



SPRO

Service Public Régional de l'Orientalion d'Île de France



KIT ALTERNANT

TROUVER UNE ALTERNANCE

http://

SPR077.FR



"Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie"

Confucius

SOMMAIRE

Ce livret a pour objectif de vous aider dans le cadre de votre recherche de formation en alternance ou en contrat de professionnalisation. Il dévoile, toutes les ressources utiles et indispensables afin d'optimiser vos recherches d'entreprises et de formations.

- **Contrat de professionnalisation et contrat en apprentissage**

Perdu entre contrat de professionnalisation et contrat en apprentissage ? Vous retrouverez dans cette section, toutes les informations utiles.

- **Rechercher une entreprise : Signer son contrat**

Toutes les ressources utiles pour rechercher et trouver son entreprise sur le département.

- **Choisir son établissement (CFA, Lycée, Université...)**

Trouver le centre de formations le plus proche de chez vous ainsi que la formation adaptée.

- **Qu'est-ce qu'un CV réussi ?**

Des exemples et des conseils pour réussir au mieux cette étape.

- **Le livret de l'alternance**

Votre guide à remplir.

CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION OU CONTRAT EN APPRENTISSAGE ?

Le contrat de professionnalisation

C'EST QUOI ?

Le contrat de professionnalisation permet l'insertion ou le retour à l'emploi des jeunes et des adultes par l'acquisition de compétences ou d'une qualification professionnelle (diplôme, titre, certificat de qualification professionnelle...) reconnue par l'état et/ou la branche professionnelle.

POUR QUI ?

Le contrat de professionnalisation s'adresse aux 16-25 ans en priorité pour compléter leur formation initiale, aux demandeurs d'emploi de plus de 26 ans, ainsi qu'aux bénéficiaires du RSA, de l'ASS, de l'AAH ou d'un CUI.

Les étrangers autorisés à séjourner sur le territoire national peuvent avoir accès à un contrat de professionnalisation.

DANS QUELS SECTEURS ?

Tous les secteurs sont concernés sauf pour les services administratifs de l'état (collectivités territoriales, établissement publics...).

QUELS DOMAINES RECRUTENT LE PLUS ?

Le secteur de l'industrie et du domaine tertiaire recrutent le plus en contrat de professionnalisation. Les commerces, ou les banques, assurances sont les établissements où l'on signe le plus de contrat de professionnalisation.

LE CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION ET SA DURÉE :

Le contrat de professionnalisation c'est soit un CDD soit un CDI. La période de formation peut varier de 6 à 12 mois. Sa durée peut être allongée à 36 mois (ou 24 mois dans le cadre d'un CDI) pour les jeunes non diplômés, les demandeurs d'emploi inscrits depuis plus d'un an, les bénéficiaires du RSA, de l'ASS, de l'AAH ou les anciens bénéficiaires du CUI. Le contrat peut avoir une période d'essai. S'il s'agit d'un CDD il ne peut pas être rompu avant son terme, sauf pour fautes graves du salarié ou cas de force majeure en accord avec le salarié. Un CDI ne peut être rompu que pour motif réel et sérieux ou pour cause économique.

CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION OU CONTRAT EN APPRENTISSAGE ?

Le contrat de professionnalisation

LA REMUNÉRATION :

Le salaire est calculé sur la base du SMIC il varie selon l'âge et le niveau de qualification. Il ne peut pas être inférieur à 881€ brut mensuels, pour les jeunes de moins de 21 ans. A 21 ans et plus, le salaire est au moins de 1182€ brut mensuels.

Pour les titulaires d'une qualification au moins égale à celle d'un bac pro ou d'un autre diplôme qualifiant de même niveau, la rémunération ne peut pas être inférieure à 1042€ bruts mensuels pour les moins de 21 ans. A 21 ans, elle est à 1282€ bruts mensuels.

Le salaire est au moins égal au SMIC pour les demandeurs d'emploi de 26 ans et plus. Il est au moins égal à 85% des rémunérations minimales conventionnelles.

LE STATUT :

En contrat de professionnalisation, vous bénéficiez du statut de salarié en entreprise. Néanmoins, vous disposez d'une carte d'étudiant des métiers qui vous permet certaines réductions.

