peuvent être difficiles à interpréter seuls.

Utilisation supportée recommandée : la ressource est principalement conçue pour une utilisation avec un praticien.

Note importante sur l'accessibilité

L'accès gratuit en ligne ne signifie pas automatiquement qu'une ressource est accessible à tous. La connexion Internet, les appareils, l'accès aux e-mails, la langue, la lecture, la confiance numérique et l'accès au handicap peuvent influencer l'utilisation. AccessCareer n'a pas réalisé d'audit technique indépendant de l'accessibilité des plateformes externes.

Votre parcours d'autogestion professionnelle

Pas	Focus	Conséquences
1	Comprenez votre point de départ	Identifiez les compétences, l'expérience, les centres d'intérêt et les forces transférables.
2	Explorez les options	Comparez les professions, les besoins en compétences et la demande du marché du travail.
3	Construisez des compétences	Choisissez des activités d'apprentissage réalistes liées à un objectif professionnel.

Pas	Focus	Conséquences
4	Préparez les candidatures	Créez et adaptez un CV clair et des informations complémentaires.
5	Recherche et candidature	Utilisez des canaux de vacance fiables, des alertes et un soutien à l'emploi.
6	Révision et action	Suivez les progrès, construisez des réseaux et mettez à jour le plan d'action.

Étape 1. Comprendre votre point de départ

Vous cherchez une alternative dans votre langue ? Commencez par le site web de votre service public national ou régional. Choisissez des ressources qui identifient clairement le prestataire, indiquent si elles sont gratuites, expliquent les exigences d'inscription et fournissent des informations de confidentialité. Évitez de saisir des données personnelles ou de paiement avant de vérifier les conditions de service.

La planification de carrière commence par une image claire de ce que vous savez déjà, de ce que vous pouvez faire et de ce qui compte pour vous. Les qualifications formelles ne sont qu'une partie du tableau. Le travail rémunéré, le travail non rémunéré, les responsabilités familiales, le bénévolat, la participation communautaire et l'apprentissage informel peuvent également développer des compétences pertinentes.

Avant que vous ne commenciez

Notez une question à laquelle vous souhaitez répondre à cette étape et un résultat que vous souhaitez conserver. Cela aidera à éviter la surcharge d'informations.

Profil Europass

Inventaire

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Europass Profile est un outil en ligne gratuit développé par la Commission européenne qui aide les individus à identifier, documenter et gérer leurs compétences, qualifications, expérience professionnelle et réalisations en un seul endroit. Il soutient l'autogestion de carrière en facilitant la réflexion des compétences, la planification de carrière et l'accès à des opportunités d'apprentissage et d'emploi

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible ; le support peut aider
Ce dont vous avez besoin	Langue : Multilingue (31 langues européennes) Inscription : oui Format : outil en ligne
Aller à la ressource	https://europass.europa.eu/en/europass-tools/europass-profile
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les utilisateurs peuvent créer et maintenir un profil personnel pour enregistrer leurs compétences, qualifications, expériences professionnelles et réalisations.

Cet outil soutient l'auto-évaluation, la planification de carrière, la préparation de CV ainsi que l'identification des opportunités d'éducation, de formation et d'emploi.

Il peut être utilisé de manière indépendante ou dans le cadre d'activités d'orientation professionnelle.

Points forts

- Libre et officiellement soutenue par la Commission européenne
- Disponible en plusieurs langues

- Soutient l'identification des compétences et la planification de carrière

Points à considérer

- L'inscription est obligatoire
- Certains utilisateurs peuvent avoir besoin de compétences numériques de base pour créer et maintenir leur profil
- La plateforme propose de nombreuses fonctionnalités qui peuvent sembler complexes au premier abord aux utilisateurs inexpérimentés

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

Disponible en ligne, multilingue, accessible depuis différents appareils, permet aux utilisateurs de stocker et de mettre à jour les informations au fil du temps.

Cadre universel de développement de compétences

Note linguistique : le contenu principal est principalement disponible en anglais. La traduction automatique peut permettre l'accéder, mais la qualité de la traduction peut varier. Lorsque possible, utilisez le cadre avec un praticien ou vérifiez si une adaptation officielle ou de confiance existe dans votre langue.

