

# Votre livret interactif Destination Formation Emploi



avec le

**PLIEMNO**

Plan Local pour l'insertion et l'Emploi  
Métropole - Nord - Ouest



Lambersart, La Madeleine, Lompret, Marcq-en-Baroeul, Marquette-Lez-Lille, Pérenchies, Saint-André-Lez-Lille, Quesnoy-sur-Deûle, Verlinghem, Wambrechies



Le PLIE MNO est cofinancé par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme «Emploi et Inclusion» 2014-2020.

## Introduction

---

Ce livret s'adresse à tous les participants souhaitant dynamiser leur positionnement personnel au regard de l'emploi et du marché du travail. Le livret contient de **nombreux liens interactifs pour vous aider dans vos recherches**.

**Mettez en valeur votre profil et vos compétences.**

**Mettez en œuvre les outils et techniques adaptés à vos projets.**

Avant de vous lancer, testez votre niveau numérique avec un

[ES - Evaluation numérique](#)

*Apprenez à utiliser internet avec*

[Les Bons Clics](#)

**Faites-vous accompagner par votre référent**

### Des partenariats essentiels



### Ils soutiennent le PLIE MNO:



# Sommaire

<b>Edito .....</b>	<b>4</b>
<b>Vos références personnelles.....</b>	<b>5</b>
<b>Vous et le marché du travail .....</b>	<b>6</b>
<b>Valoriser votre profil professionnel .....</b>	<b>8</b>
<b>Développer vos compétences .....</b>	<b>11</b>
<b>Adapter et enclencher vos démarches .....</b>	<b>13</b>
<b>Adapter vos outils .....</b>	<b>14</b>
<b>La recherche d'emploi .....</b>	<b>15</b>
<b>En face d'un recruteur .....</b>	<b>18</b>
<b>Se rendre « sereinement » à l'entretien .....</b>	<b>19</b>
<b>Créer son entreprise .....</b>	<b>20</b>
<b>Entre deux emplois .....</b>	<b>21</b>
<b>Forums / Evénements .....</b>	<b>22</b>
<b>Liens utiles .....</b>	<b>23</b>

## Edito

---

Cet « outil » est le fruit d'un travail collectif et permanent, qui associe l'équipe d'animation du PLIE, les conseillers référents et des participants du PLIE MNO.

Il a été initié pour inscrire pleinement les accompagnements et services proposés dans la logique d'un accès ou d'un retour à l'emploi.

Associé à des fichiers ressources et des liens internet sur une clé USB, il doit permettre à chaque participant de valoriser ses expériences, son profil professionnel, et devenir un outil pratique pour les démarches et recherches professionnelles.

Sa forme et ses contenus doivent beaucoup à Karima NEFNAF, qui durant un stage pratique (CIP) au PLIE MNO a dessiné son architecture, à Sébastien MANIER, qui a capitalisé, complété et mis en forme les différentes contributions retenues, à Gniemma DRAME et Sophie DUHAMEL (GA3P et CIP), stagiaires, pour les outils numériques.

Sa forme actuelle est le fruit du travail d'Amandine FRANCOIS, Chargée de communication.

**Merci à l'entreprise RTE pour le don de 100 clés USB qui a facilité grandement le lancement de cette initiative.**

*Yves-Laurent HEDE  
Directeur adjoint du PLIE MNO*

*Novembre 2016*

## Vos références personnelles

---

**Nom**

**Prénom**

**Adresse**

**CP**

**Ville**

**Numéro de téléphone**

**Adresse email**

**N° identifiant POLE EMPLOI**

**N° d'allocataire CAF**

**N° de sécurité sociale**

**Si vous changez de numéro de téléphone ou d'adresse mail, pensez à en avertir votre conseiller et à modifier votre CV**

## Vous et le marché du travail – Quelques repères

---

### Population Active

**France**  
28,7 millions en 2015

**Hauts-de-France**  
2,7 millions en 2015

**M.E.L.**  
526 220 en 2013

### Nombre de demandeurs d'emploi (Catégorie A en 2016)

**France**  
3,6 millions (2016)

**Hauts-de-France**  
388 600 (2016)

**M.E.L.**  
74 994 (2016)

### Nombre d'entreprises

**France**  
6,3 millions en 2014

**Hauts-de-France**  
417 687 en 2014

**M.E.L.**  
98 099 en 2014

**Agriculture**  
0,8%

**Industrie**  
4,0%

**Construction**  
9,3%

**Commerce, Transport et Services**  
70,1%

**Administration, Enseignement,  
Santé et Action Sociale**  
15,8%

# Chaque jour, des milliers d'offres d'emploi :

[Pôle-emploi, offres, France](#)

[Pôle-emploi, offres, Lille - 20km](#)

[Pôle-emploi, offres Lille - 20km, 1ers niveaux](#)

**58 offres** - Lille

TRIER PAR Date ▼



## Cuisinier / Cuisinière

AU FUT ET A MESURE - LILLE

Vous aurez en charge la réalisation des recettes à partir de fiches techniques. Vous êtes polyvalent et autonome.

CDI - Temps plein

Publié aujourd'hui



## Professeur / Professeure de violon

ALLEGRO MUSIQUE - LILLE

Etablissement d'enseignement musical recrute un(e) professeur(e) de VIOLON pour dispenser des cours à domicile à Lille (59000). Vous possédez idéalement un diplôme de fin d'études ou...

CDD - Temps partiel

Publié aujourd'hui



## Valet / Femme de chambre

CLEAN OFFICE - LILLE

Valet / Femme de chambre

CDD - Temps partiel

Publié aujourd'hui



## Animateur / Animatrice enfants TGV Lille (Toussaint) (H/F)

CITY ONE ACCUEIL - LILLE

CITY JUNIOR, filiale de CITY ONE recrute pour une compagnie ferroviaire de renom des animateurs ferroviaires (H/F) pour l'accompagnement d'enfants de 4 à 14 ans voyageant sans leur famille, sur la...

CDD - Temps partiel

Publié aujourd'hui



## Peintre en bâtiment

HABITAT DECOR - LILLE

Vous intervenez sur un chantier en rénovation ( lycée faidherbe) Missions : préparation supports, enduits, ponçage, finition, application peinture, entretien sols bois. Vous travaillez de 08h à 12h...

CDD - Temps plein

Publié aujourd'hui

# Chaque année, des Projets de Recrutement :

En 2017 sur le Bassin d'emploi de Lille, **25 899 projets de recrutement** :

[BMO 2017 - Bassin de Lille\\*](#)

\*Enquête Besoin de Main d'œuvre 2017 (BMO) – Pôle Emploi

## Valoriser votre profil professionnel

---

**Vos domaines d'expériences** (emplois, métiers) :

Emplois/Métiers	Code ROME	Durée

**Vos compétences** (aidez-vous des [fiches ROME](#)) :

Ctrl + Clic  
pour ouvrir

**Vos loisirs et activités :**

**Vos centres d'intérêt :**

**Vos compétences sont liées à vos savoirs faire professionnels (emplois, stages) et personnels (loisirs, bénévoles, ...), tout comme vos motivations sont liées à vos centres d'intérêt.**



**Vos Qualités** (aidez-vous de [ce listing](#)) :

1.
2.
3.

**Il ne suffit pas d'énoncer vos qualités, il faut savoir les exposer à travers un exemple concret !**

Pour chaque qualité : Quelle expérience l'illustre le plus ?

1.
2.
3.

**Mes Défauts** peuvent aussi être des qualités :

1.
2.
3.

**Les défauts que vous devez mettre en avant ne doivent pas vous desservir mais pouvoir être transformés en qualités pour l'emploi visé**

Pour chaque défaut : En quoi est-il une qualité pour l'emploi recherché ?

1.
2.
3.

**Vous pouvez également utiliser une qualité à la place d'un défaut :  
« Il m'arrive de ne pas être assez (qualité) ... »**

## Pour aller plus loin : Le Savoir-être professionnel.



Pour développer vos capacités à adopter la bonne attitude dans un contexte professionnel.

Retrouvez les bonnes **attitudes professionnelles**<sup>1</sup> qui correspondent à **votre sphère professionnelle** : liste et définitions [ici](#).

Notez dans le tableau, ci-dessous, les attitudes indispensables au métier visé **et** que vous pouvez développer :

Attitudes Professionnelles	Plan d'action

<sup>1</sup> Henri Boudreault, professeur à l'UQAM en enseignement en formation professionnelle et technique - Source : <http://didapro.wordpress.com/>.

## Développer vos compétences

---

### La formation professionnelle à votre service

Faites le point sur **vos droits** :

Votre **C**ompte **P**ersonnel de **F**ormation ([CPF](#)) et  
votre **C**ompte **P**ersonnel d'**A**ctivité ([CPA](#))

Nombre d'heures acquises :

Et aussi :

Le **C**ongé **I**ndividuel de **F**ormation ([CIF](#))

La **V**alidation des **A**cquis de l'**E**xpérience ([VAE](#))

Quelle(s) formation(s) pour enrichir vos compétences :

Évaluez votre niveau en langue grâce à [Vocabulaire](#)  
Apprenez/révissez avec [Duolingo](#)

### Augmentez vos débouchés, changez de voie ?

Afin de définir le métier qui vous correspond :

1. Explorez votre [personnalité](#) (*Ex test* + *Ex résultat*)
2. Partez de vos [centres d'intérêt](#)
3. Trouvez des [pistes professionnelles](#)
4. Explorez différents [métiers](#)
5. Informez-vous sur les débouchés avec [IMT - Pôle-emploi](#)
6. Essayez dans une entreprise avec une [PMSMP](#)
7. Trouvez votre [formation](#) + «[La bonne formation](#)»
8. Révissez/Préparez-vous via [CléA](#)

Que vous soyez un homme ou une femme : [Diversifiez vos choix professionnels](#)

**Lors de toutes ces étapes votre Référent  
est là pour vous conseiller !**

## Se former pour une offre d'emploi

L'**A**ction de **F**ormation **P**réalable au **R**ecrutement ([AFPR](#))

La **P**réparation **O**érationnelle à l'**E**mloi ([POE](#))

**Pass'Emploi** du Conseil Régional ([Pass](#))

## Trouver un financement individuel

AIF Pôle-emploi ([AIF](#))

Le Chèque **Pass'Formation** du Conseil Régional ([Pass](#))

Et le **PLIE**...

**Renseignez-vous auprès de votre Référent !**

## Des contrats pour vous former

*Vérifier votre éligibilité*

Contrats en Alternance :

[Contrat d'Apprentissage](#)

Eligible\*

[Contrat de Professionnalisation](#)

Eligible\*

## Des contrats pour faciliter votre embauche

*Vérifier votre éligibilité*

Les **P**arcours **E**mloi **C**ompétences ([PEC](#)) :

Le **C**ontrats **U**nique d'**I**nsertion ([CUI](#)) :

**C**ontrat d'**A**ccompagnement dans l'**E**mloi ([CAE](#))  
(Secteur non marchand)

Eligible\*

**C**ontrat **I**nitiative **E**mloi ([CIE](#))  
(Secteur marchand – Pour les DOM et certains Départements)

Eligible\*

**I**nsertion par l'**A**ctivité **E**conomique ([IAE](#))

Eligible\*

**C**ontrat à **D**urée **D**éterminée d'**I**nsertion ([CDDI](#))

Découvrez les mesures auxquelles vous êtes éligible grâce à [Clara](#) de Pôle-emploi

*\* Sous réserve de validation par Pôle-emploi*

## Adapter et enclencher vos démarches

### Quels outils sont à votre disposition ?

- |                          |            |                          |                            |
|--------------------------|------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Téléphone  | <input type="checkbox"/> | <a href="#">Smartphone</a> |
| <input type="checkbox"/> | Ordinateur | <input type="checkbox"/> | Connexion Internet         |

Attention à la qualité du message de votre Répondeur/Messagerie

### Pour vous connecter :

**Les Cyberbases de la Maison De l'Emploi (MDE) à Lambersart et Marcq-en-Baroeul** vous offrent la possibilité d'accéder à un ordinateur et un téléphone pour vos démarches professionnelles. Des animateurs sont également là pour vous aider et vous conseiller.

