

Sommaire

Organiser sa recherche	1
Faire le point sur son projet	1
Etre accompagné dans sa recherche	1
Le CRIJ	1
Le réseau Information Jeunesse	1
Pôle Emploi	1
Les missions locales	1
Les maisons de l'emploi	1
Les cités des métiers	1
La MIFE	1
Cap emploi	2
Les Maisons départementales des personnes handicapées	2
Les cellules emploi	2
L'APEC	2
L'APECITA	2
Organismes proposant des offres d'emploi	2
Pôle emploi	2
Pôle emploi international	3
Apec	3
APECITA	3

Organiser sa recherche

Faire le point sur son projet

Faire le point sur ses attentes, motivations, centres d'intérêt, compétences, atouts, contraintes et priorités, permet d'être plus précis dans ses recherches et d'avoir des arguments pour les futurs échanges avec les employeurs.

Faire jouer son **réseau** permet de trouver des éléments de réponse à ses questions : dialoguez avec votre entourage familial et amical ; ces personnes vous connaissent bien !

Si vous avez plusieurs années d'expérience professionnelle (5 ans si vous êtes en CDI, 2 ans si vous êtes ou avez été en CDD), vous pouvez bénéficier d'un **bilan de compétences** qui vous permettra de faire le point sur votre parcours personnel et professionnel et d'être accompagné pour réfléchir à votre projet professionnel (**coordonnées sur adresses.errefom.fr Rubrique Centres de bilan**).

Etre accompagné dans sa recherche

Plusieurs organismes peuvent intervenir dans l'accompagnement, de manière plus ou moins poussée.

Le CRIJ

Le CRIJ dispose d'**outils d'information** pour vous aider à trouver un emploi :

- des annuaires d'entreprises
- des dossiers documentaires (sur l'emploi, les jobs, les secteurs qui recrutent, l'intérêt etc.) comprenant notamment un carnet d'adresses et de sites utiles, aux niveaux national et régional
- des ouvrages (sur le marché de l'emploi, la législation du travail...)
- le guide « Trouver un job »

Il propose par ailleurs régulièrement des **ateliers gratuits d'aide à la rédaction de CV et de lettre de motivation (Créa-cv)**, ainsi que de **simulation d'entretien** sur inscription (dates sur www.infojeunesse.fr).

Le réseau Information Jeunesse

Le réseau Information Jeunesse dispose également d'outils d'information pour vous aider à trouver un emploi (adresses sur infojeunesse.fr).

Pôle Emploi

Des conseillers informent tout public sur les droits, le marché du travail... au 3949 ou dans les agences bas-normandes. Pôle Emploi propose des **ateliers de recherche d'emploi**.

Il est possible de bénéficier de **temps d'immersion en entreprises**, appelés « évaluation en milieu de travail ».

Adresses p.2

Les missions locales

Les missions locales accueillent les jeunes de **16 à 25 ans** ayant quitté le système scolaire, sur leur démarche d'élaboration de projet professionnel (adresses sur infojeunesse.fr)

Les maisons de l'emploi

Les maisons de l'emploi informent et orientent **les demandeurs d'emploi et les salariés**, et les accompagnent vers l'emploi et la qualification (adresses sur adresses.errefom.info).

Les cités des métiers

Une cité des métiers est un lieu d'information et de conseil sur les métiers, les formations et la vie professionnelle, disposant de **ressources documentaires** et un espace multimédia. Elle organise également des **journées à thèmes**.

La Cité des Métiers de l'Orne fait partie d'un réseau national et européen : **www.reseau-citedesmetiers.com**.

Cité des Métiers de l'Orne

1 place de la Halle au Blé (1er étage)
61000 Alençon
02 33 80 87 17
prado@citedesmetiers-orne.fr
www.citedesmetiers-orne.fr
Accueil individuel sans rendez-vous : du lundi au vendredi de 13h30-17h
Accueil de groupes sur rendez-vous

La MIFE

La MIFE (Maison de l'Information sur la Formation et l'Emploi) est une structure d'accueil qui vous aide à faire le point sur votre situation, à réfléchir sur votre projet professionnel et vous accompagne dans vos démarches.

Calvados

Maison de l'information sur la formation et l'emploi (MIFE)

1 place de l'Europe
14200 Hérouville-Saint-Clair
02 31 95 33 44



Trouver un emploi

www.mife14.fr

Manche

Mission d'information sur la formation et l'emploi (MIFE)

1 rue d'Anjou
BP 81
50130 Cherbourg-Octeville
02 33 01 64 64
www.mef-cotentin.com

Cap emploi

Cap emploi est un réseau d'associations dont la mission est d'assister les personnes en situation de **handicap** dans leur recherche d'emploi, leur intégration dans l'entreprise et leur accès à la formation.

Calvados

80 avenue Thiès
14000 Caen
02 31 93 24 24

Manche

Maison des entreprises
173 rue Antoine Lavoisier
50180 Agneaux
02 33 72 55 10

Orne

48 rue Lazare Carnot
BP 278
61008 Alençon Cedex
02 33 31 01 31

Les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH)

Les MDPH sont notamment chargées de l'**orientation professionnelle des personnes présentant un handicap** (coordonnées sur www.mdph.fr).

