



# ATELIER

## Présentation en trois minutes

Support candidat

Janvier 2007



# Votre présentation minute

## Dans le cadre de votre recherche d'emploi, vous aurez de nombreuses occasions de vous présenter

En entretien de recrutement ou de réseau, les premières questions sont souvent les suivantes :

- Qui êtes-vous ?
- Présentez-vous rapidement...
- Parlez-moi de vous...

Savoir se présenter rapidement auprès d'un recruteur ou d'un responsable d'entreprise est essentiel. Une première approche efficace permet en effet de susciter l'intérêt de son interlocuteur.

Il est indispensable de bien préparer cette présentation, les premières minutes d'un entretien étant fondamentales dans l'impression que vous donnerez. Elle dégagera une première image, bonne ou mauvaise, et conditionnera la suite de l'entretien.

À vous de bien sélectionner les informations que vous voulez faire passer.

Attention, il est important d'être concis. Cette présentation ne doit pas dépasser trois minutes lorsque vous l'énoncerez à l'oral. Vous devrez arriver à une synthèse claire et précise de votre parcours professionnel et de votre projet.

## Pour mettre toutes les chances de votre côté...

- **Adaptez** votre présentation à l'interlocuteur. Prenez tous les renseignements possibles afin d'identifier l'entreprise qui recrute, le poste proposé et la personne qui vous reçoit. Consultez le site Internet de l'entreprise, demandez le rapport annuel... L'objectif de votre présentation est d'aller droit au but en privilégiant les informations qui intéressent directement votre interlocuteur.
- **Soyez simple et synthétique.** Votre portrait doit se résumer à trois ou quatre minutes maximum et doit dégager des messages clairs. Inutile de détailler vos expériences une à une : le recruteur a déjà votre CV en main. Veillez à respecter la logique de votre itinéraire. Citez vos réalisations majeures, celles qui mettent en évidence les qualités que vous jugez essentielles.
- **Donner du relief à vos propos.** Que souhaitez-vous que le recruteur retienne ? pour être persuasive, votre communication doit vous distinguer des autres candidats. Illustrer votre présentation par des faits ou des chiffres précis. Privilégiez les exemples concrets.
- **Conseil à retenir : exercez-vous !**

## Pour être pertinent

Une bonne présentation est un savant mélange entre un discours préparé et une certaine improvisation. Cet exercice se travaille. Il s'agit de trouver les bons arguments et les mots qui vont « accrocher » votre interlocuteur et servir votre projet professionnel.

### Comment préparer ma présentation ?

**Vous pouvez être amené à vous présenter de deux façons : soit par rapport au besoin de l'entreprise s'il y a un poste à la clé, soit par rapport à votre projet professionnel dans le cas d'une candidature spontanée, d'un contact salon ou réseau.**

**Premier cas :** indiquez votre niveau de formation, développez votre argumentaire en mettant l'accent sur vos expériences, stages ou missions en lien avec le poste ciblé, les compétences acquises et les résultats obtenus.

**Deuxième cas :** raisonner en terme d'activité, de métier ou de mission. Il faut donner un axe sans être trop précis, un projet professionnel étant plus ouvert qu'un poste.

**Quel que soit le type de présentation, vous devez effectuer des recherches sur l'entreprise, son organisation et ses postes afin d'adapter votre discours.**

Il est important de faire ressortir les éléments de votre expérience par rapport au besoin de l'entreprise et les présenter par ordre de priorité en fonction du poste proposé et non chronologiquement. Si vous avez un projet professionnel plus large, vous devez expliquer les raisons qui vous ont incité à vous orienter vers cette voie-là et détailler les compétences sur lesquelles vous vous appuyez.

### Outils verbaux et non verbaux

**Vous faites passer des messages à l'aide d'outils verbaux :** forme du discours (parler le même langage) et contenu du discours. Il est essentiel de s'adapter à son interlocuteur.

**... et à l'aide d'outils non-verbaux :** la voix (volume, tonalité, rythme), le regard (observation et affirmation), la posture (ouverte ou fermée), l'apparence (tenue vestimentaire), le silence (plein/creux).

### Erreurs à éviter

- Vous devez mettre par écrit tous les éléments de votre préparation afin de vous les approprier, mais il ne faut surtout pas l'apprendre par cœur !
- La présentation ne doit pas reprendre tous les éléments du CV mais juste les éléments en lien avec votre projet professionnel.
- La présentation doit être rapide, quitte à développer certains points à la demande de votre interlocuteur.

**Rappelez-vous que la première impression est primordiale. Votre interlocuteur vous jugera en 30 secondes. Votre enthousiasme sera perçu comme une qualité première. Il conditionne votre aptitude à vous adapter et à vous intégrer rapidement à l'entreprise.**

*Vous trouverez ci-après une trame vous permettant de préparer votre présentation trois minutes.*

# Présentation synthétique de soi

<p><b>Présentation individuelle</b></p>	<p>Je m'appelle..., j'ai tel âge, telle formation... bilingue, trilingue...</p>
<p><b>Synthèse</b> en quelques phrases de l'expérience professionnelle</p> <p>Sans chronologie</p> <p>En faisant ressortir les missions/réalisations les plus importantes en précisant quelques chiffres pour montrer <b>l'envergure</b> de votre profil</p>	<p>J'ai x années d'expérience professionnelle, principalement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dans la fonction de...</li> <li>• dans le secteur...</li> <li>• durant laquelle j'ai exercé trois métiers différents...</li> </ul>
<p>Premier message positif (<b>passé</b>)</p>	<p>L'expérience que j'ai préférée est la dernière (ou l'avant-dernière) <b>parce que...</b></p>
<p>Deuxième message positif (<b>présent</b>)</p>	<p>Mes principaux atouts sont... <b>(représentant la plus-value de votre candidature)</b></p>
<p>Troisième message positif (<b>futur</b>)</p>	<p>J'aimerais que l'évolution de ma carrière s'oriente vers...</p>
<p>Conclusion : projet</p>	<p>Je recherche soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>