Autres lieux : cliquez [ici](#)

Pour vous aider à vous connecter, demandez à votre référent des informations sur « [connexions solidaires](#) »

Les offres d'emploi peuvent aussi venir à vous :

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Avez-vous créé <b>votre espace Pôle emploi</b> ?   | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous demandé à recevoir les offres par mail ? | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous un compte Facebook ?                     | <input type="checkbox"/> |
| L'utilisez-vous à des fins professionnelles ?      | <input type="checkbox"/> |

Avez-vous un compte :

- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| LinkedIn | <input type="checkbox"/> |
| Viadeo   | <input type="checkbox"/> |

Autres

10 conseils pour rester « Net » sur les [Réseaux Sociaux](#), sur le [Web](#).  
Maîtriser votre [e-réputation](#) avec la [CNIL](#)

## Adapter vos outils

---

### Conseils de base :

#### Le CV

- Votre **CV est votre carte de visite** il doit donc vous correspondre !
- Un **CV par métier visé, c'est mieux !**
- Attention aux photocopies « Noir et Blanc » quand votre CV comporte du texte en couleur, votre photo (non obligatoire) ou des images
- Lorsque vous l'envoyez par mail, vérifiez qu'il soit enregistré dans un format lisible par tous (le mieux étant le « .pdf »)

↳ Votre modèle de [CV](#)

#### La lettre de motivation

- **Une candidature = Une lettre de motivation**
- Sans reproduire votre CV, **valorisez deux ou trois compétences et qualités que vous décrivez à travers un exemple concret** (expérience professionnelle ou personnelle)
- **Positionnez-vous par rapport au poste visé en tenant compte de l'identité de l'entreprise**
- **N'en écrivez pas trop** ou vous n'aurez plus rien à dire pendant l'entretien !
- Lorsque vous l'envoyez par mail, vérifiez qu'il soit enregistré dans **un format lisible par tous** (le mieux étant le « .pdf »)

Voici un B.A BA sur la réalisation de [CV et Lettre de motivation](#)

**Pour apprendre ou réapprendre à faire votre CV, pour l'actualiser et le revisiter :** Vous pouvez utiliser le logiciel « [CVitae5](#) » joint avec les documents associés.

# La recherche d'emploi

---

## Où Candidater ?

### I/ Les offres visibles

Elles ne représenteraient qu'environ 1/3 des opportunités d'emploi. Elles sont disponibles :

[Recherche d'offres Pôle-emploi](#)

#### Revue :

La Voix Annonces (consultable à la MDE de Lambersart)

#### Sites d'offres d'emplois :

[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

[www.lavoixemploi.com](http://www.lavoixemploi.com)

[www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)

[www.indeed.fr](http://www.indeed.fr)

[www.monster.fr](http://www.monster.fr)

- Une nouvelle adresse : [Proch'Emploi](#)

#### Les Entreprises de Travail Temporaire :

- pour une liste des agences intérim proche de chez vous : [pages jaunes](#)

A visiter pour les intérimaires : [www.fastt.org](http://www.fastt.org)

Vous recherchez un emploi de cadre, l' peut vous accompagner dans vos démarches : [www.apec.fr](http://www.apec.fr)

**Lorsque vous répondez à ces offres, votre lettre de motivation doit reprendre les compétences demandées dans le descriptif du poste.**

## II / Les offres « cachées ».

### Comment prospecter ?

1/ **Repérer des entreprises** qui pourraient être intéressées par votre profil :

- [la bonne boîte](#)
- [Pages jaunes](#)
- [www.nordpasdecalais.net](http://www.nordpasdecalais.net)
- [www.artisanatnordpasdecalais.fr](http://www.artisanatnordpasdecalais.fr)

2/ **Contactez l'entreprise :**

- Présentez-vous.
- Formulez l'objet de votre appel en précisant le métier visé.
- Renseignez-vous sur les projets de recrutement et le processus (à qui et comment envoyer votre candidature).

