



# 10 CONSEILS SPÉCIFIQUES pour trouver un emploi

**Cadres expérimentés, vous souhaitez sécuriser votre situation professionnelle, convaincre les recruteurs, rebondir sur une autre aventure professionnelle... ?**

**France Travail et l'Apec se mobilisent pour vous, avec vous à travers 10 conseils spécifiques pour trouver un emploi.**

*De décembre 2022 à janvier 2023, l'ensemble des collaborateurs de l'Apec et de Pôle emploi, devenu France Travail, ont été invités à participer à une campagne d'innovation participative en faveur de l'emploi des cadres seniors. Ce livret est issu de cette recherche commune.*





# Revisitez vos priorités !

*Avec la maturité, vos besoins ont évolué.*

En faisant le point sur votre expérience et vos atouts, vous réalisez que vos priorités ont changé. N'y a-t-il pas de nouvelles perspectives à imaginer ?

Vos conseillers et consultants savent que c'est en faisant le deuil des situations passées que l'on se mobilise plus facilement sur d'autres possibles. Ils peuvent vous aider concrètement à vous projeter sur de nouvelles pistes professionnelles, à identifier ce que vous pourriez y gagner. Vous retrouverez ainsi de l'énergie.



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

En ateliers collectifs ou accompagné par un conseiller/un consultant, hiérarchisez vos valeurs de vie et de travail – parallèlement calculez vos besoins réels et mettez-les en perspective. L'intérêt de ce double regard ? faire des choix éclairés et vous fixer un objectif motivant, réaliste et réalisable.

Prenez contact avec nos services : faites le point sur votre situation -> [Apec, faire le point](#)

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, de nombreux accompagnements collectifs France Travail et/ ou Apec vous proposeront une étape de réflexion et de bilan avant de vous lancer dans votre plan de retour à l'emploi.
- Au Mans par exemple, le parcours collectif de retour à l'emploi commence par un entretien individuel avec un psychologue du travail afin d'identifier des éventuels freins à lever : perte de confiance, burn out, compréhension de la situation de rupture du contrat de travail, etc.
- D'autres sites, comme France Travail Draguignan ou France Travail Beaune, vous proposent des ateliers de groupes autour du deuil de l'emploi perdu, de l'estime de soi, de la gestion du stress, des valeurs de travail, du rebond suite à un traumatisme, etc. L'objectif : vous permettre de recontacter vos ressources, de reprendre confiance en vous afin de conserver ou d'acquérir l'énergie nécessaire à votre recherche d'emploi.
- En Bourgogne-Franche-Comté, à Belfort, France Travail s'est associé avec la CARSAT afin de travailler sur les solutions permettant de thésauriser des trimestres pour la retraite, en conciliant équilibre personnel et intérêt financier. Des solutions inédites ont émergé car les participants ont révisé leurs priorités de vie suite à la définition de leur date de départ à la retraite.



### PAR EXEMPLE

*un cadre, au chômage depuis plus de 3 ans et demi avait ne plus rechercher dans son secteur d'activité et préférait continuer à pratiquer régulièrement son hobby en attendant la retraite. Il a accueilli avec grande joie la perspective de pratiquer son loisir dans le cadre d'un contrat aidé, ce qui lui permet de valider les quelques trimestres manquants pour sa retraite. En effet, le principe de validation d'un trimestre ne dépend pas de la durée effective du travail, mais des revenus perçus et plus exactement du montant des revenus soumis à cotisations.*



# Ayez l'âme exploratrice !

*Des soutiens et des aides existent : activez-les !*

**Vous pensiez pouvoir y arriver tout seul, vous avez le sentiment de piétiner, de perdre votre temps, de passer à côté d'opportunités à proximité... Bref, vous n'avancez pas et n'identifiez pas de solutions ou de chemins de traverse.**

**Des opportunités professionnelles, un accompagnement de vos démarches de recherche d'emploi, des aides financières à la reprise d'activité, du soutien psychologique ou de santé... des solutions que vous ne soupçonnez pas existent.**



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

Prenez contact avec nos services : faites-nous part de vos besoins et de vos interrogations.

