

(pratique)

Comment retrouver du travail après 50 ans

Si les recruteurs boudaient, hier, les 50 ans et plus nombreux à apprécier leurs m et savoir-faire. Voici quelques clefs po

NOTRE EXPERT



"Assumez fièrement votre âge ! Vous véhiculerez une image positive qui valorisera vos qualités et convaincra les recruteurs..."

Valérie GRUAU, fondatrice du site seniorsavotreservice.com

1 Faites le point sur vos capacités

Si vous cherchez du travail, Pôle emploi peut vous offrir un bilan de compétences. Cette démarche vous permettra d'identifier les secteurs d'activité et les entreprises susceptibles d'être intéressées par votre profil. De cette manière, vous pourrez aussi mettre à jour vos connaissances professionnelles ou apprendre un nouveau métier. La validation des acquis de l'expérience (VAE) permet également de convertir ses compétences en diplôme...

2 Réorganisez votre CV

Votre curriculum vitae ne doit pas énumérer chronologiquement les trente ans de votre vie professionnelle. Il doit mettre en avant vos compétences principales (gestion administrative et/ou financière, encadrement d'équipes, qualifications manuelles et techniques...), en détaillant les entreprises et les postes dans lesquels vous les avez acquises : les employeurs sauront immédiatement quels sont vos talents et vos forces.

3 Préparez votre argumentaire

Avant de rencontrer vos recruteurs, il faut vous entraîner à défendre les atouts de votre âge : votre expérience professionnelle vous rend immédiatement opérationnel ; votre maturité vous permet de mieux gérer les difficultés de votre poste ; votre éducation a fait de vous quelqu'un d'honnête et de travailleur... Pour éviter les questions désablissantes liées à votre

âge, insistez sur votre motivation ! Un jeu de rôle avec un proche, qui interprète le recruteur, peut être une excellente préparation.

4 Frappez aux bonnes portes

Autour de vous, de nombreuses structures peuvent vous aider : Pôle emploi, bien sûr, mais aussi les maisons de l'emploi, les cités des métiers, les associations d'aide au retour à l'emploi. Sur Internet, les sites spécialisés sont aussi des mines d'informations. Et ne vous contentez pas de répondre aux annonces, envoyez aussi des candidatures spontanées !

5 Sollicitez votre réseau

Parmi vos amis, votre famille, vos anciens collègues ou les membres des associations (professionnelles, sportives, etc.) auxquelles vous adhérez, des personnes peuvent certainement vous aider à trouver un emploi. Identifiez-les et listez-les pour leur exposer votre recherche. C'est un bon moyen pour connaître les opportunités professionnelles et pour multiplier ses contacts.

6 Restez ouvert à tout contrat

Ne fermez pas la porte à un CDI, une mission d'intérim ou une activité à temps partiel. Ce poste constituera en effet un moyen de convaincre votre nouvel employeur de vous embaucher ensuite d'une manière moins précaire ! Cela vaut aussi pour vos revenus : il faut parfois accepter un salaire plus



"J'avais toujours

Muriel, 54 ans, Miramas (13)

Plusieurs mesures en faveur de l'emploi des quinquas

• La période de cumul de l'indemnisation du chômage et d'une activité professionnelle n'est pas limitée dans le temps.

• À Pôle emploi, les chômeurs de plus de 50 ans bénéficient d'un service adapté et à leur tranche d'âge, comprenant un conseiller personnel, un accompagnement renforcé, des clubs seniors...

• Certains contrats favorisent le retour à l'emploi des seniors : le contrat de professionnalisation (aides supplémentaires pour l'embauche d'un quinquas), etc.

• Plus de renseignements auprès de Pôle emploi au 3949 ou sur pole-emploi.fr

bas pour voir sa paye augmenter ensuite, une fois ses preuves faites... Et si la possibilité se présente, ne renoncez pas à changer carrément de métier : certaines entreprises assurent la formation de leurs futurs collaborateurs.

7 Optez pour la bonne attitude

Informez-vous sur les dernières technologies dans votre secteur d'activité et renforcez votre connaissance d'Internet et des réseaux sociaux. Lors des entretiens, valorisez votre apparence physique : optez pour une tenue vestimentaire soignée, une coiffure sobre, un maquillage discret.