**Appelez dans un environnement calme.  
Pensez à vous munir d'un cahier et d'un stylo (fonctionnel).  
Soyez souriant !**

3/ **Recontacter l'entreprise quelques jours** après, pour vous assurer que votre candidature ait bien été réceptionnée.

- Précisez la date de l'envoi et le mode de transmission (mail, courrier) de votre candidature.
- Demandez, si possible, à parler au chargé du recrutement, pour savoir ce qu'il pense de votre candidature et proposer un entretien.

**Et tenez-vous prêt ! L'employeur peut être amené à vous contacter à n'importe quel moment, donc :**

- Ayez toujours de quoi écrire sur vous
- Pensez à vous munir d'un agenda complété
- Rendez-vous disponible
- Répétez les informations avant de raccrocher (lieu, heure, date)

Voici un B.A BA sur la recherche [d'emploi](#) :

**Tous les employeurs n'ont pas nécessairement le temps de répondre aux candidatures. Persévérez !**



Pensez à **votre réseau** (famille, ami(s), ancien(s) employeur(s))

Leurs métiers		
Famille	Amis	Relations professionnelles

Quelles sont les personnes de mon réseau qui peuvent m'aider ?

Voici un B.A BA sur les [réseaux professionnels](#)

## En face d'un recruteur

**L'entretien est un enjeu important, pour le recruteur aussi.**  
Il souhaite vérifier que vous possédez les compétences qu'il recherche et que vous pourrez vous intégrer dans son entreprise /équipe.

**Rassurez-le !**

Utilisez :

**Le Verbal (le dit) :**

- **Montrez que vous connaissez l'emploi proposé et l'entreprise**
- Parlez de l'entreprise et de ses valeurs
- **Posez des questions**, cela n'est pas réservé au recruteur !
- Prenez le temps de réfléchir avant de répondre et contrôlez le débit de votre discours : cela n'est pas une course !
- Si vous n'avez pas compris une question, demandez au recruteur de reformuler

**Et le non Verbal (souvent aussi important que le Verbal) :**

- **Soignez votre tenue et votre présentation**
- Regardez votre interlocuteur **avec le sourire** !
- Prenez des notes (lors d'un entretien demandez l'autorisation au préalable)
- **Montrez que vous êtes intéressé et attentif**, pensez à vous « déconnecter » (téléphone, préoccupations personnelles...)
- **Gérez vos postures**

**Préparez votre entretien :**

Votre Référent est là pour vous aider !

[Cliquez ici](#) pour réaliser un entretien virtuel

Et en complément voici un B.A BA sur [l'entretien](#)

**Le recrutement commence dès votre entrée dans la structure.  
Même dans la salle d'attente !**

## Se rendre « sereinement » à l'entretien

### Se Déplacer

**Voiture :** - Préparez vos [trajets](#), [Réparez](#) (les garages associatifs)  
- Louez avec [En Route pour l'emploi](#) (Conseil Régional Hauts-de-France), [Citiz](#) ou [FASTT](#) (intérimaires)  
- Optez pour le covoiturage : [Blablacar](#)

**Vélo :** Louez avec [V'Lille](#), Réparez avec [Les Mains dans le Guidon](#)

**Transport en Communs** avec [Transpole](#) :

- [Tarifs Solidaires](#) - Votre QF<sup>2</sup>
- Les Formules [IRIS](#) ou [RSA](#) (Carnet 10 trajets)
- [Trajet Handipole et Coquelicot](#)

Des aides existent pour vous aider à vous déplacer, parlez-en à votre conseiller ! (ex : [aide mobilité Pôle emploi](#), Mobilité MEL<sup>3</sup> ...)