Voici quelques exemples d'aides nationales :

- [Emploi Store, les services pour les cadres](#)
- [Chômage : les aides à la mobilité](#)

- [Valoriser son image professionnelle](#)
- ...



Localement, les centres Apec et agences Pôle emploi enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire.

De plus en plus de sites, Apec et Pôle emploi, proposent des groupes de co-développement, format qui utilise l'intelligence collective pour trouver des solutions à des problèmes communs grâce à l'écoute et aux témoignages de chacun des participants.

Dans le Cher, département rural, l'Apec a mis en place un système de parrainage des demandeurs d'emploi cadres par des cadres du même secteur d'activité. Les demandeurs d'emploi cadres sont pour la plupart inscrits après avoir travaillé un temps assez long dans la même entreprise et sont peu informés de la réalité du marché du travail : modalité de recrutement, salaire, mobilité, ... ; les parrains les informent et les aident à adapter leurs démarches de recherche d'emploi aux exigences et besoins actuels des recruteurs.



L'Apec et France Travail vous proposent d'intégrer des réseaux sociaux régionaux. Vous pourrez ainsi échanger avec d'autres utilisateurs, partager votre expérience et développer un réseau d'entraide de proximité :

- Réseau Sphère de France Travail, parlez-en avec votre conseiller
- [Présentation des réseaux partenaires de l'Apec](#)

## PAR EXEMPLE

À Rochefort, France Travail propose à des petits groupes de cadres d'intégrer des cycles de codéveloppement sur six semaines, appelé "DCID action" (Discussion/ Consultation/ Investigation/ Décision pour l'action).

Chaque semaine, les participants se regroupent pour, avec l'aide des animateurs France Travail garant de la méthode, décider collectivement des thématiques à aborder à chaque session, puis y chercher collectivement des réponses, partager des expériences, des difficultés, des voies de résolution, ...

Témoignages de participants :

« Ces ateliers permettent de fédérer un groupe d'intervenants, dans la bienveillance et l'écoute des besoins de chacun, jusqu'à se suivre et se voir en dehors du contexte des ateliers. »

« Ces ateliers permettent de se remettre assurément dans la démarche constructive d'une recherche efficace. »

« DCID action m'a permis de déposer ma problématique, de confronter mes idées, de clarifier mes projets, de découvrir de nouvelles options, tout en repartant plus riche de nouvelles rencontres et de ressources augmentées : Un grand merci de proposer de telles solutions innovantes qui mettent l'humain au cœur de la réflexion ! »



# Prenez du temps pour en gagner !

*Autorisez-vous des pauses pour repartir de plus belle ...*

**Vous avez besoin de prendre du recul car vous ne voyez plus le sens de vos recherches – ou de vous poser pour évacuer les conséquences d’une situation passée. Vous ressentez la nécessité d’être aidé pour vous projeter.**

**Autorisez-vous à vous prendre du temps pour :**

- Reprendre confiance, en vous et dans le marché du travail.
- Souffler et retrouver de l’énergie dans vos démarches.
- Transformer certains obstacles en opportunités.
- Et, paradoxalement, gagner du temps pour la suite !



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

Prenez contact avec nos services : faites-nous part de vos besoins et de vos interrogations.

Vos conseillers/consultants sont des alliés et ils vous proposent des aides concrètes telles que :

- [Faire le point sur votre situation professionnelle avec un psychologue du travail](#) : Une rencontre avec un psychologue du travail à France Travail, peut vous aider à analyser et dépasser une situation professionnelle passée, difficile ou potentiellement traumatique.
- Participer à des ateliers spécifiques à l’Apec [Nouveaux horizons](#).

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l’offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

Ainsi à Rochefort, un accompagnement à la recherche d’emploi, doublé d’un entraînement sportif préparatoire à une course caritative, a été proposé à un groupe de cadres senior demandeurs d’emploi. Ceux-ci ont pu regagner confiance en eux et en estime grâce au challenge sportif et au groupe.