Compétences de vie

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Un cadre libre et open source, développé avec des entreprises, des enseignants et des universitaires, qui décompose huit compétences transférables essentielles en niveaux étape par étape, du débutant à la maîtrise. Il soutient l'évaluation des compétences, le développement structuré des compétences et le suivi des progrès pour l'employabilité.

Recommandé pour	Chômeurs de longue durée
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible ; support recommandé

Recommandé pour	Chômeurs de longue durée
Ce dont vous avez besoin	Langue : principalement anglais ; la traduction automatique intégrée peut supporter d'autres langues Inscription : L'inscription est requise pour l'auto-évaluation Skills Builder Benchmark ; les informations sur le cadre peuvent être consultées en ligne Format : Outil en ligne
Aller à la ressource	https://www.skillsbuilder.org/
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les bénéficiaires peuvent s'autoévaluer de leur position actuelle sur chacune des 8 compétences essentielles en utilisant le cadre étape par étape, puis suivre leurs propres progrès au fur et à mesure qu'ils progressent du niveau de base à l'avancé ; les praticiens peuvent l'utiliser pour structurer un plan de coaching ou de formation, fixer des objectifs concrets de développement des compétences et prouver des progrès au fil du temps (utile pour les personnes ayant peu d'expérience professionnelle formelle, puisque les progrès sont visibles même depuis un point de départ très basique).

Particulièrement utile à l'étape d'évaluation des compétences et de développement des compétences — comblant le fossé entre la conscience de soi et la préparation au travail

Enregistrez ou relisez le résultat et décidez de votre prochaine action.

Points forts

- Gratuit, open source et soutenu par des années de recherche
- Applicable dans les milieux de l'éducation, de l'emploi et à impact social
- Décompose les compétences en petits pas mesurables, adaptés aux débutants absolus

Points à considérer

- Sous licence non commerciale, sans dérivés, limitant l'adaptation
- Aucune déclaration officielle de conformité sur l'accessibilité web publiée n'a été identifiée

- Initialement développé au Royaume-Uni et principalement en anglais, bien qu'il soit utilisé à l'international

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

Accès et téléchargement gratuits, utilisables à des fins non commerciales sans paiement, disponibles sous forme de kits d'outils téléchargeables/PDF, développés avec la contribution de groupes consultatifs sur le handicap et la neurodivergence

Outil de profil des compétences de l'UE pour les ressortissants de pays tiers

Inventaire

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Outil en ligne multilingue gratuit développé par la Commission européenne pour aider les ressortissants de pays tiers, y compris les migrants, réfugiés et demandeurs d'asile, à documenter et communiquer leurs compétences, qualifications, expérience professionnelle et compétences linguistiques à travers un processus structuré de profilage.

Recommandé pour	Migrants
Niveau de soutien	Utilisation supportée recommandée
Ce dont vous avez besoin	Langue : Presque toutes les langues officielles de l'UE ; prend en charge l'usage bilingue Inscription : Non Format : Outil en ligne / outil de profilage assisté des compétences
Aller à la ressource	https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1412&langId=en
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Principalement utilisé lors d'une séance guidée individuelle avec un conseiller d'orientation ou un assistant social.

Le bénéficiaire et le praticien documentent conjointement l'éducation, la formation professionnelle et informelle, l'expérience professionnelle, les compétences linguistiques et les circonstances personnelles.

Le profil qui en résulte peut permettre des orientations vers les services d'emploi, la formation, les voies de reconnaissance des qualifications et la préparation ultérieure de leur CV.

Points forts

- Libre et maintenu par la Commission européenne
- Conçu spécialement pour les ressortissants des pays tiers
- Interface bilingue

Points à considérer

- Conçu principalement pour un usage guidé plutôt qu'un auto-service indépendant
- Nécessite du temps de praticien
- Ne fournit pas de postes vacants ni de correspondance directe d'emplois

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

Accès gratuit par navigateur et utilisation multilingue et bilingue. L'utilisation mobile est possible. L'accessibilité formelle pour les personnes en situation de handicap n'a pas été établie dans l'évaluation des partenaires.

Étape 2. Explorez les options de carrière et les opportunités sur le marché du travail

Une décision de carrière réaliste relie les intérêts et forces personnels aux exigences professionnelles et aux conditions du marché du travail. Les outils d'information peuvent aider, mais ils ne doivent pas être considérés comme des prédictions ou des garanties. Utilisez-les pour poser de meilleures questions et identifier des options pour une exploration plus approfondie.

