



# Conseil du jour

## Les **10** commandements d'une journée de recherche d'emploi

1. On se **lève tôt** (10h max).
2. On prend un bon **petit déjeuner** et une bonne douche.
3. On consulte ses **courriels**.
4. On **soigne sa candidature** et l'ajuste en fonction de l'offre.
5. On parcourt méthodiquement les **offres d'emploi** : *sites d'emploi, sites d'annonces, réseaux sociaux, etc.*
6. On met à jour son **tableau de suivi** de candidatures : *répertorier les offres auxquelles on a postulé et les candidatures spontanées envoyées.*
7. On effectue des **pauses** (env. 10 min) et surtout une **pause déjeuner** 😊.
8. On **actualise son CV** dans les cvthèques.
9. On **entretient son réseau** physique et virtuel : *solliciter, relancer, répondre.*
10. Le dernier mais non le moindre...on **interrompt toute activité** après 17h30-18h et on se **RE-LA-XE** (*balade à pied ou à vélo, sport, sortir avec des amis, etc.*).