- « Run vers l’emploi m’a permis d’accepter peu à peu mes limites pour pouvoir aller au-delà. Cela m’a apporté redynamisation, optimisme et reprise de confiance. »
- « J’y crois et je suis capable. Ma performance à la course me l’a démontré. »



Afin de vous aider à apprivoiser votre situation nouvelle de demandeur d’emploi, certains sites Apec ou France Travail développent des méthodes originales d’accompagnement. Ainsi, à Antony, en Ile-de-France, les conseillers France Travail utilisent les techniques théâtrales pour amener les cadres seniors à regagner confiance en eux. Ils s’appuient également sur les talents des demandeurs d’emploi suivis pour nourrir l’accompagnement collectif. Telle cadre formatrice anime un atelier sur la prise de parole en public à l’attention des autres cadres seniors du groupe. Telle autre, photographe, prend des clichés des participants. Le sentiment d’utilité renaît et permet de regagner de la force pour les démarches concrètes de recherche d’emploi.

Pensez également à vous réserver des temps de respiration pour préserver votre équilibre, garder confiance et prendre du recul (loisirs, des moments en famille...).



# Informez-vous et restez en phase avec les attentes du marché du travail !

*Mieux préparé aux enjeux de votre marché, vous pourrez plus facilement répondre aux attentes des recruteurs et favoriser votre intégration à l'entreprise.*

**Vous avez besoin de comprendre les enjeux de l'entreprise, de vous mettre à jour concernant les nouvelles pratiques telles que :**

- Les préoccupations et évolutions des entreprises en matière de recrutement, de GPEC, RSE, diversité, QVCT, ...
- Les transformations des organisations de travail et les nouvelles modalités de management, agiles ou hybrides par exemple.

**Nous vous conseillons également de rester en veille sur l'actualité, de vous inscrire à des newsletters et à des groupes d'intérêts spécifiques sur les réseaux sociaux, de participer autant que possible à des conférences, soirées débats, MOOCs ...**



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

Vos conseillers et consultants vous aideront à cibler les informations les plus pertinentes pour vous !

L'Apec et France Travail mettent à votre disposition de nombreuses ressources : Webinaires portant sur le marché de l'emploi cadres, organisés par l'Apec et France Travail, études et outils disponibles ([Data Emploi](#), [Tendances emploi cadre](#)).

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, les équipes France Travail et Apec d'Auvergne mettent actuellement en place des webconférences pour présenter les tendances du marché du travail "Cadres" en Auvergne Rhône Alpes : typologie des entreprises, pratiques de recrutement, projets de recrutements, tendances, secteurs porteurs par territoires, conseils, présentation des alternatives possibles localement (intérim, création d'entreprise, mobilité professionnelle, ...).
- En Nouvelle-Aquitaine, à Bègles, un atelier pratique de découverte du marché du travail local a été proposé aux cadres seniors au printemps 2023 afin de leur faire découvrir les opportunités du territoire à travers les outils d'informations de l'[emploi store](#), et du site [Data cadres](#).





# Devenez locavore de l'emploi !

*Investissez les réseaux de proximité.*

**Vous entendez dire qu'il faut vous appuyer sur votre réseau pour atteindre la partie invisible du marché du travail – cette fameuse « partie immergée de l'iceberg » qui représente de nombreuses opportunités d'emplois. Si vous négligez ce premier cercle de proximité, vous risquez de passer à côté de belles occasions.**

**Intégrer aussi des réseaux professionnels moins connus et moins sollicités que les « poids lourds » de l'emploi (LinkedIn, ...), peut être un levier fort dans votre recherche d'emploi. Cela permet de potentialiser vos chances d'être apprécié et repéré par l'ensemble des acteurs du recrutement.**

**Pour élargir votre réseau de proximité :**

- **Veillez à investiguer le marché du travail local, les entreprises sans grande visibilité, en plus des vitrines de l'emploi cadres (site Apec, LinkedIn, ...).**
- **Participez à des ateliers/web ateliers qui préparent à l'usage des réseaux professionnels, de nature digitale ou non.**
- **Fréquentez les « after works » locaux, les clubs de pairs, les salons de recrutement. Ils vous apporteront des informations précieuses sur le marché du travail.**
- **Orientez aussi vos démarches selon une logique de proximité au niveau des territoires, des métiers, des secteurs d'activité.**



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

France Travail vous informe des événements emploi à proximité, sur site ou via son application dédiée Mes événements emploi

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

Ainsi, en Provence Alpes Côte d'Azur, un événement de découverte du marché du travail local et de ses réalités est proposé aux cadres en recherche d'emploi qui déménagent pour s'installer dans leurs résidences secondaires, souvent pour suivre leur conjoint(e) fraîchement retraité(e).

