

20  
25

GUIDE  
**JEUNES  
DIPLOMÉS**

**RÉUSSIR SON ENTRÉE  
DANS LA VIE  
PROFESSIONNELLE**

**FO**  
Cadres

Et si vous retrouviez le pouvoir d'agir ?

# Sommaire

Édito	<b>P.3</b>
Tout ce que l'on aurait aimé savoir sur le travail avant ses 30 ans	<b>P.4</b>
1. Jeunes diplômés : qui êtes-vous ?	<b>P.5</b>
2. Vos premiers pas dans la vie professionnelle	<b>P.7</b>
3. Vos première aspirations professionnelles	<b>P.15</b>

# Edito

## Premier emploi, premier défi : le guide pour avancer avec confiance

Vous voilà à un moment clé de votre parcours : l'entrée dans la vie professionnelle. Ce premier emploi n'est pas seulement une ligne sur un CV, c'est le point de départ d'une aventure qui façonnera votre avenir, vos ambitions et votre vision du monde du travail. Mais soyons francs : ce cap peut aussi être synonyme d'interrogations, d'incertitudes et parfois même de stress. Comment choisir la bonne entreprise ? Quelles sont les attentes des recruteurs ? Comment réussir ses premiers mois et poser les bases d'un parcours épanouissant et enrichissant ?

C'est pour répondre à toutes ces questions que ce guide pour le premier emploi a été conçu. Dynamique, concret et centré sur vos besoins, il a pour vocation de vous accompagner pas à pas dans cette étape cruciale.

Vous y trouverez :

- des conseils pratiques pour décrocher le poste qui vous correspond, des astuces pour vous démarquer en entretien et des clés pour naviguer dans les méandres du marché de l'emploi ;
- des repères essentiels pour comprendre vos droits, vos devoirs, et les codes parfois implicites du monde du travail ;
- des outils pour construire votre projet professionnel sur le long terme, en tenant compte de vos aspirations, mais aussi des évolutions du marché.

Vous découvrirez également au fil des pages comment tirer parti des ressources de l'Association pour l'emploi des cadres (Apec). Cette association que nous gérons avec l'ensemble des autres organisations syndicales de cadres et d'employeurs propose une large gamme de services (des ateliers et des webinaires gratuits, un accompagnement personnalisé, des offres d'emploi ciblées..) qui vous aidera tout au long de votre parcours professionnel.

Votre premier emploi est bien plus qu'un simple contrat. C'est une opportunité de vous découvrir, d'apprendre et de poser les bases de votre carrière. Mais comme tout grand départ, il nécessite préparation et accompagnement. Ce guide est là pour vous aider à avancer avec confiance, à éviter les écueils et à maximiser vos chances de réussite.

Alors, prêt à prendre votre envol ? Plongez dans ces pages, appropriiez-vous les conseils, et rappelez-vous que votre carrière est un voyage, pas une course. Chaque étape compte, et ce guide est votre compagnon pour faire de ce premier emploi une réussite personnelle et professionnelle.

Bonne lecture et surtout, belle aventure professionnelle !

**ÉRIC PÉRÈS**  
**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL FO-CADRES**



# Tout ce que l'on aurait aimé savoir sur le travail avant ses 30 ans

- Si un poste vous intéresse, n'hésitez pas à postuler même si vous ne remplissez pas tous les critères de l'annonce. Suivez vos aspirations et foncez.
- La vie professionnelle n'est pas une ligne droite, mais plutôt une série de points à relier. Faites ce que vous aimez maintenant et à moyen terme, puis ajustez-vous en fonction de votre évolution et de vos aspirations futures.
- Bien qu'avoir un diplôme soit précieux, de nombreuses compétences essentielles s'apprennent réellement dans le cadre professionnel.
- Il est important de pouvoir exprimer son opinion tout en choisissant soigneusement ses mots et le bon moment pour le faire.
- Osez poser vos questions en réunion, même si vous pensez être le seul à ne pas avoir compris. Cela vous aide à clarifier vos doutes et, souvent, cela clarifie également les points pour tout le monde.
- Avoir un emploi confortable est agréable, mais il est crucial de toujours suivre ses aspirations profondes pour éviter les regrets futurs.
- Posez-vous régulièrement la question : est-ce que je me sens épanoui dans mon travail ? Si la réponse est oui, tant mieux. Si la réponse est non, il est important d'en prendre conscience et de réfléchir à la suite à donner.
- Il est parfaitement acceptable de ne pas participer aux afterworks si cela ne correspond pas à vos préférences personnelles.
- Si votre vie personnelle traverse une période difficile, il est souvent utile de maintenir une activité professionnelle stable pour apporter un cadre et une structure nécessaires.
- Le choix d'une carrière ne signifie pas être enfermé dans un métier ou une trajectoire professionnelle spécifique pour toujours.
- En milieu professionnel, il est courant de côtoyer des collègues aux sensibilités différentes. Il est important d'essayer de comprendre chacun, même lorsque cela demande un effort conscient.
- Si vous hésitez à vous lancer dans un projet par manque de confiance en vous, travailler en équipe peut être une excellente motivation pour agir ensemble.
- Trouver sa voie professionnelle ne résout pas tous les problèmes existentiels. Les questions et les doutes continuent à faire partie intégrante de l'expérience professionnelle.
- Si quelque chose ne va pas au travail, il est essentiel de communiquer avec les personnes concernées plutôt que de ruminer seul. Les gens ne peuvent pas deviner nos pensées ni s'adapter constamment à nos attentes si nous ne les exprimons pas.
- Il est normal de ressentir de la tristesse en quittant un emploi ; cela ne signifie pas forcément que c'était une mauvaise décision. Parfois, quitter sa zone de confort pour faire évoluer sa carrière est tout simplement nécessaire.
- Il est essentiel de quitter une entreprise de manière professionnelle, car on ne sait jamais quand on pourrait recroiser d'anciens collègues.
- L'entreprise pensera à ses intérêts avant ceux des salariés. Il est donc important de cesser de faire des sacrifices excessifs et de se mettre en priorité.