Face à votre recruteur, sachez trouver le bon équilibre entre confiance en vous et humilité : celui-ci doit sentir que vous êtes sûr de vos compétences, mais aussi prêt à vous mettre à son service. ■

TÉMOIGNAGES

rêvé d'être esthéticienne*

* J'ai été commerciale dans les assurances jusqu'en 2012, moment où j'ai démissionné. À 51 ans, je me suis dit qu'il était peut-être temps de devenir esthéticienne, comme j'en avais toujours rêvé. Mais comment apprendre le métier à cet âge ? En consultant les annonces d'emploi sur Internet, j'ai trouvé une entreprise du secteur qui offrait une formation avant l'embauche ! Comme j'avais bien préparé mon entretien et démontré à quel point j'étais motivée, j'ai été recrutée ! Mon âge n'a pas été un frein car cette société cherchait surtout des candidates mûres, sérieuses et fiables... ■



"Mon âge n'a pas du tout rebuté !"

Michèle, 57 ans, Marseille (13)

* Charpentier de métier, j'ai été licencié en 2011. J'avais alors 53 ans. J'ai d'abord accepté d'assurer des missions d'intérim, puis mon réseau a fonctionné : un ancien collègue m'a recommandé auprès d'un chef d'entreprise. Mon âge ne l'a pas du tout rebuté : il cherchait un ouvrier d'expérience, qu'il n'aurait pas à former et qui serait efficace immédiatement. En revanche, tous les jours, je parcours dorénavant bien plus de kilomètres pour rejoindre mon lieu de travail. Mais ça n'est pas grave : le plus important, c'est d'avoir retrouvé un emploi, en CDI en plus ! ■

Bloc-notes

- Maisons de l'emploi : ville-emploi.asso.fr
- Cités des métiers : reseaucedesmetiers.com
- Associations d'aide au retour à l'emploi :
 - Solidarité nouvelles face au chômage (SNCF) : snccso.fr
 - Mouvement national des chômeurs et précaires : mnccp.fr
 - Force femmes : forcefemmes.com
- Sites web spécialistes de l'emploi des seniors :
 - seniorsavotreservice.com
 - deulemeccarriere.com
 - seniorjob.fr
 - seniors.enligne-fr.com
 - bitwin.com

Communiqué

Avant de découvrir Piment Brûleur, Hélène était "désespérée".

« J'ai vraiment été surprise par l'efficacité de ces comprimés naturels »

Je détestais le moindre de mes kilos !



Enfin une bonne nouvelle pour les rondes

Des études cliniques ont démontré que vous pouvez augmenter votre métabolisme* sans bouleverser radicalement votre mode de vie. Les substances bioactives issues du piment et de plusieurs autres plantes vous permettent de brûler plus de graisses et d'augmenter vos dépenses énergétiques. Aujourd'hui, Hélène prend les comprimés Piment Brûleur tous les jours et profite pleinement de la vie :

- Je n'ai jamais été paresseuse, je suis même très active et je trouve frustrant que les personnes ayant un bon métabolisme* puissent manger tout ce qu'elles veulent !

Je paraissais "enceinte"

J'aime la bonne nourriture et j'apprécie un bon verre de vin de temps en temps. Pendant des années, j'ai lutté contre des poignées d'amour et un gros ventre : j'avais vraiment l'impression d'être "enceinte". J'étais tellement en colère et frustrée que j'ai tout essayé. J'étais désespérée !

Un comprimé naturel

Un jour, j'ai lu un article sur Piment Brûleur et lorsque j'ai compris qu'il s'agissait d'un comprimé naturel, je suis tout de suite allée en acheter une boîte - et là, il s'est passé quelque chose !

Ma balance le prouve

J'ai pris les comprimés Piment Brûleur pendant deux mois tout en ayant un peu modifié mon alimentation. Et ça y est ! J'ai enfin trouvé ce qui me convient car j'ai perdu du poids et je me maintiens : j'ai perdu plusieurs tailles ; c'est incroyable ! Mon estomac va bien, et, après le repas, je me sens même moins gonflée et ballonnée qu'avant.

STIMULEZ VOTRE MÉTABOLISME*

Pour perdre du poids, l'objectif est double : diminuer votre apport calorique et stimuler votre métabolisme. Des études scientifiques réalisées sur le Thé vert et le Piment contenus dans les comprimés 100% naturels Piment Brûleur ont prouvé que ses composants bioactifs (EGCG, caféine, capsaïcine) contribuent à stimuler le métabolisme et à diminuer l'appétit. Ainsi, une de ces études, publiée dans le journal scientifique « Obesity », démontre qu'ensemble ils contribuent à diminuer la graisse corporelle et à augmenter son oxydation, favorisant ainsi la perte de poids.

* Ensemble des dépenses énergétiques d'une personne

Donnez ce coupon dans votre pharmacie ou votre espace diététique

Piment Brûleur 60 comprimés est disponible sous le code **ACL 977 851 1**
Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local)

www.vitalco.com



* Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr