



women**home**working

GUIDE : E-CV SOFT SKILLS & TEASER



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union



women**home**working

INDEX

- Aperçu du projet
- Objectifs et groupes cibles
- Introduction du guide
- Qu'est-ce qu'un CV teaser ?
- La communication par la vidéo
- Comment créer un CV teaser
- Comment mettre en place le tournage
- Comment installer la caméra
- Utilisation du téléphone portable
- La présentation CV

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet : 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

APERÇU DU PROJET

Nom du projet : Women Home Working - WHOW

Women Home Working (WHOW) est un projet Erasmus +, cofinancé par l'Union européenne, destiné aux jeunes femmes pour les aider à intégrer le marché du travail après la grossesse et la maternité. Il s'adresse en particulier aux mères adolescentes (âgées de 14 à 25 ans) qui ont dû interrompre leur parcours scolaire et/ou professionnel.

WHOW augmente les possibilités d'opportunités professionnelles pour les jeunes femmes grâce à une formation aux outils numériques, à une session de coaching et à un soutien complet.

L'objectif principal est d'aider les jeunes mères qui éprouvent des difficultés à réintégrer le marché du travail en raison de leurs nouvelles obligations. Outre les jeunes mères, ce projet s'adresse à toutes les personnes susceptibles d'être intéressées par ce soutien, indépendamment de leur âge, de leur situation personnelle ou de leur statut.



www.womenhomeworking.eu



Co-funded by
the European Union



women**home**working

LES OBJECTIFS

- **HORIZONTAL** : Inclusion et diversité dans tous les domaines de l'éducation, de la formation, de la jeunesse et du sport
- **JEUNESSE** : Renforcer l'employabilité des jeunes
- L'objectif principal du projet est de former de manière efficace et innovante un groupe de jeunes mères qui ont interrompu leur scolarité, leur formation ou leur carrière en raison de l'arrivée de leur enfant.

LES GROUPES CIBLES

Le groupe cible du projet est constitué de

Les femmes âgées de 14 à 25 ans qui ont interrompu leurs études, leur formation ou leur emploi en raison d'une maternité.

Les formatrices



Le projet WHOW propose une formation de formateurs en numérique et bureautique pour l'accueil de jeunes femmes et de leurs bébés en classe. Un module innovant basé sur l'accueil, l'écoute et le partage sera proposé et s'adressera aux formateurs, aussi bien des hommes que des femmes.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

INTRODUCTION AU GUIDE

Bienvenue dans le Guide de création d'un CV teaser du projet WHOW. Cette initiative vise à responsabiliser et à soutenir les jeunes mères dans leur parcours de retour sur le marché du travail.

Dans ce guide, nous explorerons les éléments clés de la création d'un CV teaser percutant, spécialement conçu pour mettre en valeur les forces et les capacités des jeunes mères.



De la structuration du contenu aux conseils de présentation, ce guide vise à doter les participantes des outils nécessaires pour captiver les employeurs potentiels et se démarquer sur un marché de l'emploi concurrentiel.



Co-funded by
the European Union



women**home**working



QU'EST-CE QU'UN CV TEASER ?

Un CV teaser, également connu sous le nom de CV vidéo, est une courte vidéo créée par un candidat et utilisée comme moyen différent d'un curriculum vitae (CV), traditionnellement écrit.



Dans un CV teaser, le candidat se présente, met en avant ses compétences, ses expériences et ses réalisations, et explique pourquoi il convient au poste auquel il postule. Il permet aux employeurs d'avoir une vision plus personnelle et plus dynamique du candidat, au-delà de ce qui est présenté dans un document écrit.

Les CV teaser peuvent varier en longueur et en style, allant d'un simple format portrait à des productions plus élaborées avec des effets visuels et des éléments multimédias.



LA COMMUNICATION PAR LA VIDÉO



Avant d'enregistrer la vidéo, il est important de faire des recherches sur l'entreprise ou le secteur qui vous intéresse. Comprenez la culture, les valeurs et les attentes de votre potentiel futur employeur. Le fait d'être bien préparée renforcera votre confiance en vous et vous aidera à répondre efficacement aux questions.

Mettez l'accent sur **les compétences et les expériences** que vous avez acquises dans le cadre de votre rôle de mère et qui sont transférables sur le lieu de travail. Il peut s'agir de **la gestion du temps, de la résolution de problèmes, de la pensée critique et créative et de compétences en matière de communication**.

Soyez honnête quant à vos **objectifs et attentes professionnels**, ainsi qu'à votre **disponibilité**. Exprimez votre confiance en votre capacité à exceller dans ce rôle tout en gérant efficacement vos responsabilités familiales.



La confiance en vous et en vos capacités inspirera la confiance de votre interlocuteur.



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

COMMENT CRÉER UN CV TEASER

Il est important de préparer quelques points clés qui méritent d'être mentionnés dans votre CV vidéo, tels que :

Déclaration d'ouverture : Une brève introduction qui résume l'ensemble de vos qualifications et de vos objectifs de carrière.

Compétences clés et expertise : Mettez en évidence 2 ou 3 compétences clés ou domaines d'expertise en rapport avec le poste pour lequel vous postulez.

Principales réalisations : Mentionnez 1 à 2 réalisations ou expériences significatives qui démontrent vos capacités et vos succès.

Proposition de valeur : Indiquez clairement ce que vous pouvez apporter au poste ou à l'organisation et pourquoi vous êtes une candidate idéale pour le poste.

Coordonnées : Indiquez votre nom, votre adresse mail et, éventuellement, votre numéro de téléphone ou le lien de votre profil LinkedIn pour faciliter la prise de contact.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

COMMENT CRÉER UN CV TEASER

Dans l'ensemble, un CV teaser est un outil puissant pour faire une première impression forte sur les employeurs ou recruteurs potentiels et augmenter vos chances d'être invitée à un entretien.

Les liens ci-dessous vous permettent d'accéder à du contenu et à des vidéos interactives qui peuvent vous aider dans le processus de production vidéo.

Article

[Comment faire un CV vidéo : Conseils et exemples](#)

Vidéos

[Comment faire un CV vidéo efficace](#)

[Modèle de CV vidéo animé](#)

[Faire un CV vidéo comme un pro](#)

Pour le montage de la vidéo, il est possible d'utiliser des plateformes en ligne telles que CANVA ou des applications similaires.



COMMENT METTRE EN PLACE LE TOURNAGE

Un bon éclairage et une bonne configuration de la caméra dans l'enregistrement de votre CV teaser sont essentiels pour créer une présentation professionnelle et visuellement attrayante.



- Dans la mesure du possible, choisissez de vous placer près d'une grande fenêtre ou dans une pièce bien éclairée afin de profiter de la lumière naturelle. La **lumière naturelle** fournit un éclairage doux et flatteur qui peut améliorer votre apparence à l'image.
- Placez-vous de manière à ce que la source de lumière soit devant vous ou sur le côté, plutôt que directement derrière vous. Cela permet de **minimiser les ombres dures sur votre visage**, qui peuvent être gênantes.



COMMENT INSTALLER LA CAMÉRA

Support stable : Utilisez un trépied ou une surface stable pour fixer votre appareil photo ou votre smartphone. Une caméra stable garantit des séquences fluides et de qualité professionnelle.

Niveau des yeux : Placez l'appareil photo à la hauteur des yeux ou légèrement au-dessus pour créer un angle flatteur. Évitez de filmer en contre-plongée, car cela peut vous faire paraître plus petite ou moins autoritaire.

