

GUIDE DU DEMANDEUR D'EMPLOI

Édition 2026 — Les ressources et démarches utiles à Lattes et sur le bassin montpelliérain

Bienvenue,

Rechercher un emploi, évoluer professionnellement ou se former demande de la méthode et l'accès aux bonnes ressources. La Ville de Lattes et ses partenaires proposent des outils, des offres, des rendez-vous et des accompagnements de proximité.

Ce guide vous aide à construire un parcours structuré :

- Clarifier votre objectif
- Préparer vos candidatures
- Cibler le tissu économique local
- Mobiliser les bons interlocuteurs

PARTIE 1 : BOÎTE À OUTILS & MÉTHODOLOGIE

1. Rédiger un CV clair et percutant

Les règles d'or

- Tenez idéalement sur **1 seule page**.
- Structurez de manière **antéchronologique** (l'expérience la plus récente en premier).
- Adaptez le titre du CV au poste visé et utilisez des **verbes d'action** (accueillir, gérer, coordonner, organiser).
- Relisez-vous et enregistrez toujours votre document au format **PDF** (ex: *CV_Nom_Prenom.pdf*).

Outils gratuits de création

- **CVDesignR & ClicnJob** : Modèles guidés pas-à-pas, idéaux pour débutants.
- **Adecco (Créateur)** : Générateur assisté par IA, dictée vocale sans compte.
- **France Travail** : Générateur basé sur votre profil de compétences.
- **Canva** : Modèles visuels modernes (attention à la mise en page si novice).

2. Rédiger une lettre de motivation

La structure (Moi / Vous / Nous)

- Ce qui vous attire chez l'employeur.
- Ce que votre profil apporte au poste.

L'envoi par courriel (e-mail)

Objet précis :

Candidature – [Intitulé du poste] – [Votre Nom]

3. Réseaux sociaux & e-réputation

1. Tapez votre nom sur les moteurs de recherche pour vérifier votre image publique.
2. Ajustez les paramètres de confidentialité de vos réseaux personnels :
 - **Facebook** : Restreindre aux amis, désactiver l'indexation par les moteurs de recherche, activer l'examen des identifications. Basculer les anciens posts en "Amis".
 - **Instagram / TikTok** : Passer le compte en privé (désactiver la suggestion aux contacts sur TikTok).
 - **X (Twitter)** : Cocher « Protéger mes posts ».
 - **Snapchat** : Mode fantôme sur la Snap Map, contact restreint aux « Amis ».
 - Nettoyez biographie et photo de profil publiques.
3. Développez un profil professionnel à jour sur LinkedIn. Particulièrement recommandé pour le secteur tertiaire et cadre.

4. Inclusion numérique & Montée en compétences

Évaluation

Pix / Pix Emploi

Service public pour évaluer ses compétences via des défis pratiques. Partageable avec France Travail pour obtenir une certification reconnue.

Certification

CléA Numérique

Valorise la maîtrise des bases numériques en entreprise (e-mail, sécurité). Finançable via le CPF ou France Travail.

Formation IA

Calendrier de l'IA

Micro-formations France Travail pour s'initier aux outils d'IA générative appliqués aux candidatures.

OpenClassrooms

Cours gratuits : bureautique (Excel, Word), gestion de projet, création web. (Parcours diplômants finançables existants).

Ateliers Numériques Google & Les Bons Clics

Autoformation gratuite : marketing digital, cybersécurité, candidater en ligne, maîtriser son image.

PARTIE 2 : ACCOMPAGNEMENT & RÉSEAU LOCAL

1. Acteurs publics & Orientation

France Travail (Montpellier Méditerranée)

Périmètre : Agence de rattachement pour Lattes/Pérols

Mission Locale Jeunes & Quartier Jeunes

Public : Jeunes de 16 à 25 ans.

Rôle : Accompagnement global (emploi, formation, santé)

2. Économie Sociale et Solidaire

Pour donner du sens à votre reconversion :

- **Mon Job de Sens** : Accompagnement vers les métiers à impact.
- **CRESS Occitanie** : Fédère et diffuse annuaires et offres de l'ESS.
- **RESES** : Réseaux d'échanges, idéaux pour le marché caché.

3. Écologie & Économie Circulaire

- **École ETRE Hérault** : Stages/formations éco-métiers.
- **Les Nouvelles Grisettes (Pérois)** : Mode éthique.
- **SMAAART (St-Aunès)** : Reconditionnement (logistique/client).
- **Proximité** : Compostons, Enercoop LR, CPIE APIEU.