Il permet la rencontre entre cadres et recruteurs de manière conviviale et informelle, sous un prétexte de valorisation du patrimoine culturel régional (art, histoire, gastronomie, ...).

Au programme :

- **Mini conférence coanimée par l'APEC et France Travail sur le marché de l'emploi "cadre" du bassin d'emploi, ainsi que sur les dispositifs d'adaptation aux postes et les mesures d'aide à l'embauche.**
- **Présentation du marché du travail local par des recruteurs : nos entreprises, nos métiers, nos singularités, nos compétences, nos opportunités.**
- **Networking sous forme de tables rondes : organisation d'échanges d'une vingtaine de minutes entre candidats et représentant(s) d'une entreprise.**

Première édition septembre 2023.





# Décryptez le langage des offres d'emploi !

*Apprenez à traduire les exigences en compétences et vos hésitations disparaîtront.*

« Le Management hybride, qu'est-ce que c'est ? » Il s'agit d'un management présentiel et à distance, tenant compte, notamment, du télétravail.

**Vous avez besoin de décoder les offres d'emploi : leurs exigences vous paraissent inatteignables et/ ou très éloignées de votre profil ? Pourtant vous êtes convaincu que vous êtes le candidat idéal pour ce poste. Si vous traduisiez ces offres en compétences, vous postuleriez sans attendre !**



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

Nos équipes vous accompagnent dans l'identification des véritables attendus des offres d'emploi. Entretiens individuels, ateliers spécifiques, accompagnements collectifs, nous abordons ce sujet systématiquement.

Vous pourrez ensuite les rapporter à votre profil et candidater en toute confiance sur une approche « compétences », élargir votre palette d'arguments, valoriser vos expériences, exprimer vos motivations et valeurs, mettre en avant votre expertise.

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, à Choisy-le-Roi, Apec et France Travail proposent une suite de trois ateliers aux cadres seniors pour leur permettre de mieux comprendre les attentes du marché du travail, son fonctionnement, et de mettre leurs compétences en perspective.
- Par ailleurs, de nombreux sites Apec et France Travail proposent des accompagnements collectifs spécifiques pour les cadres seniors, au cours desquels cette question est systématiquement abordée. Par exemple, à Villeneuve d'Ascq, dans les Hauts-de-France, les psychologues du travail de France Travail ont conçu un cycle d'accompagnement à la recherche d'emploi des cadres, au cours duquel interviennent des employeurs et cabinets RH de recrutement. Ceux-ci font part de leurs regards sur les candidatures reçues, sur les processus de recrutement des cadres, afin de les leur rendre moins opaques et de leur permettre de valoriser les atouts qui font mouche.
- Autre exemple, à Rouen, en Normandie, l'Apec et France Travail unissent leurs expertises pour proposer un format court et dynamique d'une demi-journée. Cet atelier permet à des cadres seniors demandeurs d'emploi de longue durée d'identifier leurs compétences et de les mettre en perspective avec le marché de l'emploi local notamment.
- En Martinique, même démarche, l'accompagnement collectif à la recherche d'emploi des cadres seniors démarre par une table ronde sur les modalités de recrutement et le langage des services des Ressources Humaines.





# Déjouez les stéréotypes

*Trop vieux, trop cher, trop rigide...*

*Venez affûter vos contre-arguments.*

**Face aux représentations de certains recruteurs sur les seniors, vous avez besoin de construire un argumentaire. Peut-être ressentez-vous également la nécessité de réduire l'importance que vous pourriez accorder au jugement extérieur.**

**Venez affûter vos arguments en vous appuyant :**

- **Sur les études du France Travail et de l'Apec. Elles révèlent les atouts des seniors et la réalité de leurs apports dans une entreprise.**
- **Sur vos propres expériences. Vous saurez les mettre en avant, via des accompagnements comme "Valoriser son image professionnelle" de France Travail ou "Valoriser les atouts de son expérience senior" de l'APEC.**



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

À France Travail et à l'Apec, nous connaissons ces problématiques ; c'est pourquoi nous pouvons en parler et œuvrer avec vous pour mieux les contourner.



Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent

l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, l'ARACT (Agence Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) et l'Apec de Nouvelle Aquitaine se sont associées pour animer un webinaire centré sur l'accompagnement des publics seniors. L'Apec intervient en tant qu'expert sur la question du "paradoxe des seniors" : victimes de stéréotypes de la part des entreprises, ils sont pourtant appréciés une fois embauchés.
- Suivant cette même tendance, l'Apec propose régionalement un dispositif de parrainage. Celui-ci met en relation des chefs d'entreprise, cadres dirigeants, décideurs institutionnels, élus, et des cadres seniors accompagnés par l'Apec afin de constituer des binômes. Ces binômes vont « se rencontrer, échanger et travailler conjointement, à raison au minimum d'un rendez-vous par mois », avec l'aide des consultants de l'Apec.
- Les cadres seniors développent ainsi leur réseau, se font connaître et sont mis en relation avec des entreprises qui recrutent. Les écueils habituels liés aux représentations des services RH sur les seniors sont abolis car les prises de contact se font directement, soutenues par les parrains et marraines. Talents seniors un dispositif de parrainage : témoignages de participantes
- Dans le Finistère, Apec et France Travail œuvrent ensemble sur ce même axe : réduire les intermédiaires lors des recrutements pour limiter la possibilité d'interposition de représentations ou stéréotypes excluants. Ils proposent aux entreprises et aux cadres seniors du territoire des soirées rencontres au cours desquelles sont présentés le marché de l'emploi local, les dispositifs d'aide à l'embauche, et plus particulièrement la possibilité d'Immersion facilitée.
- Les entreprises présentent ensuite leurs activités et besoins en recrutement "cadre", et les cadres seniors présents prennent directement contact pour s'immerger dans l'entreprise, la découvrir en situation réelle et se faire apprécier, puis recruter.
- De même, en Occitanie, l'agence France Travail de Perpignan a proposé au printemps 2023 un évènement pour "briser les clichés" sur les seniors : des tables rondes à l'agence sur une demi-journée.
- Elles réunissent des chefs d'entreprise ou des responsables RH et des cadres seniors demandeurs d'emploi en groupes de travail et de réflexion sur la question de l'emploi des seniors (représentations, place et rôle dans l'entreprise, recrutement, management, ...). A l'issue des temps de travail et d'échanges en sous-groupes, un temps convivial est planifié pour permettre aux prises de contact informelles entre recruteurs et candidats lors des tables rondes de se matérialiser par des échanges de coordonnées ou des prises de rendez-vous.



# Formez-vous !

*Restez en phase avec le marché du travail.*

**Vous vous sentez en décalage avec les offres d'emploi qui vous intéressent. Vous vous dites que le marché du travail a évolué. Vos compétences répondent-elles aux besoins des recruteurs ? Avez-vous pensé à vous former ! Pourquoi pas... mais vous craignez les formats trop longs et des dispositifs complexes à mettre en place.**

**Le France Travail et l'Apec accompagnent ces projets de formation qui vous permettent de rebondir sur une autre carrière, de vous régénérer, de vous valoriser et d'élargir votre réseau.**



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

Analysons ensemble les attendus du marché du travail et définissons vos besoins en formation.

Vous serez accompagné dans le choix et la mise en œuvre personnalisée de votre formation, qu'elle soit accessible par le CPF ou par une POEC... Parlez-en avec vos conseillers !

