



WORKBOOK JOUR 5

Ton plan de recherche sur 30 jours 



Objectif

Installer une **méthode durable**, pas un sprint.

Avant d'agir

La motivation varie.

 La méthode, elle, te fait avancer quoi qu'il arrive.

Ton rythme réaliste

- Nombre candidatures / semaine : _____
- Nombre relances / semaine : _____
- Mes créneaux dédiés : _____

Tableau de suivi

Exemple d'un tableau de suivi à reproduire sur un outil adapté (Google Sheets, Excel, Notion, etc.)

Entreprise	Date	Relance	Réponse

Ton engagement personnel

Pendant les 30 prochains jours, je m'engage à _____

_____.

✓ Action Mode SUP

👉 Planifie **dès maintenant** ta première semaine de recherche dans ton agenda.

Conclusion

Félicitations ! Tu as terminé le challenge **Trouver ton alternance en 5 jours**. 🎉
Tu es officiellement en **Mode SUP**.

Tu as une méthode, une vision et un plan clair. Le **CFA Descartes SUP** reste à tes côtés jusqu'à la signature de ton contrat !