# 1. Jeunes diplômés

## Qui êtes-vous ?



**80%**

des jeunes cadres ont obtenu leur diplôme dans le cadre d'une alternance et 83 % sont titulaires d'un diplôme de niveau Bac +5 ou plus, un niveau bien supérieur à l'ensemble des cadres (50 %).



**75%**

des jeunes cadres ont trouvé un emploi dans les 6 mois suivant l'obtention du diplôme. Ce chiffre atteint 88 % après 12 mois.



**78%**

des jeunes diplômés ont décroché un contrat à durée indéterminée (CDI). 48 % avec le statut cadre et 83 % dans le secteur privé.



**31%**

des cadres de moins de 30 ans gagnent entre 34 et 56 k€. Ils sont particulièrement nombreux dans les services à forte valeur ajoutée (61 % vs 46 % de l'ensemble des cadres). Au-delà des secteurs d'activité, ils sont nombreux à exercer un métier lié à l'informatique (29 % vs 17 %).



**78%**

des jeunes cadres sont encore dans leur premier emploi après un an.



42%

des jeunes cadres se déclarent insatisfaits de leur rémunération. L'évolution professionnelle, le style managérial et la rémunération sont les principaux facteurs d'insatisfaction et de démotivation.



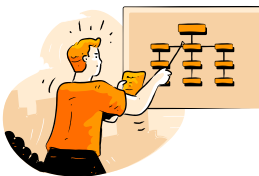
55%

des jeunes cadres souhaitent avant tout un travail rémunérateur, intéressant (41 %) et facile à concilier avec leur vie personnelle (34 %).



89%

des jeunes cadres sont déterminés à gagner en rémunération, 80 % souhaitent plus d'autonomie, et 69 % aspirent à plus de responsabilités. Ils sont relativement peu nombreux à être manager, mais ils aspirent majoritairement à le devenir (62 % parmi ceux qui ne le sont pas).



36%

estiment que le travail est aussi important que la famille ou la vie sociale, tandis que 11 % le considèrent même comme plus important.



58%

des jeunes cadres jugent leur emploi satisfaisant, avec une note de 8 sur 10 ou plus. Néanmoins, une proportion significative considère son emploi comme un « job alimentaire ».



## 2. Vos premiers pas dans la vie professionnelle

Ça y est, vous avez enfin obtenu ce diplôme tant attendu. Les premières réflexions sur l'avenir commencent à se poser, mêlant appréhension et impatience. Que vais-je faire après mes études ? Et si je ne trouve pas d'emploi ? Et si je manque de compétences et échoue dans mes missions ?

Pas d'inquiétude ! Beaucoup d'entre nous se sont déjà posé ces questions, et nous sommes tous passés par là. Rassurez-vous : vous allez réussir ! Certes, faire ses premiers pas dans le monde du travail peut sembler intimidant, mais en réalité, il est souvent moins strict et redoutable que ce que vous aviez imaginé.

25 % des jeunes diplômés de niveau bac +5 estiment que leur premier emploi ne correspond pas à leurs aspirations personnelles. (Source : Apec 2024) Pour éviter cette situation, il est essentiel d'être bien accompagné.

**Pour être mieux armés en ce début de carrière, il convient donc d'y aller pas à pas.**



# La première recherche d'emploi



## ÉTAPE 1 : J'ANALYSE LE MARCHÉ DE L'EMPLOI

Avant de commencer votre recherche d'emploi, il est essentiel de faire le point sur votre situation personnelle et sur le marché de l'emploi.