- [Mon Compte Formation](#)
- [Trouver Ma Formation sur francetravail.fr](#)
- [Ma formation \(moteur de recherche\)](#)
- [Construire mon projet de formation](#)
- [Obtenir un titre ou un diplôme par la Validation des Acquis de l'Expérience \(VAE\)](#)
- [Formation : tester votre projet](#)
- [Diagnostic Formation](#)
- [Solution Formation](#)

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, en Nouvelle-Aquitaine, l'Apec et France Travail proposent aux cadres seniors d'actualiser leurs compétences managériales en suivant une formation courte aux méthodes agiles, très contemporaines, qui privilégient la flexibilité, la coopération et la rapidité.
- La maîtrise du numérique est aujourd'hui incontournable. À Pierrelatte en Drôme Ardèche, Apec et France Travail ont testé au printemps 2023 un atelier de mise à jour des connaissances numériques des cadres seniors, abordant concrètement et de façon personnalisée tous les besoins en la matière : réseaux sociaux, outils collaboratifs, web marketing, montage photos et vidéos, e-réputation, etc. Le contenu, non pas théorique mais pratique, s'adapte aux participants "silver surfers" du jour afin de pouvoir répondre aux besoins et aux urgences de chacun, et s'assurer de la progression de tous les niveaux.
  - Monique, cadre de santé senior : « J'ai besoin de faire une vidéo de présentation à mettre sur mes différents sites et réseaux sociaux pour pouvoir communiquer et expliquer vraiment ce que je fais en quelques mots. »
  - Nathalie, directrice commerciale senior : « Je suis future créatrice d'entreprise dans la Drôme provençale et mon objectif, mon souhait est de pouvoir parfaire mes connaissances sur le digital, notamment Instagram pour avoir plus de visibilité et pour pouvoir maîtriser mon compte pour ma future activité ».
  - Suite à l'atelier, Siba, directeur administratif et financier senior a pu se rendre visible sur les réseaux sociaux.
  - Frédérique, directrice de patrimoine immobilier senior, a pu créer sa page web pour valoriser son entreprise et développer son approche marketing.
- À la Réunion et à Mayotte, l'Apec et France Travail, pour valoriser les candidatures des cadres seniors autrement que par les critères classiques, ont proposé un parcours d'accompagnement autour d'ateliers numériques en mobilisant la compétence d'un partenaire local et ses entreprises adhérentes. Le senior cadre bénéficie de nouvelles compétences liées au numérique - d'une certification « design sprint », de conseils concernant son projet et d'un plan d'actions réalistes sur le marché, d'un nouveau réseau à solliciter (partenaire numérique et entreprises participantes), des soft skills identifiés à valoriser, en bref, d'un renforcement de son employabilité !





# Osez d'autres formes d'activités !

*Portage salarial, temps partagé...  
élargissez vos perspectives.*

À force de vouloir répondre uniquement aux offres de postes en CDI, vous prenez le risque de perdre du temps et de passer à côté d'opportunités intéressantes quoique moins confortables à première vue.

Des alternatives moins connues, en phase avec vos atouts, votre parcours, vos valeurs, vos aspirations personnelles, vous donneraient confiance et consolideraient vos compétences.

Mais comment trouver ces opportunités, et quels impacts pourraient-elles avoir sur votre parcours ? En outre, comment les mettre en place et les articuler financièrement ?



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

- France Travail et l'Apec proposent des ateliers, web ateliers et entretiens conseils pour vous permettre d'y voir clair dans ces opportunités : pensez au management de transition, au portage salarial, au temps partagé, à l'expatriation, aux CDD, aux missions d'intérim, etc.
- En matière de création d'entreprise, sur tous les sites, des conseillers spécialisés en création d'entreprise pourront vous aider à choisir entre les groupements d'employeurs, le portage salarial, les coopératives d'activité et d'emploi, les couveuses d'entreprises, le régime de la micro-entreprise, ...
- Sur le sujet de la mobilité internationale, un réseau de conseillers France Travail dédié est déployé sur tous les territoires.
- Le site web et les conseillers indemnisation de France Travail informent des possibilités de cumul de vos allocations avec les revenus d'une reprise d'activité (emploi, création d'entreprise). Ils vous aident à sécuriser votre situation financière pour réaliser les projets qui vous tiennent à cœur.
  - [Je crée, je reprends une entreprise](#)
  - [Seniors, boostez votre employabilité grâce au temps partagé](#)
  - [Que se passe-t-il si je reprends un emploi ?](#)
  - [CDD senior](#)
  - [La création d'entreprise pas à pas](#)
  - [Mobilité internationale](#)
  - [Les aides financières à la création d'entreprise](#)

