

Table des matières

Première partie	9
1 Estime de soi et conception d'un CV	11
Pourquoi parler d'estime de soi lorsqu'on aborde la conception d'un CV ?	11
Construction de l'estime de soi	12
Les 4 grands types d'estime de soi	14
Le niveau d'instabilité de l'estime de soi	15
La parabole du petit lapin	18
L'analyse personnelle de vos forces et de vos faiblesses	20
Quelques réflexions et outils pour vous aider à mieux vous connaître	26
La fixation d'objectifs réalistes	31
2 Votre identité virtuelle	35
Soyez présent sur la toile !	35
L'intérêt des réseaux sociaux numériques pour votre candidature	37
Le management de l'identité numérique	39
Pour conclure, NOS CONSEILS	41
Deuxième partie	45
3 Le CV	47
L'esthétique du CV	47
La photo du CV	51
Le CV par compétences	68
Les « rubriques »	85
Pour conclure, NOS CONSEILS	101
4 La lettre de motivation	105
« Madame, Monsieur » ?	108
Vous et l'entreprise : la rédaction de l'accroche	108
Répondre à un métier, une fonction et des missions	110
Vos qualités personnelles et l'entreprise, l'équipe	111
Quelques conseils clés	112
Pour conclure, NOS CONSEILS	115
Bibliographie	123
Liste des sigles	125