### Quel métier avec mon diplôme ? Quelle évolution professionnelle pour mon métier ?

Pour répondre à ces questions, l'Apec a mis en place des fiches métiers classées par grandes fonctions. Pour chaque métier, vous trouverez une description détaillée : les principales activités, les missions, les compétences demandées, les profils recherchés, les diplômes requis, la durée d'expérience exigée, les fourchettes de salaires, les métiers vers lesquels vous pouvez évoluer. Chaque fiche comporte également un paragraphe relatif au contexte et aux facteurs d'évolution du métier : <https://urlz.fr/fQO3>

**Quel salaire avec mon diplôme et mon expérience ?** Des résultats personnalisés correspondants à votre profil, une rémunération moyenne brut annuelle...évaluez vite le salaire auquel vous pouvez prétendre : <https://urlz.fr/iwsK>

**Comment se porte le marché de l'emploi ?** Après le bilan personnel, direction l'analyse du marché de l'emploi. Le marché du travail change, les compétences évoluent... DATA CADRES vous apporte un éclairage précis sur les tendances. Faites le point sur le métier et la région qui vous intéressent grâce aux indicateurs de l'Apec : nombre d'offres publiées, moyenne des salaires, secteurs qui recrutent, profil des candidats... <https://urlz.fr/eVVC>



## ETAPE 2 : JE CRÉE MON CV

Créer et personnaliser votre CV en fonction de l'offre d'emploi peut parfois s'avérer être un véritable défi ! Pourtant, c'est une étape cruciale dans votre recherche d'emploi. Chaque CV doit correspondre à une candidature spécifique. Il est donc nécessaire d'adapter son CV à une offre d'emploi plutôt que de choisir des offres en fonction de son CV.

L'Apec propose un outil en ligne gratuit, conçu spécialement pour les cadres et jeunes diplômés, afin de les aider à créer leur CV en toute autonomie : <https://urlr.me/VH7g93>

Si vous n'êtes pas totalement satisfait de votre CV ou souhaitez bénéficier de conseils personnalisés d'un expert, les consultants de l'Apec sont là pour vous aider. Participez d'abord à **l'atelier collectif en ligne de 2 heures : « Tester votre CV, lettre ou profil Apec »** : <https://urlz.fr/kKzx>

Pour aller plus loin, développez vos compétences en rejoignant **l'atelier collectif d'une journée « Convaincre avec votre CV, lettre et profil Apec »** dans le centre Apec de votre choix. <https://urlz.fr/nJLO>

**N'hésitez plus, foncez !**





## ÉTAPE 3 : JE POSTULE

Une préparation minutieuse et une approche stratégique peuvent considérablement augmenter vos chances de décrocher votre premier emploi. La candidature efficace aux offres d'emploi est une étape clé de ce processus. Cela ne se limite pas à soumettre votre CV ; il s'agit également de comprendre les exigences spécifiques de chaque poste et de présenter vos compétences de manière convaincante.

### Des chiffres clés sur le recrutement de cadres :

- En 2023, 80 % des entreprises ont finalisé leurs recrutements de cadres grâce à la publication d'offres d'emploi ou à la mobilisation de leur réseau de contacts.
- Par ailleurs, 86 % des entreprises privilégient la diffusion d'offres comme principal canal de recrutement. (Source : Apec 2024)

### Utiliser les bons canaux de recherche d'emploi :

Pour maximiser vos chances, diversifiez vos sources : les sites d'emploi en ligne (jobboards) ; les CVthèques ; les réseaux sociaux professionnels ; les salons de l'emploi ; les sites web des entreprises ou encore les recommandations personnelles.

### L'Apec joue un rôle central sur le marché de l'emploi en France :

1. Ciblage : Les offres sur l'Apec concernent exclusivement des postes de cadres, avec 79 % des candidats ayant un niveau Bac+4 et plus.
2. Nombre d'offres : Plus de 80 000 annonces disponibles, avec près de 3 000 nouvelles chaque jour.
3. Cvthèque : Déposez votre CV dans la Candidapec pour accroître votre visibilité.
4. **Atelier « Réussir sa candidature »** : Une session de 45 minutes pour optimiser votre dossier de candidature : <https://urlr.me/R928fA>
5. **Atelier « Faire de l'IA générative l'alliée de sa recherche d'emploi »** : Un atelier de 4 heures, proposé dans un centre Apec, pour faire de l'intelligence artificielle générative l'alliée de votre recherche d'emploi. <https://urlr.me/Sk7YfN>



## Les bons réflexes

**Pour mettre toutes les chances de votre côté, il peut être utile de consulter d'autres jobboards.**

• **Cadremploi** : Cadremploi est un site de recrutement destiné à l'embauche de cadres. On note plus de 3,6 millions de visiteurs mensuels et plus d'un cadre français sur deux qui s'y rend chaque mois pour consulter les dernières offres.