4. Création d'Entreprise

- **CCI Hérault / BGE Montpellier** : Accompagnement.
- **Coopératives (CAE)** : Kandeel et Arcadie (tester en conservant ses droits).
- **Airdie** : Financements et garanties.

5. Espaces Coworking

- **The Lab Coworking** : 260 Rue du Puech Radier, Lattes
- **Bureau&Co** : Lattes
- **The Babel Community** : Montpellier Antigone
- **La Palanquée (Sète)** : Innovation sociale.

PARTIE 3 : OPPORTUNITÉS À LATTES & PROXIMITÉ

1. La plateforme « Lattes Emploi »

Le point d'entrée principal pour les opportunités du territoire.

- Offres d'emploi, stages et alternances.
- Annuaire local pour vos candidatures spontanées.
- Observatoire territorial.
- **Accès web** : emploi.ville-lattes.fr

2. Mairie de Lattes

La Ville recrute régulièrement (contractuels ou titulaires) :

- **Secteurs** : Animation (BAFA), services municipaux, CCAS.
- **Postuler** : Espace Citoyen, rubrique Recrutement.
- **Métropole** : Consultez aussi le portail de Montpellier Métropole.

3. Événements & Job-Datings

Consultez l'agenda "Lattes Emploi" : Jeudis de l'Emploi, Ateliers, Forums.

Checklist événement :

- Imprimez vos CV (et version smartphone).
- Préparez un pitch de 30 secondes.
- Notez les contacts et relancez sous 48h.

VOTRE FEUILLE DE ROUTE EN 5 ÉTAPES

Étape	Objectif & Action
1. Faire le point	Identifier votre métier cible, vos compétences clés et vos contraintes personnelles ou logistiques.
2. Préparer ses outils	Actualiser votre CV, préparer votre présentation orale (pitch) et nettoyer vos profils numériques.
3. Chercher activement	Consulter chaque semaine les offres locales, les stages, l'alternance et les formations.
4. Rencontrer	Participer aux événements, forums, ateliers et job-datings organisés sur le territoire de Lattes.
5. Se faire accompagner	Prendre rendez-vous avec les structures adaptées à votre profil (France Travail, MLJ, APEC...).
6. Cultiver son réseau	Partir à la rencontre de professionnels dans divers contextes : afterworks, associations, réseaux.

CHECKLIST HEBDOMADAIRE DU CHERCHEUR D'EMPLOI

Imprimez cette page ou cochez mentalement chaque semaine vos avancées :

- ☐ J'ai mis à jour mon CV et vérifié mes coordonnées (téléphone, e-mail).
- ☐ J'ai consulté les nouvelles offres sur **Lattes Emploi** et les sites généralistes.
- ☐ J'ai envoyé au moins plusieurs candidatures ciblées avec CV et lettre adaptés (en PDF).
- ☐ J'ai vérifié l'agenda des événements / Job-Datings à Lattes et aux alentours.
- ☐ J'ai relancé (par téléphone ou email) les candidatures envoyées il y a plus de 10-15 jours.
- ☐ J'ai contacté un organisme d'accompagnement ou participé à un atelier.

Bons Plans : Sport & Bien-être

Pensez à faire valoir votre statut de demandeur d'emploi auprès des équipements sportifs ou associations de Lattes. (*Exemple : abonnements ou accès au service des sports à tarif préférentiel sur présentation d'un justificatif récent*).

RÉPERTOIRE RAPIDE DES LIENS UTILES

Organisme / Thématique	Lien Web / Accès
VOTRE MAIRIE & BASSIN LOCAL	
Lattes Emploi (Plateforme locale)	emploi.ville-lattes.fr
Ville de Lattes (Recrutement)	Espace Citoyen du site de la ville, Onglet "Démarches"
Montpellier & Métropole	montpellier.fr/offres-d-emploi
RECHERCHE & ACCOMPAGNEMENT	
France Travail	francetravail.fr
Emploi LR (Occitanie)	emploiir.com
Emploi Territorial	emploi-territorial.fr
JEUNES & STAGES	
Mission Locale (Jeunes)	montpellier-jeunes-emploi.fr
1 Jeune, 1 Solution	1jeune1solution.gouv.fr
CRIJ Occitanie	crij-occitanie.org
Stages (ID Stages Occitanie)	idstages.laregion.fr
FORMATION & CRÉATION D'ENTREPRISE	
Maison de l'Orientation	laregion.fr/maison-orientation-montpellier
Me Former en Région	meformerenregion.laregion.fr
CCI Hérault	herault.cci.fr
Aide Création Occitanie	hubentreprendre.laregion.fr
Financement Adie	adie.org
Immersion professionnelle	immersion-facile.beta.gouv.fr

Service Emploi de Lattes