Les cellules emploi

Les cellules emploi sont des services proposés par des communes ou communautés de communes pour aider les **demandeurs d'emploi** dans leurs démarches (coordonnées sur adresses.errefom.fr ou en s'adressant à sa mairie).

APEC

L'APEC s'adresse aux **jeunes diplômés** (bac+4 depuis moins d'un an, diplôme d'une école de commerce reconnu par l'Etat ou diplôme d'ingénieur), et aux **cadres confirmés**, en activité ou sans emploi, qui cotisent à une caisse de l'Agirc.

Coordonnées p.3.

APECITA

L'APECITA aide les **cadres, ingénieurs et techniciens de l'agriculture** à trouver un emploi.

Coordonnées p.3

Au niveau local, il existe également des associations d'aide aux demandeurs d'emploi. Contactez votre mairie ou une cellule emploi (*voir plus haut*)

Organismes proposant des offres d'emploi

Pôle emploi

Les offres d'emploi pour tout public sont diffusées sur : www.pole-emploi.fr

Il est notamment possible d'effectuer une recherche par **type de contrat** (saisonnier, CDI, CDD, alternance)

Calvados

Bayeux

Boulevard du 6 juin
14400 Bayeux

Caen

Caen Centre
42 rue Fred Scamaroni
14000 Caen

Caen Ouest

2 rue Nicolas Oresme
14000 Caen

Falaise

2 rue de la Résistance
14700 Falaise

Hérouville-Saint-Clair

8 place de l'Europe
Espace Jean Monnet
14200 Hérouville-Saint-Clair

Honfleur

2A rue des Corsaires
14603 Honfleur

Iffs

Caen Sud
909 route de Caen
14123 Iffs

Lisieux

88 avenue Guillaume le Conquérant
14107 Lisieux

Mondeville

Caen Est
5 rue Paul-Louis Halley
14120 Mondeville

Saint-Contest

Caen Nord
46 rue Ferdinand Buisson
Parc Athéna
14280 Saint-Contest

Vire

71 rue d'Aunay
14500 Vire

Manche

Avranches

2 rue des sablonnières
50300 Avranches

Carentan

Point relais
Pôle emploi
28 rue du 101ème Airborne
50500 Carentan

Cherbourg-Octeville

Cherbourg Centre
25 rue Dom Pedro
50100 Cherbourg-Octeville

Cherbourg Ouest

Rue de Franche-Comté
50100 Cherbourg-Octeville

Coutances

103 rue Geoffroy de Montbray
50200 Coutances

Granville

204 rue Paul de Gibon
50400 Granville

Saint-Lô

419 rue Alexis de Tocqueville
50008 Saint-Lô

Tourlaville

Cherbourg La Noé
100 impasse des cerisiers
50110 Tourlaville

Orne

Alençon

2 avenue Kennedy
61000 Alençon

Argentan

7 route de Sées
61200 Argentan

Flers

51 rue Charles Mousset
61100 Flers

La Ferté-Macé

Maison des services publics
59 rue Hautvie
61600 La Ferté-Macé

L'Aigle

1 place du Parc
61300 L'Aigle

Le Pin-au-Haras

Equi-ressources
Accueil détaché

Haras du Pin
61310 Le Pin-au-Haras
www.equiresources.fr
Uniquement les lundi, mercredi et vendredi

Mortagne-au-Perche

Zac de préfontaine
61400 Mortagne-au-Perche

Pôle emploi international

Des conseillers pôle emploi international reçoivent uniquement sur rendez-vous les personnes ayant pour projet de partir travailler à l'étranger.

Il y a un conseiller pôle emploi par département :

Calvados : pôle emploi Mondeville

Manche : pôle emploi Cherbourg-Octeville

Orne : pôle emploi Argentan

Adresse mail commune à tous les départements de la Région : eei.caen@pole-emploi.fr

APEC

Les offres d'emploi à destination des **cadres et jeunes diplômés** sont diffusées sur : **www.apec.fr**

Il est notamment possible d'effectuer une recherche par **type de contrat** (CDI, CDD, temporaire), **par fonction et par secteur**.

Association pour l'emploi des cadres de Caen - Apec

14-16 rue des Jacobins
BP 75 046
14050 Caen Cedex
0 810 805 805 (N° Azur : prix d'un appel local depuis un poste fixe) du lundi au vendredi de 9h à 19h.
02 31 15 38 95 (Ne pas diffuser au grand public)
www.apec.fr

APECITA

Les offres d'emploi à destination des **cadres, ingénieurs et techniciens** à la recherche d'un emploi dans les secteurs de **l'agriculture, de l'agroalimentaire et de l'environnement** sont diffusées sur : **www.apecita.fr**

Il est notamment possible d'effectuer une recherche par **type de contrat** (CDI, CDD, apprentissage etc.), par **fonction et par secteur**.

Chambre régionale d'agriculture

6 rue des Roquemonts
CS 45 346
14053 Caen Cedex
02 31 47 22 45
caen@apecita.com
www.apecita.com
Accueil de préférence sur rendez-vous.