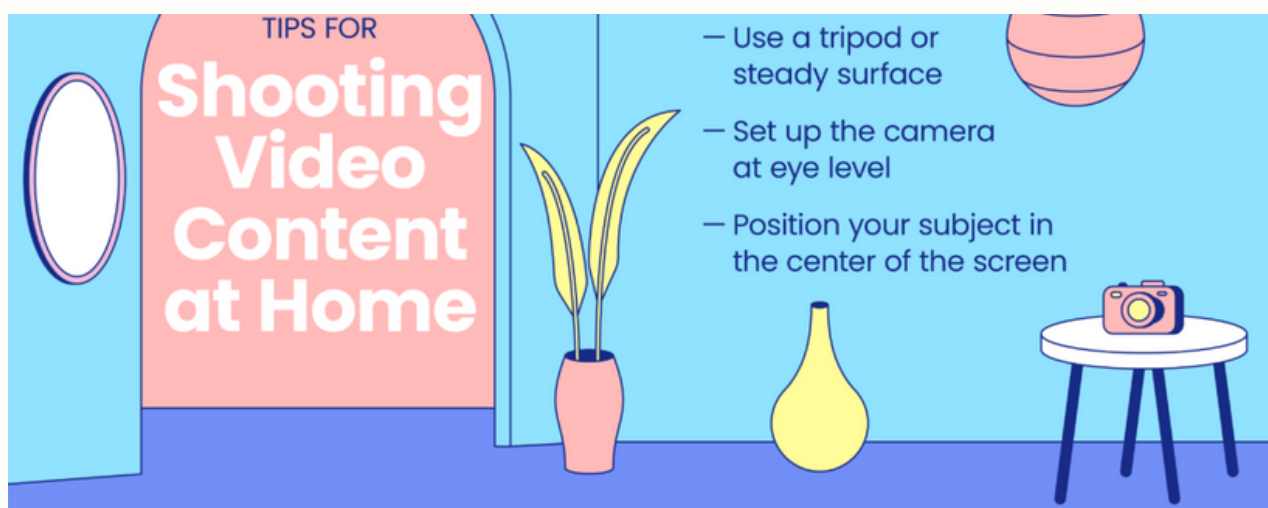
Cadrez-vous correctement dans le cadre de la caméra, en laissant un peu d'espace au-dessus de votre tête et en veillant à ce que l'ensemble de votre visage soit visible. Centrez-vous dans le cadre pour maintenir l'équilibre.

N'oubliez pas la **qualité audio**. Utilisez si possible un microphone externe pour garantir un son clair et précis et minimiser les bruits de fond.



UTILISATION DU TÉLÉPHONE PORTABLE

Il est tout à fait possible d'utiliser la caméra d'un smartphone pour créer un CV teaser. Grâce aux progrès de la technologie des caméras de smartphones, vous pouvez capturer des séquences de haute qualité adaptées à un usage professionnel.



Les étapes de l'enregistrement de la vidéo CV à partir d'un smartphone sont les mêmes que celles de l'enregistrement à l'aide d'un appareil photo, il est donc possible de consulter et de suivre les instructions des chapitres précédents :

- COMMENT METTRE EN PLACE LE TOURNAGE
- COMMENT INSTALLER LA CAMÉRA



LA PRÉSENTATION CV

Il est compréhensible que de nombreuses personnes ne se sentent pas à l'aise à parler devant une caméra de leurs réalisations personnelles. Dans ce cas, la création d'une présentation CV peut être une excellente alternative.

Vous pouvez utiliser un logiciel de présentation comme **Microsoft PowerPoint**, **Google Slides**, **Keynote**, **Canva** ou tout autre outil similaire.

Voici quelques ressources et modèles qui peuvent vous aider dans la procédure de création d'une présentation de CV :

Vidéos

- [Comment faire des présentations PowerPoint professionnelles](#)
- [Comment faire un CV sur Keynote 2019 comme sur PowerPoint](#)
- [Comment faire un CV professionnel avec Google Slides](#)

Articles

- [Modèle de Canva : www.canva.com/create/cv/](http://www.canva.com/create/cv/)
- [Comment créer un CV dans PowerPoint en 5 étapes](#)



Co-funded by
the European Union



women**home**working

LA PRÉSENTATION CV

Voici quelques conseils généraux pour créer une présentation CV :

Pour le contenu :

Chaque diapositive peut représenter différentes sections de votre CV, telles que la formation, l'expérience professionnelle, les compétences, les diplômes, etc. Mettez en évidence les principales réalisations, responsabilités et compétences dans chaque section. Utilisez des listes à puces ou des phrases brèves pour transmettre l'information de manière efficace.

Pour la structure :

Veillez à ce que la mise en page soit claire et organisée. Combinez des éléments visuels tels que des icônes, des graphiques ou des images pour améliorer la présentation et la rendre plus attrayante. Veillez à la cohérence des polices, des couleurs et de la mise en forme tout au long de la présentation afin de garantir un aspect professionnel.



Enfin, vérifiez votre présentation pour vous assurer qu'il n'y a pas de fautes de frappe ou de grammaire.



Lorsque la présentation CV est prête, vous pouvez la partager en ligne par mail ou la télécharger sur des plateformes telles que LinkedIn, ou encore la présenter en personne lors d'entretiens d'embauche.



Co-funded by
the European Union



women**home**working

LES PARTENAIRES



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



ACADÉMIE DE NICE

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Numéro de projet : 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118