L'ACCOMPAGNEMENT :

En contrat de professionnalisation, vous êtes accompagné par un tuteur. Le tuteur organise son activité pour vous aider à acquérir des savoir-faire professionnels.

LA FORMATION :

Les enseignements généraux, professionnels et technologiques ont lieu lors des temps de travail. Leur durée est comprise entre 15 et 25% de la durée du contrat de professionnalisation. Le volume horaire ne peut pas être inférieure à 150h sur une période maximale de 12 mois.

La formation est gratuite, à la charge de l'employeur. En cas de licenciement économique il est possible de continuer à bénéficier d'un financement de formation.

CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION OU CONTRAT EN APPRENTISSAGE ?

Le contrat en apprentissage : l'alternance

C'EST QUOI ?

Le contrat en alternance vous permet d'acquérir un diplôme, une qualification, ainsi qu'une expérience professionnelle. En alternance, vous passez quelques jours ou semaines en entreprises puis en formation. A la fin de cette formation, vous obtenez votre diplôme (CAP, bac pro, BTS, BUT, licence pro, master, diplôme d'ingénieur...). Les cours sont obligatoires. L'alternance vous permet d'avoir accès à des formations qui sont payantes. Les frais de formations ne sont pas à votre charge.

POUR QUI ?

Le contrat en apprentissage s'adresse aux 16-30 ans. Il n'y a pas de limites d'âge dans certains cas (travailleur handicapé, sportif de haut niveau, création ou reprise d'entreprise en cours...). Les étrangers autorisés à séjourner en France peuvent conclure un contrat d'apprentissage.

Le contrat d'apprentissage s'adresse aux étudiants, du CAP jusqu'au Master II.

DANS QUELS SECTEURS ?

Tous les secteurs sont concernés.

QUELS DOMAINES RECRUTENT LE PLUS ?

Le secteur privé recrute davantage ainsi que le secteur des services : le commerce, le conseil et l'ingénierie, les banques et assurances, l'immobilier, l'information et la communication. L'Industrie, la construction, l'agriculture, recrutent également. La fonction publique est un secteur dont les contrats en alternance évoluent de manière croissante.

LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE ET SA DURÉE :

Le contrat d'apprentissage est un contrat signé soit en CDL (Contrat à durée Limitée) soit en CDI (Contrat à durée indéterminée). Il dure généralement 2 ans que ce soit pour un CDI ou un CDL. Cette durée peut varier de 6 mois à 3 ans en fonction du type de profession et de la qualification que vous préparez.

Pour les personnes en situation de handicap, la durée de contrat peut aller jusqu'à 4 ans, en passant par un CFA spécialisé.

Une période d'essai existe, elle est de 45 jours. Le temps partiel n'est pas possible.

CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION OU CONTRAT EN APPRENTISSAGE ?

Le contrat en apprentissage : l'alternance

LA REMUNÉRATION :

Jusqu'à 26 ans, le salaire des contrats d'apprentissage varie entre 27% et 78% du SMIC.
Le salaire dépend de l'âge et de votre progression dans le cursus de formation.
Les apprentis de plus de 26 ans disposent d'un salaire au moins égal au SMIC.

LE STATUT :

En contrat d'apprentissage vous avez le statut d'apprenti. Le statut d'apprenti, vous permet de disposer d'une carte d'apprenti et de certaines réductions. En entreprise ainsi qu'au CFA vous êtes considéré comme un salarié.

L'ACCOMPAGNEMENT :

En contrat d'apprentissage, vous êtes accompagné par un tuteur : le maître d'apprentissage. Le maître d'apprentissage organise son activité pour vous aider à acquérir des savoir-faires professionnels. Dès l'entrée en apprentissage, vous aurez un entretien avec le formateur du CFA ainsi que votre maître d'apprentissage afin d'organiser au mieux votre formation. De nombreux documents permettent d'effectuer toute l'année la liaison entre le CFA et l'entreprise afin de suivre votre progression. Ces documents sont par exemple les fiches navettes, un livret d'apprentissage etc...

LA FORMATION :

Les deux tiers de votre formation sont consacrées à l'enseignement général et technologique contre un tiers d'enseignement pratique. Le temps de formation en CFA est environ de 25% de la formation globale.

