

POUR PARUTION IMMÉDIATE

## Tous les conseils de CareerBuilder.fr pour résister à la récession et retrouver un emploi après un licenciement

**CHICAGO, le 31 mars 2009** – Les incertitudes liées à la conjoncture économique actuelle suscitent des inquiétudes parmi certains employés. Les experts en carrière de CareerBuilder proposent des conseils destinés à aider les employés à se rendre indispensables au bureau ou à retrouver un emploi s'ils ont subi un licenciement.

Selon Cédric Barbier, directeur général de CareerBuilder.fr : « *L'important est d'être préparé et de rester productif dans votre entreprise. Si vous avez subi un licenciement, ne vous découragez pas. Il vous faudra peut-être plus de temps pour retrouver un emploi, mais il y a encore des entreprises qui recrutent.* »

### Conseils pour résister à la récession

- **Allez au devant de nouvelles responsabilités.** Montrez que vous pouvez endosser plusieurs casquettes à la fois en vous portant volontaire pour assumer d'autres responsabilités au sein de votre entreprise. Essayez de vous impliquer dans des projets à long terme.
- **Jouez-la collectif.** Montrez votre volonté à partager les informations et les ressources ainsi que votre capacité à contribuer aux efforts de vos collègues.
- **Proposez des idées.** Imaginez comment réaliser des économies, améliorer l'efficacité ou générer de nouveaux revenus, afin d'aider votre entreprise à résister à la tempête.
- **N'hésitez pas à vous mettre en avant.** Conservez la trace de vos contributions au succès de l'entreprise en quantifiant vos résultats autant que possible. Communiquez par email à vos supérieurs hiérarchiques tous les faits marquants du projet sur lequel vous travaillez et qui seraient susceptibles de les intéresser, et n'oubliez pas de souligner les apports des autres personnes impliquées dans le projet.
- **Soyez positif.** Restez concentré sur votre tâche et ne laissez pas les bruits de couloir gêner votre productivité.

## Conseils destinés aux personnes licenciées en recherche d'emploi

- **La recherche d'emploi est un travail à part entière.** Consacrez deux à trois heures par jour à votre recherche d'emploi.
- **Adaptez vos compétences.** Réfléchissez à la façon d'appliquer vos compétences à d'autres secteurs industriels susceptibles de recruter. Certaines compétences, telles que les aptitudes à communiquer, la capacité de résoudre les problèmes, la gestion de projet, etc., sont universellement recherchées par les recruteurs.
- **Utilisez les médias sociaux comme tremplin.** Adhérez à des réseaux sociaux et envisagez la tenue d'un blog pour mettre en avant vos compétences, votre expérience et votre créativité.
- **Consultez les offres d'emploi en ligne.** Les offres d'emploi stipulent clairement les exigences des employeurs et ceux-ci utilisent souvent des systèmes électroniques de recherche par mots-clés dans leurs annonces. Mettez votre CV à jour en utilisant certains de ces mots-clés qui correspondent à votre expérience.
- **Adaptez-vous à la demande du marché.** Profitez de votre temps libre pour reprendre des études ou pour vous inscrire dans un centre de formation ou sur un site d'enseignement en ligne.
- **Restez dynamique.** Engagez-vous dans le volontariat. La plupart des employeurs apprécient ce type d'expérience et cela peut vous aider à étendre votre réseau de relations.

*Pour plus d'informations, merci de contacter CareerBuilder France :*

**Alexandre Xiradakis**

Directeur Marketing & Communication

Tel : 01 55 43 39 48

E-mail : [alexandre.xiradakis@careerbuilder.com](mailto:alexandre.xiradakis@careerbuilder.com)

### **A PROPOS DU GROUPE CAREERBUILDER FRANCE :**

Créé en 2008 CareerBuilder.fr est rapidement devenu l'un des leaders de l'emploi en ligne en France. En 2008, CareerBuilder leader mondial en solutions de ressources humaines aux Etats-Unis et hébergeur du site CareerBuilder.com rachète le Groupe Les Jeudis, réseau de sites de recrutements spécialisés en France. La société CareerBuilder appartient à Gannett Co., Inc. (NYSE : GCI), Tribune Company, The McClatchy Company (NYSE : MNI) et Microsoft Corp. (NASDAQ : MSFT). Les plus grands recruteurs français profitent de l'expertise de CareerBuilder, mais aussi de son réseau d'offres d'emploi, de sa base de données de CV et de ses solutions permettant le développement de la marque employeur. Les chercheurs d'emploi utilisent le site pour trouver des opportunités, enregistrer leur curriculum vitae, s'abonner aux alertes d'offres d'emplois et bénéficier de conseils sur leur carrière.

Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site <http://www.careerbuilder.fr>.