Avant que vous ne commenciez

Notez une question à laquelle vous souhaitez répondre à cette étape et un résultat que vous souhaitez conserver. Cela aidera à éviter la surcharge d'informations.

ESCO – Compétences, Qualifications et Professions Européennes

Exploration de carrière / Identification des compétences

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Une plateforme multilingue gratuite de la Commission européenne qui permet aux utilisateurs d'explorer les professions ainsi que les compétences, connaissances et compétences qui y sont associées. Elle soutient l'exploration de carrière, l'identification des compétences et la compréhension des besoins du marché du travail.

Recommandé pour	Chercheurs d'emploi, adultes au chômage, changeurs de carrière, apprenants adultes, conseillers d'orientation et autres personnes explorant les professions et compétences
Niveau de soutien	Support recommandé pour certains utilisateurs

Recommandé pour	Chercheurs d'emploi, adultes au chômage, changeurs de carrière, apprenants adultes, conseillers d'orientation et autres personnes explorant les professions et compétences
Ce dont vous avez besoin	Langue : 28 langues, dont le grec et l'anglais Inscription : Pas de navigation ou de recherche dans la classification ESCO ; certaines fonctions supplémentaires comme le téléchargement de jeux de données peuvent demander des détails Format : Site web / Base de données en ligne et classification
Aller à la ressource	https://esco.ec.europa.eu/en
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les bénéficiaires peuvent rechercher des professions et explorer les compétences et compétences associées aux différentes options de carrière.

Les praticiens de carrière peuvent utiliser l'ESCO lors des séances d'orientation pour discuter des profils professionnels, identifier les lacunes existantes en compétences et compétences, et soutenir la planification de carrière ou d'apprentissage.

Enregistrez ou relisez le résultat et décidez de votre prochaine action.

Points forts

- Gratuit
- Ressource de la Commission européenne
- disponible en grec

Points à considérer

- Il s'agit avant tout d'une ressource de classification/information plutôt qu'un outil interactif d'orientation professionnelle
- La quantité et la nature technique des informations peuvent être écrasantes pour certains utilisateurs défavorisés ou peu qualifiés sans soutien des praticiens.

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

Terminologie multilingue incluant le grec ; accès web ; informations structurées sur les professions et les compétences. Les fonctionnalités formelles d'accessibilité doivent être vérifiées séparément.

Compétences - OVATE

Note linguistique : l'interface de l'outil et la terminologie technique du marché du travail sont en anglais. Si l'anglais constitue un obstacle, utilisez la ressource avec un praticien de carrière ou consultez les informations du marché du travail auprès d'un service national ou régional d'emploi reconnu dans votre propre langue.

Renseignement sur le marché du travail / Planification de carrière

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Outil gratuit d'intelligence du marché du travail Cedefop analysant les offres d'emploi en ligne afin de fournir des informations sur les compétences, professions et secteurs en demande sur les marchés du travail européens. Il soutient l'exploration, la planification et l'identification des besoins en développement des compétences éclairés par des preuves.

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Niveau de soutien	Support fortement recommandé
Ce dont vous avez besoin	Langue : Anglais Inscription : Non Format : Outil en ligne
Aller à la ressource	https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/skills-online-vacancies
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les utilisateurs peuvent explorer les professions et secteurs, examiner les compétences apparaissant dans les offres en ligne, comparer les tendances du marché du travail entre les pays et identifier les éventuels écarts de compétences.

Les praticiens peuvent utiliser ces données pour soutenir l'exploration de carrière, les discussions sur le développement ou la requalification et la planification d'action.

Enregistrez ou relisez le résultat et décidez de votre prochaine action.

Points forts

- Orientation européenne
- Renseignements sur le marché du travail fondés sur des preuves
- Soutient une planification de carrière éclairée

Points à considérer

- Anglais uniquement
- Les données du marché du travail peuvent nécessiter des indications pour être interprétées
- Les postes vacants en ligne ne représentent pas l'ensemble du marché du travail

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

accès en ligne gratuit ; pas d'inscription ; l'accessibilité pour les personnes handicapées n'est pas clairement établie ;
L'interface uniquement anglophone peut créer une barrière linguistique

Étape 3. Développez les compétences dont vous avez besoin

Une fois un objectif et un déficit de compétences identifiés, l'étape suivante est l'apprentissage ciblé. Choisissez une activité d'apprentissage gérable liée à un objectif pratique. Terminer de nombreux cours sans rapport est moins utile que de terminer un cours pertinent et d'appliquer l'apprentissage.