1. Cible : C'est un jobboard pour les profils middle management et les fonctions support.
2. Nombre d'offres : Plus de 380 000 offres d'emploi, dont 85 736 postes sont destinés aux cadres.
3. CVthèque : Possibilité de déposer votre CV dans la CVthèque Cadremploi.

• **Indeed** : Indeed est un site de recrutement généraliste. Avec 250 millions d'utilisateurs mensuels, il est le premier site d'emploi mondial ! C'est un métamoteur, c'est-à-dire qu'il recense les annonces diffusées par d'autres jobboards.

1. Cible : Il concerne tous les différents types de profils (cadre, non-cadres, étudiants, intérim, etc).
2. Nombre d'offres : Plus de 480 000 offres accessibles.
3. CVthèque : Possibilité de déposer votre CV dans la CVthèque Indeed.

• **France travail** : Avec 1 245 970 offres d'emploi disponibles à ce jour, France travail est une piste non négligeable !

## Je postule en réseautant efficacement

Le réseau professionnel peut jouer un rôle crucial dans votre recherche d'emploi. Utilisés par 73 % des entreprises, les réseaux sociaux font désormais partie des fondamentaux en matière de sourcing.

(Source : Apec 2024)

Contactez des anciens collègues, des professeurs, des mentors ou utilisez des événements de réseautage pour découvrir des opportunités cachées et obtenir des recommandations.

Afin d'optimiser votre présence sur les réseaux, l'Apec a mis en place deux web ateliers :

- « **Faire son profil réseaux sociaux** » : un atelier en ligne, en groupe, de 3h30. <https://urlr.me/ftVZDU>
- « **Oser faire du réseau** » : comment utiliser LinkedIn pour développer votre réseau dès le début de votre carrière ? Toutes les réponses se trouvent dans cet atelier d'une journée en groupe. <https://urlz.fr/fsMb>

Je reste organisé et j'effectue un suivi de mes candidatures : Tenez un registre ou un tableau excel de toutes vos candidatures, y compris les dates de soumission, le nom des entreprises, les détails de contact, si l'entreprise a répondu ainsi que les dates des entretiens. Cela vous permettra de suivre vos progrès, de faciliter le suivi et surtout de ne pas perdre de temps en postulant plusieurs fois à une même offre.



## ETAPE 4 : JE ME PRÉPARE À L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Vous avez décroché un entretien pour le job de vos rêves. Il ne vous reste plus qu'à le réussir avec brio !

### • **Simulateur d'entretien Apec**

Explorez plus de 200 questions possibles grâce au simulateur d'entretien en ligne. Entraînez-vous à votre rythme, depuis chez vous, et découvrez l'entretien d'embauche du point de vue du recruteur. Cet outil vous permet de comprendre pourquoi certaines questions sont posées et d'adapter vos réponses. Vous pouvez choisir parmi 13 thématiques, telles que : compétences, motivations, projection dans le poste, rémunération... Une section dédiée à la finalisation de l'entretien, intitulée « Comment conclure l'entretien », est également proposée. <https://urlz.fr/qN8H>

### • **Ateliers pour maximiser vos chances**

#### 1. **Atelier « Réussir vos entretiens de recrutement » :**

Participez à cet atelier collectif de 7 heures, en présentiel dans un centre Apec, pour apprendre à identifier et à vous adapter aux différentes formes d'entretien afin d'améliorer vos chances de succès. <https://urlr.me/fJMN9v>

2. Accompagnement individuel **“Entretien programmé : entraînez vous avec un consultant !”** : Après l'atelier collectif, vous pouvez bénéficier d'un rendez-vous personnalisé d'une heure avec un consultant Apec. Ce coaching vous permettra de vous entraîner dans un cadre réaliste adapté à votre profil et au poste visé. <https://urlr.me/9nGEwz>

#### 3. Aborder la question du salaire :

La rémunération est souvent une étape délicate lors des entretiens. Si vous êtes jeune diplômé et en recherche de votre premier emploi, l'Apec propose un **atelier “Aborder la rémunération pour un 1er emploi”** spécialement conçu pour vous. Vous y apprendrez la différence entre le salaire brut et le salaire net ; les composantes d'une rémunération variable ; les techniques pour négocier, réagir et argumenter si le salaire proposé ne correspond pas à vos attentes. <https://urlz.fr/mGCl>



## ETAPE 5 : L'ENTRETIEN NE S'EST PAS PASSÉ COMME PRÉVU ?

**Ne changez pas d'objectif mais plutôt de manière de faire.**

L'Apec a mis en place un **programme personnalisé "Clés d'emploi"** sous forme de 2 à 3 entretiens sur 3 mois pour vous aider à trouver votre 1er emploi. Un consultant vous conseille pour identifier votre marché de l'emploi, structurer votre démarche et trouver l'emploi qui vous correspond :

### **Votre objectif professionnel est clair ?**

- Avec votre consultant, vous identifiez votre marché de l'emploi, les entreprises à cibler et les attentes des recruteurs ;
- Vous améliorez votre CV, et vos lettres de motivations ;
- Vous préparez vos entretiens de recrutement.