**Pensez à prévoir du temps supplémentaire en cas d'imprévu .  
Si possible, repérez les lieux la veille.**

### Faire garder ses enfants

Le complément de libre choix du mode de Garde ([CAF](#))  
L'Aide à la Garde d'Enfant pour les Parents Isolés ([Pôle Emploi](#))

### Identifiez vos contraintes !

Contraintes	Plan d'action

### Etre accompagné

*(Démarches administratives, soutien, logement, ...)*

Votre Référent

Le [Service d'Insertion Sociale par l'Accès à l'Autonomie \(SISAA\)](#)

<sup>2</sup> QF = Quotient Familial CAF

<sup>3</sup> [MEL](#) = Métropole Européenne de Lille

## Créer son entreprise

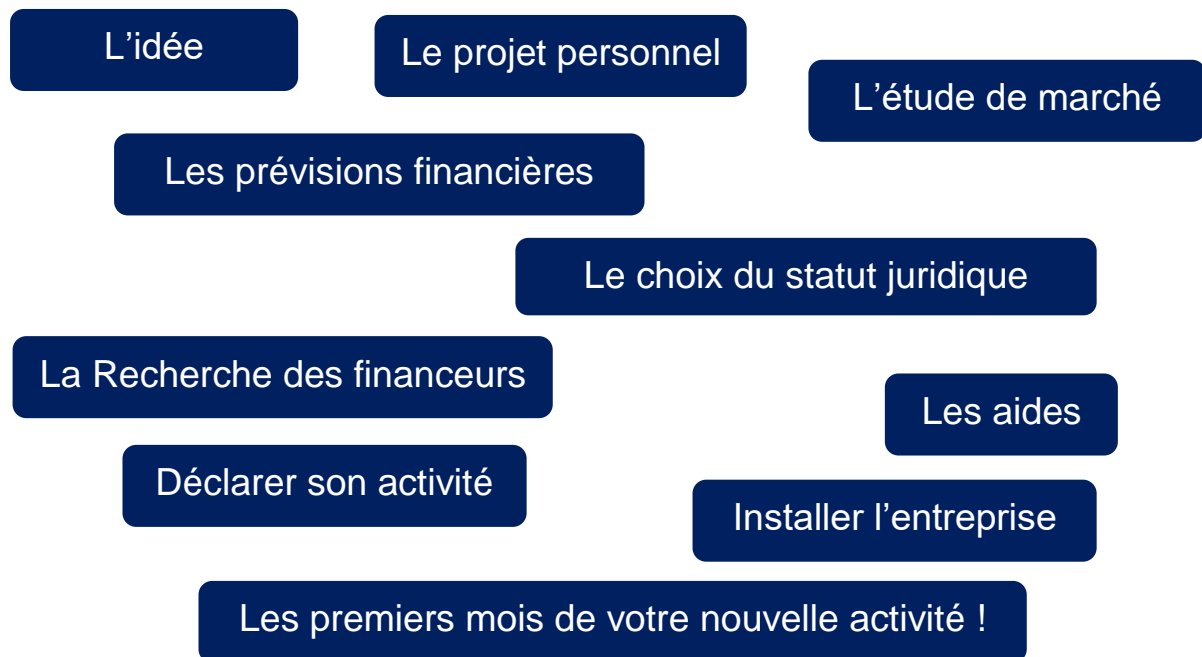
---

**La création d'entreprise est un enjeu important !**

Il faut se donner toutes les chances de réussir et pour ça agir avec méthode en respectant des étapes chronologiques.

**Testez vos Motivations, vos Aptitudes et vos Compétences Entrepreneuriales : [Test MACE](#)**

**10 étapes importantes dans un projet de création d'entreprise :**



Retrouvez : les étapes détaillées avec l'[APCE](#)  
les facteurs clés de réussite avec l'appli [Créa'Zap](#) de la BGE

Pour rencontrer et échanger sur votre création d'entreprise déplacez-vous :

- La Maison De l'Emploi MNO
- La BGE Hauts de France ([BGE](#))
- [Inncomm](#)
- [PIVOD](#)
- Le « [Guichet Unique](#) » pour les entreprises des Hauts-de-France.

**Pour les femmes :**

[Force Femmes](#) (pour les femmes de plus de 45 ans)

**La clef de votre réussite, c'est de pouvoir vous concentrer sur votre projet en lui-même, ce qui est le cœur de votre savoir-faire.**

## Entre deux emplois

---

### Un Régime d'assurance :

L'Allocation Retour à l'Emploi ([ARE](#))

Pour les Demandeurs d'Emploi inscrit à Pôle Emploi qui justifient des périodes d'affiliation.