Avant que vous ne commenciez

Notez une question à laquelle vous souhaitez répondre à cette étape et un résultat que vous souhaitez conserver. Cela aidera à éviter la surcharge d'informations.

Académie de l'UE

Note sur la langue : l'interface de la plateforme est multilingue, mais la langue disponible peut varier selon le cours. Vérifiez la langue du cours avant de vous inscrire et recherchez un cours équivalent auprès d'un public ou d'un fournisseur éducatif reconnu si le contenu n'est pas disponible dans une langue que vous comprenez.

Autonomie et autonomisation

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Une plateforme d'apprentissage en ligne gratuite de la Commission européenne proposant des cours multilingues sur un large éventail de thèmes, notamment les compétences numériques, l'entrepreneuriat, les langues, etc. Elle soutient le développement des compétences, le développement des compétences à leur rythme autonome et l'accès, lorsque disponible, à des certificats ou des certifications numériques pouvant documenter les apprentissages achevés.

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible ; le support peut aider
Ce dont vous avez besoin	Langue : Multilingue : La plateforme est accessible dans plus de 35 langues, y compris des langues non européennes. Inscription : L'inscription est requise pour l'auto-évaluation du Skills Builder Benchmark ; les informations sur le cadre peuvent être consultées en ligne Format : Outil en ligne
Aller à la ressource	https://academy.europa.eu/
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les bénéficiaires peuvent parcourir et s'inscrire de manière autonome à des cours en ligne gratuits selon leurs besoins d'apprentissage et d'employabilité.

Ils peuvent suivre une formation à leur rythme, suivre leurs progrès et, lorsque cela est disponible, obtenir des certificats ou des accréditations numériques.

La plateforme peut soutenir des plans individuels de perfectionnement professionnel, notamment dans des domaines tels que les compétences numériques, l'entrepreneuriat, les langues et la littératie financière.

Points forts

- Libre et officiellement soutenue par la Commission européenne
- Disponible en plusieurs langues
- Offre un apprentissage autonome et flexible

Points à considérer

- Il faut une connexion internet stable et une culture numérique de base pour s'y retrouver
- Le niveau d'accessibilité peut varier selon les cours et les types de contenu
- La qualité et la profondeur des cours peuvent varier selon les sujets

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

Disponible en ligne, multilingue, accessible depuis différents appareils, permet aux utilisateurs de stocker et de mettre à jour les informations au fil du temps. La plateforme propose un accès en ligne et multilingue.

L'accessibilité des cours et fonctions individuels doit être vérifiée en fonction des besoins spécifiques de l'utilisateur.

IBM SkillsBuild

Note linguistique : la disponibilité linguistique varie selon le cours. Vérifiez la langue du parcours d'apprentissage choisi avant de vous inscrire. Si le cours n'est pas disponible dans une langue que vous comprenez, recherchez une formation équivalente gratuite auprès d'un service public d'emploi reconnu, d'un organisme d'éducation publique ou d'une organisation de confiance.

Compétences numériques et employabilité / Développement des compétences

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Une plateforme d'apprentissage en ligne gratuite offrant une formation axée sur la carrière dans les compétences numériques et professionnelles, incluant l'IA, la cybersécurité, les données et les compétences professionnelles. Elle soutient les adultes qui entrent dans l'emploi, changent de carrière ou développent des compétences pour progresser dans leur carrière.

Recommandé pour	Adultes apprenants, chercheurs d'emploi, adultes au chômage, changeurs de carrière, adultes peu qualifiés et personnes cherchant à acquérir des compétences numériques/professionnelles
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible ; le support peut aider
Ce dont vous avez besoin	Langue : 20+ langues ; la disponibilité varie selon le cours. L'anglais et plusieurs autres langues majeures sont disponibles. La disponibilité grecque n'est pas confirmée. Inscription : L'inscription est obligatoire pour l'auto-évaluation Skills Builder Benchmark ; les informations sur le cadre peuvent être consultées en ligne Format : Site web / plateforme d'apprentissage en ligne / Cours en ligne

Recommandé pour	Adultes apprenants, chercheurs d'emploi, adultes au chômage, changeurs de carrière, adultes peu qualifiés et personnes cherchant à acquérir des compétences numériques/professionnelles
Aller à la ressource	https://skillsbuild.org/adult-learners
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les bénéficiaires peuvent choisir de manière autonome des parcours d'apprentissage et des cours pour développer des compétences numériques et professionnelles liées à l'emploi.