### **Votre projet professionnel mérite d'être précisé ?**

- Vous précisez vos choix, vous identifiez vos atouts et vous vous positionnez sur le marché de l'emploi qui vous correspond ;
- Votre consultant vous conseille également sur vos candidatures (CV, lettres, argumentaire pour les entretiens d'embauche).
- À l'issue de cette prestation, vous disposez d'un plan d'action personnalisé pour poursuivre votre recherche en toute autonomie.

### **Comment ça se passe ?**

- Vous prenez rendez-vous dans le centre Apec le plus proche de chez vous pour une 1re réunion où le service vous est présenté. Lors de cette réunion, vous faites également le point sur les actions déjà entreprises et les étapes à venir pour trouver un emploi.
- Le consultant vous propose un programme adapté à votre situation et à vos besoins.

Mettez toutes les chances de votre côté ! Pour prendre rendez-vous : <https://urlz.fr/fFxC>

**Plus de 42 000 jeunes diplômés ont bénéficié, en 2023, de prestations de conseil de l'Apec. 86,6 % d'entre eux ont accédé à un emploi 12 mois après avoir bénéficié de conseils personnalisés. Pourquoi pas vous ?**



# L'intégration dans le premier poste

Le passage du statut d'étudiant à celui de salarié s'accompagne d'une augmentation des exigences et des responsabilités, ce qui peut susciter des inquiétudes, voire provoquer une certaine déstabilisation. La période d'intégration à un premier poste soulève de nombreux enjeux, notamment en termes de légitimité, d'organisation, d'autonomie, de rythme de travail et de mise en pratique des compétences, des défis qui peuvent parfois se révéler anxiogènes.



## Les bons réflexes

**Besoin de comprendre votre environnement de travail ?** FO-Cadres a élaboré un guide juridique destiné aux cadres. Couvrant une large gamme de sujets tels que la période d'essai, les clauses contractuelles, le droit à la déconnexion, la liberté d'expression ou encore les procédures de licenciement et de démission, ce guide est une ressource complète pour comprendre et faire valoir ses droits. Pour le commander : <https://urlz.fr/qN7J>

**Besoin d'aide pour décrypter une fiche de paie ?** « Ma fiche de paie décryptée par FO » est un guide spécialement conçu pour favoriser une meilleure lisibilité et compréhension du bulletin de paie, ainsi que du mécanisme de la cotisation sociale. Pour le télécharger : <https://urlz.fr/qN7c>

**Dès 2025, l'Apec lancera un atelier intitulé « Objectif 1er emploi ».** Pendant heures, vous pourrez y aborder toutes les questions relatives à votre premier emploi : comment poser ses congés, comprendre les institutions représentatives du personnel, ou encore savoir quoi faire en cas de harcèlement. Par ailleurs, en 2025, un second atelier intitulé « Réussir son onboarding » sera également proposé. Cet atelier de 4 heures sera axé sur la culture d'entreprise. Restez à l'affût !

