

## APRES LES ÉTUDES

### Trouver ma voie



- Comprendre ce qui me  **motive**
- Me rendre au salon des métiers afin de découvrir  **différentes professions**
- Faire un  **stage** afin de rester actif-ve et de me motiver
- Discuter de ce document avec d'autres étudiant-e-s et avec des proches
- Définir mes  **objectifs** à court, moyen et long terme
- Comprendre  **le fonctionnement de mes ressources** afin de trouver un travail qui me plaira (voir fiche ressources)
- Participer à un programme de mentorat
- Me référer à Entrée dans la vie professionnelle après les études (orientation.ch)
- Clarifier mon  **choix de carrière** en demandant de l'aide\*
- Chercher** des informations et conseils sur internet



\*Centre d'orientation universitaire, Rue St-Pierre Canisius 12, 1700 Fribourg, [fr.ch](http://fr.ch)

### Rester organisé-e et motivé-e



- Programmer les  **étapes importantes** pour la recherche de travail. Demander de l'aide à un-e proche pour programmer ces étapes
- Rester organisé-e** en faisant un tableau regroupant toutes mes candidatures déjà réalisées, afin d'en garder une trace
- Informatiser** tous mes documents afin d'éviter de les perdre
- Discuter avec mes proches de  **mes difficultés** avec la recherche d'emploi (ex: parler des difficultés de motivation pour terminer des tâches telle que l'écriture de la lettre de motivation)
- Identifier les tâches sur lesquelles je  **procrastine**, en parler et essayer de trouver des solutions (cf. fiche procrastination)
- Identifier ce qui me distrait et m'empêche de faire les tâches planifiées (réseaux sociaux ...)
- Trouver des moyens de me  **motiver** pour réaliser des tâches (ex: travailler avec un-e proche ou travailler en groupe)
- M'accorder un plaisir** après avoir fait les étapes planifiées



### Trouver une place de travail

- Parler de mon projet professionnel autour de moi afin de faire du réseautage
- Faire relire mon CV et ma lettre de motivation
- Consulter des agences de placement privées et cabinets de recrutement
- Appeler l'entreprise par téléphone avant de leur envoyer une candidature spontanée
- Préparer un canevas téléphonique avant l'appel
- Préparer mon entretien d'embauche (voir fiche « Gestion du stress » et fiche « Gestion des interactions sociales »)



## Ressources supplémentaires



Un service de l'Université est ouvert à tous les étudiant.e.s, doctorant.e.s ainsi qu'au diplômé.e.s ayant fini leurs études il y a **moins de 6 mois**.

[Conseil carrière](#) | [Campus](#) | [Université de Fribourg \(unifr.ch\)](#)

Besoin de **conseils** dans les domaines suivants ?

- Les endroits où postuler ?
- Comment entrer dans la vie professionnelle ?
- Recherche d'emploi et candidature
- Chômage et formation postgrade



Ce lien pourra vous aider :

[Entrée dans la vie professionnelle après les études \(orientation.ch\)](#)