Les professionnels de la carrière peuvent recommander des cours spécifiques en fonction des lacunes de compétences identifiées et les intégrer dans les plans de développement de carrière individuels.

Enregistrez ou relisez le résultat et décidez de votre prochaine action.

Points forts

- Gratuit
- Orientation professionnelle
- auto-rythmé

Points à considérer

- L'inscription est obligatoire pour acquérir une expérience d'apprentissage complète et obtenir ses diplômes
- Le grec ne semble pas être disponible sur toute la plateforme
- Nécessite une littératie numérique de base et un accès à Internet

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

l'accès en ligne depuis différents appareils ; le contenu multilingue ; l'apprentissage à son rythme. Les fonctionnalités spécifiques d'accessibilité doivent être vérifiées pour chaque cours.

Étape 4. Préparez votre candidature

Un CV doit rendre l'expérience pertinente facile à comprendre. L'objectif n'est pas de consigner chaque événement de vie, mais de montrer des preuves correspondant à l'opportunité. Les personnes ayant une expérience fragmentée ou informelle peuvent bénéficier d'un soutien pour identifier les compétences transférables avant de rédiger le CV.

Avant que vous ne commenciez

Notez une question à laquelle vous souhaitez répondre à cette étape et un résultat que vous souhaitez conserver. Cela aidera à éviter la surcharge d'informations.

Fabricant de CV

Note sur la langue : cette ressource est disponible en italien. Si besoin, recherchez un générateur de CV gratuit proposé par un service public d'emploi reconnu ou une organisation d'emploi de confiance dans votre pays et votre langue. Vérifiez les coûts, les exigences d'inscription et les conditions de confidentialité avant d'entrer des données personnelles.

Soutien à la candidature

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Outil gratuit de création de CV en ligne qui guide les utilisateurs dans l'élaboration d'un curriculum vitae professionnel à l'aide de modèles structurés et de suggestions pratiques. L'outil aide les utilisateurs à mettre en avant leurs compétences et leur expérience de manière claire et efficace.

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible
Ce dont vous avez besoin	Langue : italien Inscription : no Format : outil en ligne

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Aller à la ressource	https://www.adecco.com/it-it/cvmaker
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Utilisé par les chercheurs d'emploi pour créer, évaluer et améliorer leur CV de manière indépendante.

Elle peut également être intégrée à des séances d'orientation professionnelle, des ateliers d'employabilité et des activités de soutien à la recherche d'emploi animées par des conseillers et formateurs

Enregistrez ou relisez le résultat et décidez de votre prochaine action.

Points forts

- Gratuit et facile d'accès
- Interface conviviale
- Soutient les personnes ayant une expérience limitée en rédaction de CV

Points à considérer

- Disponible uniquement en italien
- Axé spécifiquement sur la création de CV plutôt que sur la planification de carrière plus large
- Nécessite des compétences numériques de base.

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

accès en ligne depuis des appareils de bureau et mobiles ; interface intuitive ; aucune connaissance spécialisée requise.

Étape 5. Recherchez et postulez pour des opportunités

La recherche d'emploi est plus efficace lorsqu'elle est structurée. Définissez les rôles cibles, utilisez des canaux fiables, créez des alertes, enregistrez les candidatures et examinez les résultats. Les portails en ligne peuvent élargir l'accès mais ne suppriment pas les barrières de langage, de qualification, de transport, de discrimination ou de bienveillance.

Avant que vous ne commenciez

Notez une question à laquelle vous souhaitez répondre à cette étape et un résultat que vous souhaitez conserver. Cela aidera à éviter la surcharge d'informations.

EURES

Recherche d'emploi / Planification de carrière

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Portail européen gratuit de soutien à l'emploi offrant un accès aux offres d'emploi, aux informations sur le marché du travail, aux conseils et aux services de soutien à l'emploi. Il soutient la recherche d'emploi, l'exploration de carrière, la préparation des candidatures et la mobilité professionnelle européenne.