L'apprentissage peut se faire en Europe et à l'International (consulter les programmes type : Erasmus et Erasmus +)

RECHERCHER UNE ENTREPRISE Signer son contrat

TROUVER UNE ENTREPRISE

Dans le cadre d'un contrat en apprentissage, vous êtes dans l'obligation d'avoir une entreprise d'accueil avant d'intégrer votre formation.

1. Ciblez votre formation et le CFA que vous souhaitez intégrer
2. Renseignez vous sur le type de contrat souhaité
3. Trouvez votre entreprise d'accueil
4. Signer votre contrat d'apprentissage
5. Inscrivez vous dans votre CFA

OFFRES D'EMPLOI ET CANDIDATURES SPONTANÉES

Vous pouvez trouver des offres d'emploi en alternance sur des sites spécialisés dans l'apprentissage et l'alternance. Vous trouverez quelques pistes dans l'encart "Mieux vous aider".

Pour convaincre une entreprise de vous embaucher en alternance, vous pouvez lui rappeler qu'elle peut en tirer des avantages comme l'allègement de certaines charges par exemple.

QUELQUES CONSEILS UTILES :

Parlez de votre recherche autour de vous, sollicitez votre réseau et utilisez les réseaux sociaux professionnels tels que Twitter ou LinkedIn.

Prenez le temps de visiter les sites web des entreprises qui vous intéressent, elles peuvent avoir des offres spécifiques.

Sélectionnez des entreprises à contacter en fonction de plusieurs critères tels que : leurs secteurs d'activité, l'implantation géographique, la taille de l'entreprise etc...

Les Chambres de Commerce et d'Industrie, les Chambres de Métiers et de l'Artisanat peuvent être sollicitées afin de vous mettre en relation avec des employeurs.

Les forums, salons nationaux ou régionaux, peuvent vous permettre de rencontrer des entreprises. Pour les commerces de détail, les hôtels, les restaurants et les entreprises touristiques, présentez vous directement avec votre CV pour maximiser vos chances.

Contactez votre CFA en cas de grandes difficultés, celui-ci pourra vous aider.

CHOISIR SON ÉTABLISSEMENT

Université, école, lycée, CFA...

TROUVER UNE FORMATION

De nombreuses offres de formations en apprentissage sont accessibles via les modes de candidatures habituels.

Sur Parcoursup, il s'agit d'une grande majorité de BTS, BUT, ou encore de mentions complémentaires.

La majorité des formations restent néanmoins accessibles en alternance.

Pour déposer votre candidature dans une formation, sur Parcoursup vous disposez de 10 vœux supplémentaires.

L'apprentissage se généralise : Licences, licences pro, bachelors, masters... De plus en plus d'écoles et d'universités proposent une partie de leur cursus en apprentissage.

ÉCOLE D'ENTREPRISE :

Certaines entreprises dispensent des formations techniques adaptées à leurs secteurs d'activité et à leurs besoins.

La majorité de ces écoles sont présentes dans les secteurs industriels et de la vente. La formation doit déboucher sur un diplôme ou une qualification reconnue par la branche professionnelle.

Généralement, chaque école est autonome dans son fonctionnement : pédagogie, coût de la scolarité... Ces écoles se trouvent généralement dans des domaines précis et débouchent sur des contrats en CDD ou CDI dans l'entreprise formatrice.

RÉALISER SON CV

Exemples

PHOTO
FACULTATIVE

NOM PRÉNOM

MÉTIERS RECHERCHER OU FORMATION SUIVIE

PROFIL PERSONNEL

Quelques mots sur vous, vos perspectives d'évolutions, votre recherche d'alternance ou d'emploi, votre motivation ou encore votre parcours.

COMPÉTENCES

- Exprimer avec des puces vos compétences professionnelles : celles que vous souhaitez mettre en évidence pour le type de poste auxquels vous postuler
- Exemple : Compétences relationnelles / Animation de réunions participatives ...

COORDONNÉES

- Adresse de votre domicile
- Adresse mail
- Numéro de téléphone
- /profil linkedin

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

ENTREPRISE, TITRE DU POSTE
DATE DE DÉBUT - DATE DE FIN

- Compétences utiles à ce post
- Exemple : Maintenir et organiser de nombreux dossiers de bureau

ENTREPRISE, TITRE DU POSTE
DATE DE DÉBUT - DATE DE FIN

- Compétences utiles à ce post
- Exemple : Maintenir et organiser de nombreux dossiers de bureau

ÉDUCATION

Vos diplômes, votre cursus.

PHOTO
FACULTATIVE

PRÉNOM

Nom

Métier rechercher ou formation suivie

Votre expérience, le type de contrat que vous recherchez, votre personnalité, vos motivations, quelques mots sur vous.


Téléphone


Adresse


Mail

CENTRES D'INTERET

TITRE
Structures | Année

BENEVOLAT
Croix Rouge Française | 2017

COMPÉTENCES SPECIFIQUES

TITRE

EXEMPLE

Design graphique

Expériences professionnelles

Année	<p>ENTREPRISE Intitulé du poste - Compétences -</p> <p>2019 ENTREPRISE FRANCE Chargée de communication • Suivi de projet • Infographie des contenus</p>
-------	--

FORMATIONS

<p>Etablissement Cursus obtenus</p> <p>Université de France Licence en communication</p>	<p>Année début - Fin 2009 - 2012</p>
--	--

Langues

Anglais	Français
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
Espagnol	Italien
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Prénom

NOM

METIER OU FORMATION

- Adresse mail
- Adresse de domicile
- Numéro de téléphone

MON PROFIL

Quelques mots sur vous, votre projet professionnel, vos expériences, vos motivations...

PHOTO
FACULTATIVE

EXPERIENCES

Intitulé du poste
ENTREPRISE
Année de début et de fin de contrat

- Compétences

Chef de projet
ENTREPRISE DE CHEF DE PROJET
2012-2018

- Suivi de projet

FORMATIONS

- ETABLISSEMENTS**
Année de formations
Intitulé du diplôme
- UNIVERSITE DE FRANCE**
2013 - 2017
Licence 3 : Suivi de projet

COMPÉTENCES

• Comptabilité	• Communication
• Relationnel	• Rédaction compte rendu
• Exemples	

LANGUES

Anglais

Français

Italien

PRÉNOM

NOM

MÉTIERS OU FORMATION

Présentation de votre parcours, de vos motivations ainsi que de vos compétences professionnelles, quelques mots sur vous...

PHOTO
FACULTATIVE

COORDONNÉES

- Adresse et numéro de téléphone
- Adresse mail
- LinkedIn

SPÉCIALISATIONS

- Compétences utiles
- Psychologie cognitive
- Marketing

FORMATION

Université de Quimper
MAÎTRISE DANS LES ARTS DES RÉSEAUX NUMÉRIQUES, CLASSE DE 2008

- Écriture d'un mémoire sur la publicité pour les Millennials
- Directeur créatif magazine de l'université de Quimper
- Membre fondateur du cercle créatif de Quimper

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Intitulé du poste
ENTREPRISES D'ACCUEIL
DATES

- Compétences acquises

Concepteur expérimenté
DIGITAL ET FILS
JANVIER 2009 À DÉCEMBRE 2014

- Conception de nombreuses campagnes marketing
- Gestion jusqu'à cinq projets en même temps
- Prise de position dans la création d'une nouvelle image pour l'entreprise
- Encadrement de concepteurs juniors sur des projets

FORMATION

<p>Lieu de formation INTITULÉ DE LA FORMATION - ANNÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaissances et compétences acquises
--

RÉALISER SON CV

Quelques conseils utiles

LA FORME

- Les marges de ton CV doivent être suffisantes et égales (en haut, en bas, à gauche et à droite)
- Il ne doit pas comporter de grands espaces vides : Réparti le texte comme il se doit.
- N'utilise pas plusieurs polices différentes : 2 au maximum.
- N'abuse pas des caractères en gras ou en italique. Reserve le gras pour certaines catégories d'informations.
- Aligne correctement les informations que tu présentes.
- Opte pour un CV moderne.

