



WORKBOOK JOUR 2

CV & lettre de motivation sans expérience 



Objectif

Construire un **CV clair, structuré et professionnel** et savoir **te présenter efficacement** dès les premières secondes.

Avant d'agir

Ne pas avoir d'expérience n'est pas un problème 🙌 Le vrai problème, c'est **ne pas savoir expliquer ce que tu sais déjà faire.**

Ton titre de CV (ce que le recruteur voit en premier)

Écris ton **titre principal** :

Titre de CV :

Recherche d'alternance en _____

Tout ce que tu peux valoriser

Coche ce qui te concerne :

Projets scolaires

Travaux de groupe

Sport / club / association

Réseaux sociaux

Bénévolat

Jobs ponctuels

Activités personnelles

Tes compétences clés (même sans expérience pro)

👉 Liste 3 à 5 compétences que tu peux assumer :

1.
2.
3.
4.
5.

Structure de mon CV Mode SUP

✅ Coche quand c'est prêt :

Titre clair (poste recherché)

Accroche courte

Compétences visibles

Projets / expériences valorisées

Centres d'intérêt utiles

❌ À éviter

- Trop de texte
- Couleurs excessives
- Fautes d'orthographe
- CV générique sans objectif clair

Ton message d'accroche (mail ou LinkedIn)

✍️ Rédige un message simple (5-6 lignes max) :

Bonjour,

Je recherche une alternance en _____ dans le cadre de la formation _____.

Votre entreprise m'intéresse particulièrement car _____

Je serais ravi d'échanger avec vous lors d'un entretien.

Cordialement,

(Prénom NOM)

🎯 *Ce message doit être cohérent avec ton CV et ton projet.*

✅ Action Mode SUP

✍️ Aujourd'hui, fais **des choses concrètes** :

- Je mets à jour mon CV (titre + objectif + compétences)
- Je prépare mon message d'accroche
- Je fais relire mon CV par une personne de confiance

🕒 Temps estimé : **1 heure**

Conclusion

Félicitations ! Tu viens de terminer le Jour 2 du challenge **Trouver ton alternance en 5 jours.** 🎉

Aujourd'hui, tu as appris à structurer ton CV et à te présenter efficacement.

Demain, tu vas passer à l'étape suivante : **trouver des offres et te faire repérer** avec le **CFA Descartes SUP.**