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible ; le support peut aider
Ce don't vous avez besoin	Langue : Plusieurs langues européennes Inscription : Oui Format : Plateforme en ligne
Aller à la ressource	https://eures.europa.eu/index_en

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les utilisateurs peuvent rechercher et filtrer les offres d'emploi, explorer les informations sur le marché du travail et les conditions de travail, consulter les recommandations d'emploi et accéder aux conseillers EURES.

Les praticiens peuvent utiliser des postes disponibles sélectionnés et des informations sur le marché du travail pour guider la recherche d'emploi et les activités de candidature.

Enregistrez ou relisez les résultats et décidez de votre prochaine action.

Points forts

- Gratuit
- Couverture européenne
- Accès direct aux opportunités d'emploi

Points à considérer

- Des compétences numériques peuvent être requises
- La terminologie des vacances peut être difficile pour certains utilisateurs
- Ne garantit pas l'emploi

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

interface multilingue ; accès en ligne ; fonctionnalités d'accessibilité disponibles, bien que l'adéquation puisse varier selon les besoins et le contenu de l'utilisateur

Empléate – Portal Único de Empleo

Note linguistique et géographique : ce portail est principalement en espagnol et est principalement destiné à la recherche d'emploi en Espagne. Pour un autre pays ou une autre langue, utilisez le service public public officiel national ou régional et vérifiez le prestataire, les coûts, l'inscription et les conditions de confidentialité.

Recherche d'emploi

Comment cette ressource peut-elle vous aider ?

Portail officiel espagnol de l'emploi public exploité par la SEPE. Il rassemble les offres d'emploi du Système national d'emploi, des services publics régionaux et des sites d'emploi participants, et fournit des alertes d'emploi ainsi que des informations sur le marché du travail pour soutenir la recherche d'emploi structurée.

Recommandé pour	Groupes défavorisés multiples
Niveau de soutien	Utilisation indépendante possible ; le support peut aider
Ce dont vous avez besoin	Langue : espagnol ; certaines sections peuvent être disponibles dans les langues régionales co-officielles Inscription : Oui pour les alertes et les profils sauvegardés ; la navigation est possible sans inscription Format : Site web / Outil en ligne
Aller à la ressource	https://www.empleate.gob.es
Dernière vérification	septembre 2026 ; les conditions extérieures peuvent évoluer

Comment l'utiliser

Les utilisateurs peuvent parcourir et filtrer les offres par localisation, secteur et type de contrat. Les utilisateurs enregistrés peuvent créer un profil candidat, enregistrer des recherches et recevoir des alertes personnalisées.

Les professionnels de la carrière peuvent soutenir la première inscription, aider les utilisateurs à définir des critères de recherche réalistes et utiliser les informations actuelles sur les postes vacants lors des activités de préparation et d'orientation.

Points forts

- Portail officiel gouvernemental gratuit
- Agrège les offres d'emploi public
- Filtres régionaux et sectoriels



Points à considérer

- Principalement disponible en espagnol
- Les fonctions personnalisées nécessitent l'inscription, une adresse e-mail et des compétences numériques de base
- Ne fournit pas lui-même un soutien au profilage des compétences ou à la construction de CV

Note sur l'accessibilité et l'inclusion

Accessible sur navigateur et adapté aux mobiles. L'utilisation entièrement personnalisée nécessite une adresse e-mail et une inscription. Principalement disponible en espagnol. L'accessibilité formelle pour les personnes en situation de handicap n'a pas été établie dans l'évaluation du partenaire.

Page pratique 1. Construis et utilise ton réseau

Le réseautage ne se limite pas aux événements professionnels formels. Un réseau peut inclure d'anciens collègues, enseignants, voisins, organisations communautaires, services publics d'emploi, contacts bénévoles et communautés en ligne. L'objectif n'est pas de demander un emploi à tout le monde, mais d'améliorer l'accès à l'information, aux conseils et aux opportunités.