# Le premier entretien annuel d'évaluation

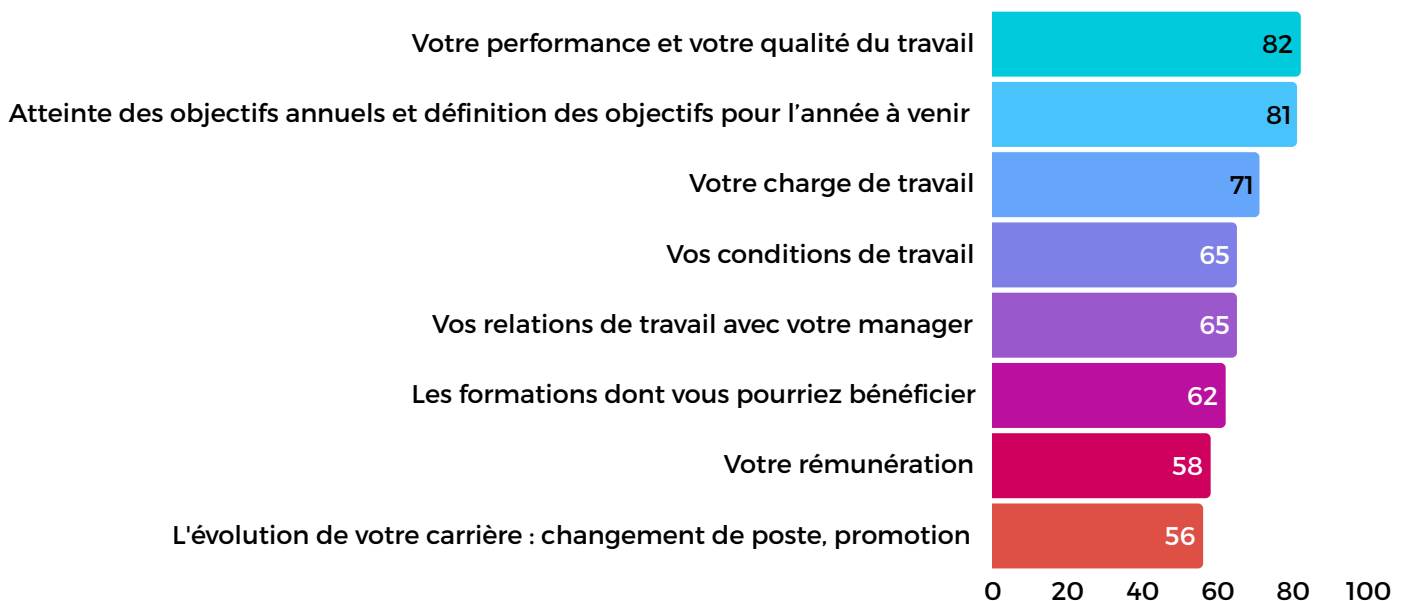
L'objectif de l'entretien d'évaluation est d'apprécier vos aptitudes professionnelles. Pour 39 % d'entre vous, cet entretien est perçu comme un moment stressant et difficile à vivre. Pour mieux le préparer, 80 % des jeunes cadres anticipent cet échange en s'y préparant en amont. (Source : Apec 2024)

Attention à ne pas le confondre avec l'entretien professionnel, qui est obligatoire tous les deux ans ou après une absence prolongée (congé maternité, congé parental, etc.). Contrairement à l'entretien d'évaluation, l'entretien professionnel ne porte pas sur vos performances, mais sur vos perspectives d'évolution professionnelle.

Pour en savoir plus sur l'entretien annuel d'évaluation : <https://urlr.me/dQjBfD>



## Top 08 des sujets les plus abordés pendant l'entretien annuel d'évaluation



Source : Apec 2024



## Les bons réflexes

- Un entretien annuel d'évaluation se prépare. Il faut reprendre les objectifs fixés par son n+1 l'an passé et évaluer son taux de réalisation. Le meilleur moyen est de noter ses résultats tout au long de l'année pour avoir l'information le jour J.
- Dans le cas où un objectif n'a pas été atteint, il faut trouver des arguments pour expliquer les raisons et les circonstances de cette situation.
- Recherchez particulièrement les incohérences entre les objectifs fixés et le travail réellement effectué ou les moyens mis à disposition. Pour pouvoir démontrer que l'objectif ne pouvait pas être atteint.

### La réaction face à une évaluation biaisée :

- Il faut contester le résultat de son évaluation dans le compte-rendu archivé par l'entreprise, en présentant des arguments factuels et en adoptant un ton modéré.
- Il est important de laisser des traces écrites dans son dossier personnel tenu par la DRH.
- Si la différence entre la réalité et les commentaires du manager est importante, il faut refuser de signer ce document.
- Ne jamais accepter de rédiger son point de vue sur un compte-rendu d'entretien dans le bureau du n+1, à la fin de la discussion. Il faut demander un délai de réflexion — un jour minimum — emporter le document et rédiger au calme.
- Ne jamais accepter de modifier son point de vue pour complaire au manager.

Vos arguments ne feront pas revenir votre manager sur son point de vue. Mais l'important pour vous est de laisser une trace de votre désaccord pour pouvoir démontrer que les mauvais commentaires dont vous avez fait l'objet entrent en contradiction entre eux. Ou qu'ils sont basés sur une argumentation fragile, ce qui peut être important si jamais vous décidez de porter l'affaire devant les Prud'hommes un jour.

L'Apec a lancé un **web atelier intitulé « Parler rémunération en entretiens »**, qui vous aidera à mieux vous préparer et à aborder sereinement le sujet de la rémunération le jour J. <https://urlz.fr/mhp9>



# 3. Vos premières aspirations professionnelles

## La première recherche d'évolution professionnelle interne / externe

L'étudiant, angoissé à l'idée de découvrir un monde professionnel peu connu, s'efface progressivement au profit d'un acteur de l'entreprise à part entière, tout aussi impliqué, mais également plus exigeant. C'est là qu'intervient l'envie d'évolution professionnelle.