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, en Ile-de-France, un partenariat avec une association permet aux cadres expérimentés de mettre leurs compétences au service d'entreprises sociales et solidaires, bénévolement. Les cadres seniors bénéficiaires reprennent confiance en eux, élargissent leur réseau, gagnent de nouvelles compétences et enrichissent leurs parcours.
- En Nouvelle-Aquitaine, un centre Apec propose un atelier pour présenter des solutions peu connues : cumul emploi/ retraite, mécénat de compétences, formes alternatives d'emploi, ...
- La plupart des sites France Travail et Apec intègrent la présentation de ces solutions à leurs accompagnements collectifs, ou à des webinaires, ateliers ...
- Par exemple, à Villeneuve d'Ascq, dans les Hauts-de-France, les possibilités d'emploi transfrontaliers sont systématiquement abordées lors des accompagnements collectifs des cadres seniors.
- A Sucy-en-Brie, en Ile-de-France, une réunion d'information sur le portage salarial est planifiée trimestriellement, en présentiel ou en visioconférence.





# Adoptez le Personal Branding \*

*Restez visible sur le marché de l'emploi.*

*Apprenez à identifier et valoriser vos compétences.*

**Votre expérience fait la différence ! La diversité et la répétition des situations professionnelles rencontrées vous ont permis d'acquérir une prise de recul, une résistance au stress, des réflexes professionnels, la gestion de la complexité, ..., mais aussi d'apporter à une équipe la sérénité, la stabilité, autant d'atouts précieux pour un projet, un collectif ou une entreprise. Ces spécificités sont votre image de marque, votre « personal branding ».**

**Vous pouvez être aidé dans :**

- La prise de conscience de la richesse de votre parcours.
- La valorisation de vos compétences, qu'elles soient techniques ou comportementales, via un service comme « Faire le point sur mes compétences » de France Travail ou « Convaincre avec votre cv, lettre et profil APEC ».
- L'expression orale efficace et convaincante de vos atouts.



## PARLONS-EN ET AGISSONS ENSEMBLE.

Vos conseillers et consultants peuvent vous proposer des accompagnements adaptés.

Localement, les centres Apec et agences France Travail enrichissent l'offre de service nationale et vous proposent des actions ajustées à la situation du territoire :

- Ainsi, un centre Apec d'Ile-de-France propose aux cadres seniors d'apprendre à parler d'un sujet valorisant leur expérience lors d'un web café. L'utilisation des nouvelles technologies correspond aux nouvelles attentes en matière de recrutement et met en valeur l'adaptation des seniors. Après une préparation individuelle avec un consultant Apec, une présentation courte de l'intervention est postée sur un réseau social fermé, puis la personne présente son témoignage en direct et répond aux questions des participants, d'autres cadres seniors.
- Pour illustration, C., 52 ans, prend la parole au printemps sur la démarche réseau et partage sa pratique et ses astuces. Quinze cadres étaient présents et enthousiastes. C. a été valorisée par cet exercice, elle a vaincu son trac et s'est dit fière de parler d'une démarche réussie, alors qu'elle était en recherche d'emploi depuis près de deux ans.



Elle s'est servie de cette initiative lors d'un entretien d'embauche pour un poste de responsable relation entreprise dans un centre de formation, et les arguments qu'elle a présentés ont contribué à son recrutement.

- En Provence-Alpes-Côte D'azur, au France Travail Brignoles, une suite de trois ateliers est proposée aux cadres seniors pour leur permettre d'identifier leurs points forts, de prendre conscience de leurs atouts en termes d'expertises et expériences. La reprise de confiance et l'intelligence collective font émerger de nouvelles pistes.
- Autre exemple, en Grand Est, dans les Vosges, France Travail propose ponctuellement un accompagnement collectif à la création ou reprise d'entreprise pour les cadres seniors, et celui-ci intègre un coaching de développement du charisme, de la posture, des capacités d'innovation, de la prise de parole en public.
- D'autre part, nombre d'agences France Travail et de sites Apec proposent des ateliers de préparation au « pitch » (présentation orale de son parcours et de ses atouts en quelques minutes) ou l'intègrent dans les parcours d'accompagnements collectifs.

\* Marque personnelle



France  
Travail