- ☐ Listez cinq personnes ou organisations qui pourraient connaître des opportunités de travail, de formation ou de soutien.
- ☐ Préparez une introduction de deux phrases expliquant ce que vous recherchez.
- ☐ Demandez des informations ou des conseils plutôt que de demander immédiatement un emploi.
- ☐ Assistez à un événement local ou en ligne lié au secteur cible.
- ☐ Notez qui vous avez contacté, ce qui a été discuté et la prochaine date de suivi.
- ☐ Respectez la vie privée et ne partagez pas ouvertement de documents personnels sensibles.

Page pratique 2. Créez une présence professionnelle en ligne sûre

- ☐ Recherchez votre nom et consultez les informations publiques visibles.
- ☐ Utilisez un résumé professionnel clair, aligné sur les postes que vous recherchez.
- ☐ Vérifiez l'orthographe, les dates et la cohérence entre les profils et CV.
- ☐ Consultez les paramètres de confidentialité avant de télécharger des documents.
- ☐ Ne publiez pas de documents d'identité, d'adresses, de numéros de téléphone privés ni de données personnelles sensibles.
- ☐ Vérifiez les offres d'emploi et évitez les demandes de paiement, d'accréditations bancaires ou de données personnelles inutiles.

Page pratique 3. Préparez-vous pour un entretien

- ☐ Relisez la vacance et mettez en avant les trois exigences les plus importantes.
- ☐ Préparez un court exemple montrant chaque compétence pertinente.
- ☐ Entraînez-vous à expliquer les interruptions ou changements de carrière de manière factuelle et concise.
- ☐ Préparez deux questions sur le poste, le lieu de travail ou les prochaines étapes.
- ☐ Planifiez à l'avance les transports, l'accessibilité, la technologie et les horaires.
- ☐ Demandez des ajustements raisonnables lorsque cela est nécessaire et approprié.

Page pratique 4. Considérez les coûts liés au travail

Un emploi ou une opportunité de formation peut comporter des coûts qui influencent le réalisme de l'option. Les questions suivantes soutiennent la planification et ne constituent pas un conseil financier.

Coût possible	Mon estimation	Soutien ou solution possible
Transport		
Garde d'enfants ou garde à charge		
Vêtements ou équipements		
Internet ou appareil		
Formation ou certification		
Relocalisation ou hébergement		

Plan d'action personnel pour sa carrière

Question de planification	Ma réponse
Mon objectif de carrière actuel	
Des forces que je peux utiliser	
Le principal manque que je dois combler	
Ressource que j'utiliserai	
Action que je vais accomplir	
Date cible	
Personne ou service qui peut me soutenir	
Comment saurais-je que j'ai fait des progrès	
Date de la révision	

Liste finale de contrôle pour l'étape suivante

- ☐ Je peux décrire mes principales compétences et expériences.
- ☐ J'ai identifié un ou plusieurs rôles cibles réalistes.
- ☐ Je comprends au moins un écart de compétences ou une priorité d'apprentissage.
- ☐ Mon CV ou profil professionnel est mis à jour.
- ☐ J'ai sélectionné des canaux et des alertes fiables pour les postes vacants.
- ☐ Je sais quel soutien je pourrais avoir besoin et où en demander.
- ☐ J'ai une prochaine action et une date de révision.

Glossaire

Mandat	Signification
Autogestion de carrière	Le processus continu de compréhension, de planification et d'action sur les objectifs d'apprentissage et de carrière.
Compétence transférable	Une compétence qui peut être utilisée dans différents rôles ou contextes.
Écart de compétences	La différence entre les compétences actuelles et celles nécessaires pour atteindre un objectif.
Informations sur le marché du travail	Informations sur les professions, les postes vacants, les secteurs, la demande de compétences et les conditions de travail.
Accréditation numérique	Preuve numérique d'apprentissage ou de réussite, sous réserve des conditions de l'organisation émettrice.



Mandat	Signification
Soutien professionnel	Assistance d'un conseiller, d'un conseiller en emploi, d'un formateur, d'un travailleur social ou d'un service pertinent.

Avertissement sur les ressources externes

Les ressources externes incluses dans ce manuel étaient librement accessibles au moment de la révision. La disponibilité, le contenu, les options de langue, les fonctionnalités d'accessibilité et les exigences d'inscription peuvent évoluer au fil du temps. Les utilisateurs doivent vérifier directement les conditions actuelles sur la plateforme concernée. AccessCareer Project ne possède ni ne contrôle les plateformes externes et ne peut garantir leur disponibilité continue.



accesscareer.eu