LE FOND

- Ne créer pas un CV unique, adapte le au poste pour lequel tu envois ta candidature.
- Fait apparaître tes qualités relationnelles, ton savoir être, ton savoir faire.
- Valorise tes compétences acquises lors de tes expériences précédentes.
- Si tes centres d'intérêts n'expriment pas une plus value pour l'entreprise : n'indique pas cette catégorie.
- Démarre ton CV par tes expériences professionnelles et non par tes formations.

UNE PHOTO SUR LE CV ?

Si tu souhaites intégrer une photo à ton CV, voici quelques conseils :

- Utilise un fond neutre (blanc, gris...)
- Cadre bien ta photo : Ni trop loin, ni trop près.
- Utilise une photo de face.
- Porte une tenue professionnelle.

MON LIVRET D'ALTERNANCE

Mieux s'organiser

LES FORMATIONS QUI M'INTERESSENT :
INTITULÉ DES FORMATIONS :

MES QUALITÉS POUR INTÉGRER CETTE FORMATION :
MES QUALITÉS :

MON LIVRET D'ALTERNANCE

Mieux s'organiser

LES CFA QUI PROPOSENT CETTE FORMATION :

NOMS DES CFA :

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

TYPE DE CONTRAT SOUHAITÉ :

DATE DE DÉBUT ET DE FIN DE CONTRAT :

POINTS DE VIGILANCE :

MON LIVRET D'ALTERNANCE

Mieux s'organiser

LA LISTE DES ENTREPRISES DU SECTEUR QUI M'INTERESSENT :

LES INFORMATIONS DE L'ENTREPRISE QUI M'INTÉRESSE LE PLUS :

SON NOM :

DATE DE CRÉATION :

SES MISSIONS :

SA VISION :

VOS MOTIVATIONS :

MON LIVRET D'ALTERNANCE

Mieux s'organiser

MA CANDIDATURE :

DATE LIMITE DE CANDIDATURE EN CFA :

DATE LIMITE DE SIGNATURE DU CONTRAT :

DIFFICULTÉS :

QUELS SONT MES DIFFICULTÉS ?

COMMENT PUIS-JE LES SURMONTER ?



MON LIVRET D'ALTERNANCE

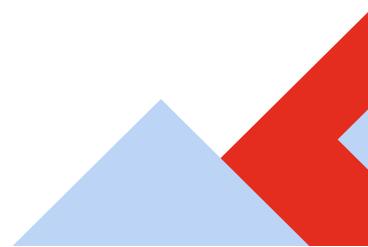
Mieux s'organiser

MA FORMATION :

QU'EST-CE QUE J'ATTENDS DE MA FORMATION ?

QUELLES SONT MES ATTENTES POUR MON ENTREPRISE D'ACCUEIL ?

QUELLES SONT MES MOTIVATIONS A REUSSIR MON PARCOURS ?



MIEUX VOUS AIDER :

Vos contact utiles :

Annuaire des CFA par régions et formations : www.lapprenti.com

Portail de l'alternance : <https://alternance.emploi.gouv.fr>

Annuaire des Structures Informations jeunesse : www.cij77.fr

Quelques sites utiles pour votre recherche d'entreprise :

Alternance : alternance.emploi.gouv.fr

Pôle emploi : pole-emploi.fr

Orientation : orientation-pour-tous.fr

Chambre de commerce et d'industrie : cci.fr

Chambres d'agriculture de la Région Île-de-France : chambres-agriculture.fr

Apecita : apecita.com

Pôle emploi : labonnealternance.pole-emploi.fr

Un métier près de chez moi : unmetierpresdechezmoi.fr/camvs

L'APEC (Association pour l'emploi des cadres) : apec.fr

WALT : walt.community/home-candidat

SPRO : spro77.fr



Une fois le premier contact pris avec l'organisme ou la structure de formation, ceux-ci sont susceptibles de vous aider, y compris dans vos recherches d'entreprises.

GLOSSAIRE :

AAH : Allocation Adulte Handicapé

ASS : Allocation Solidarité Spécifique

BTS : Brevet de Technicien Supérieur

BUT : Brevet Universitaire Technologique

CFA : Centre de Formation des Apprentis

CUI : Contrat Unique d'Insertion

RSA : Revenu de Solidarité Active

SMIC : Salaire Minimum de Croissance

SPRO

Service Public Régional de l'Orientation **d'Île de France**

Une production du SPRO77