### Un Régime de solidarité :

L'Allocation Spécifique de Solidarité ([ASS](#))

Les demandeurs d'emploi qui arrivent au terme de leurs droits à l'ARE peuvent bénéficier, sous certaines conditions, de cette allocation.

Le Revenu de Solidarité Active ([RSA](#))

Le droit à un revenu minimum :

- ↳ Un engagement à un Projet Personnalisé d'Accès à l'Emploi et/ou un Contrat d'Engagement Réciproque



Le versement de ces allocations vous engage à :  
Rechercher activement un emploi  
Travailler votre projet professionnel

## Les services d'aides à l'insertion professionnelle du Département du Nord : [Services Insertion CD59](#)

### La Prime d'Activité ([PA](#))

La Prime d'activité est une prestation qui complète les revenus d'activité professionnelle, sous certaines conditions de ressources.

[Tout savoir sur la Prime d'activité en 2 minutes](#)

Découvrez les aides auxquelles vous êtes éligibles grâce à :

- ✓ [Clara](#)
- ✓ [Mes aides.gouv](#)

## Forums / Evénements

---

De nombreux forums et évènements « Emploi / Formation » sont organisés chaque année sur la Métropole de Lille. Ils sont autant d'occasion de multiplier les rencontres et contacts avec des employeurs :

[www.maisondelemploi-mno.fr](http://www.maisondelemploi-mno.fr)

La Maison De l'Emploi Métropole Nord-Ouest organise régulièrement des événements à destination des demandeurs d'emploi du territoire, le plus connu étant le forum « **Les Clés de l'Emploi** » dont la 13<sup>ème</sup> édition a été organisée le **vendredi 13 avril 2018 à Marquette-Lez-Lille** (Salle du Forum).

N'hésitez pas à vous informer sur les exposants en amont de votre visite afin de pouvoir vous préparer au mieux. N'oubliez pas vos CV (sur papier et sur clé USB).

## Liens utiles

---

### Les institutions

[www.maisondelemploi-mno.fr](http://www.maisondelemploi-mno.fr)

[www.sivom-alliance-nord-ouest.fr](http://www.sivom-alliance-nord-ouest.fr)

[www.emploi.gouv.fr](http://www.emploi.gouv.fr)

[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

[www.nordpasdecalaispicardie.fr](http://www.nordpasdecalaispicardie.fr)

[www.fse.gouv.fr](http://www.fse.gouv.fr)

[www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)

### Se préparer

[www.emploi-store.fr](http://www.emploi-store.fr)

### Se (ré)orienter

[www.onisep.fr](http://www.onisep.fr)

[www.c2rp.fr](http://www.c2rp.fr)

[www.arobase3c.fr](http://www.arobase3c.fr)

### Se Former

[www.c2rp.fr](http://www.c2rp.fr)

[www.afpa.fr](http://www.afpa.fr)

[www.vae.gouv.fr](http://www.vae.gouv.fr)

### Rechercher un emploi

[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

[www.lavoixemploi.com](http://www.lavoixemploi.com)

[www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)

[www.nordjob.com](http://www.nordjob.com)

[www.indeed.fr](http://www.indeed.fr)

[www.apec.fr](http://www.apec.fr)

### Se déplacer

[www.transpole.fr](http://www.transpole.fr)

### Vos Outils

Votre CV, votre lettre de motivation : [cliquer ici](#)

Exemple de journal de bord : [cliquer ici](#) ou [ici](#)

Votre Espace Pôle emploi : [cliquer ici](#)

Et votre coach emploi numérique : [Bob emploi](#)

[Télécharger la dernière version et les documents associés](#)



**Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi**

M é t r o p o l e - N o r d - O u e s t

---

**Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi**

**48 Avenue du Parc**

**BP 60115 - 59832 Lambersart Cedex**

**T : 03.20.14.52.80**

**@ : [plie-mno@wanadoo.fr](mailto:plie-mno@wanadoo.fr)**