Mais cette étape de la vie professionnelle, véritable moment de bascule, est intimidante pour beaucoup d'entre vous, qui se posent des questions sur la manière de la conduire et sur les possibilités qui s'offrent à vous, tant dans l'entreprise qu'au sein d'une nouvelle.



### Les bons réflexes

Tous les 2 ans, chaque salarié doit bénéficier d'un entretien professionnel avec son employeur, consacré à ses perspectives d'évolution professionnelle, notamment en termes de qualification et d'emploi. Cet entretien est l'occasion idéale pour aborder des sujets tels que la formation, la mobilité, l'évolution salariale et le bien-être au travail.

Pour en savoir plus : <https://urlr.me/mMydbs>

## • Le conseil en évolution professionnelle (CEP)

Vous êtes en activité, en recherche d'emploi ou démissionnaire avec un projet de reconversion ou de création d'entreprise ? Alors le CEP est fait pour vous.

### **L'Apec est l'acteur de référence du CEP cadre en France :**

Le CEP est un conseil gratuit dont l'objectif est de vous aider à préparer votre avenir professionnel et à :

- Faire le point sur votre situation professionnelle
- Réfléchir au développement de vos compétences
- Définir un besoin de formation
- Préparer sa reconversion
- Envisager une démission
- Créer son activité

Comment se déroule le CEP ? Plusieurs modalités de rendez-vous individuels ou collectifs pourront vous être proposés par un consultant du réseau Apec, en complément des outils disponibles sur [apec.fr](https://apec.fr), pour :

- Analyser vos points forts, vos réussites et les éléments à travailler pour continuer d'évoluer.
- Valoriser votre expérience pour envisager toutes les opportunités qui se présentent.
- Définir votre besoin et à clarifier votre projet professionnel.
- Mettre en œuvre vos projets.
- Choisir la formation professionnelle à privilégier et vous aider à trouver un financement.

Pour prendre rendez-vous avec un consultant Apec : <https://urlz.fr/cV0b>



## • La mobilité volontaire sécurisée

La mobilité volontaire sécurisée est un dispositif qui permet au salarié du secteur privé des grandes entreprises (minimum 300 salariés) de demander une suspension de son contrat de travail pour aller exercer une activité professionnelle dans une autre entreprise.

Ce dispositif permet au salarié d'enrichir son parcours professionnel, tout en gardant la possibilité, pendant une certaine durée, de revenir dans son entreprise d'origine. Le salarié peut bénéficier de la mobilité volontaire sécurisée s'il a une ancienneté minimale de 2 ans, consécutifs ou non.

Pour en savoir plus : <https://urlz.fr/qVXK>

## • Se former pour mieux évoluer

L'évolution professionnelle est étroitement liée au développement personnel. Il s'agit dans les deux cas de progresser et de développer de nouvelles qualités, connaissances ou compétences. Pour cela, la formation est bien souvent la clé.

En effet, la formation continue permet non seulement d'acquérir de nouvelles compétences techniques spécifiques à votre domaine, mais aussi de développer vos capacités. Elle vous aide à rester pertinent et compétitif sur le marché du travail en constante évolution. C'est un moyen efficace d'augmenter vos chances de progression dans votre parcours professionnel.

### **Pour se former, quoi de mieux que le Compte Personnel de Formation (CPF) ?**

Le CPF permet à toute personne active d'acquérir des droits à la formation tout au long de sa vie professionnelle. L'ambition du CPF est ainsi de contribuer, à l'initiative de la personne elle-même, au maintien de l'employabilité et à la sécurisation du parcours professionnel. Ce dispositif permet de financer des formations visant à :

- Acquérir une qualification (diplôme, titre professionnel, certification),
- Obtenir le socle de connaissances et de compétences,
- Valider les acquis de l'expérience (VAE),
- Réaliser un bilan de compétences,
- Créer ou reprendre une entreprise (formation en gestion),
- Acquérir des compétences pour le bénévolat ou le service civique,
- Financer le permis de conduire.

Pour en savoir plus sur le CPF : <https://urlr.me/aGEZ2v>

Rendez-vous sur Mon Compte Formation : <https://urlz.fr/b8Hp>



## Les bons réflexes

### Pour demander une évolution de poste en interne :

- Évaluez vos compétences actuelles : Avant de faire part de votre souhait de promotion, prenez un moment pour évaluer votre performance dans votre poste actuel. Demandez-vous si vous avez atteint les objectifs attendus et si vous êtes pleinement opérationnel. Cela vous aidera à être convaincant lors de votre demande.
- Ne restez pas dans l'attente : Plutôt que d'attendre qu'on vienne vers vous, soyez proactif. Si vous êtes prêt à évoluer, manifestez clairement votre désir de progresser.
- Connaissez les procédures de promotion : Renseignez-vous sur le processus de promotion en interne de votre entreprise. Cela vous permettra d'être prêt et de comprendre les critères requis. Vous pourrez ainsi déterminer si une promotion est envisageable selon le contexte actuel de l'entreprise.
- Soignez votre présentation lors de la demande : Lorsque vous demandez une promotion, vous devez vous préparer à justifier votre demande. Montrez vos réalisations, vos projets réussis et vos formations. N'oubliez pas de mentionner vos forces, mais aussi les progrès que vous avez réalisés.
- Prévoyez la transition de votre poste : Une promotion peut entraîner des ajustements dans l'organisation. Si vous avez formé des collègues ou si vous avez une idée de qui pourrait reprendre vos responsabilités, mettez en avant cet aspect. Cela prouve que vous avez réfléchi à la continuité et à l'évolution de votre équipe.
- Formalisez votre demande : Pour entamer une démarche officielle, rédigez une lettre ou un email expliquant votre souhait de promotion, accompagné de votre CV actualisé.
- Soignez l'entretien : Que l'entretien soit avec votre manager ou le département RH, il est important de faire bonne impression. Arrivez à l'heure, soyez préparé et faites preuve de professionnalisme. Parlez de vos réalisations avec des exemples concrets et montrez que vous êtes prêt à assumer de nouvelles responsabilités.
- Relancez si besoin : Après l'entretien, il est conseillé d'envoyer un message de remerciement pour exprimer à nouveau votre intérêt. Si la réponse tarde à venir, n'hésitez pas à relancer après quelques jours pour connaître l'avancée de votre demande.

# La première annonce de démission

42 % des jeunes cadres ont démissionné d'un CDI dans les 2 ans après leur prise de poste. (Source : Apec - septembre 2022)

La décision de démissionner d'un premier emploi peut être émotionnellement chargée pour beaucoup de jeunes cadres. Il est naturel de ressentir une certaine culpabilité envers l'entreprise qui leur a initialement fait confiance et investi dans leur développement professionnel.

Cependant, il est important de se rappeler que cette transition est une étape normale dans la carrière professionnelle.

Parfois, démissionner ne signifie pas nécessairement qu'il y a un problème dans l'entreprise actuelle, mais plutôt qu'il existe des opportunités d'évoluer, de développer de nouvelles compétences, d'augmenter son salaire, ou simplement de trouver un environnement de travail plus en phase avec ses aspirations personnelles et professionnelles.

Cette décision doit être perçue comme une opportunité de croissance et de progression vers des objectifs plus enrichissants dans votre parcours professionnel.

La principale raison de la démission est l'opportunité de changer d'entreprise, citée par 29 % des cadres comme facteur déclencheur de leur décision. (Source : Apec 2022)



## Les bons réflexes

La loi n'exige aucune forme particulière pour que la démission soit valable. Elle peut ainsi être écrite ou orale. Toutefois, il est conseillé de démissionner par écrit en adressant une Lettre recommandée avec accusé de réception pour éviter tout litige quant à la période de préavis.

Le préavis de démission résulte de la convention collective. À défaut de précision, la durée du préavis est souvent de 3 mois pour les cadres et de 6 mois pour les cadres supérieurs. Le préavis débute à compter de la date de la démission et notamment à la date de présentation de la démission écrite.

**Besoin d'un conseil juridique ?** Venir en aide aux cadres face à leurs difficultés professionnelles est un enjeu déterminant auquel répond le service juridique FO-Cadres. Le service juridique a fait le choix de répondre à toutes les demandes, y compris des cadres non syndiqués, pour leur offrir un premier niveau de réponse juridique : [service-juridique@fo-cadres.fr](mailto:service-juridique@fo-cadres.fr)



—  
SI VOUS N'AVEZ PAS LE BRAS  
ASSEZ LONG POUR TROUVER  
VOTRE 1<sup>ER</sup> EMPLOI, IL Y A L'APEC.  
—



Création : .becoming

De la recherche jusqu'à la préparation aux entretiens,  
nos consultants vous aident à valoriser toutes vos compétences  
et à trouver le poste qui vous correspond. **C'est gratuit.**

Rendez-vous sur [apec.fr](https://apec.fr)

 **apec**  
DONNER DE L'ÉLAN  
À VOTRE AVENIR





---

7 passage Tenaille  
75014 Paris — France  
Tel : 01 40 52 82 77

[contact@fo-cadres.fr](mailto:contact@fo-cadres.fr)  
[fo-cadres.fr](http://fo-cadres.fr)  
✕ FOCADRES [in](https://www.linkedin.com/company/fo-cadres) FO-CADRES