



Ta check-list vidéo : les 3 minutes parfaites

Une vidéo réussie tient en **3 minutes, 3 temps forts, une intention par minute**. Coche au fur et à mesure : quand tout est coché, tu es prêt-e à enregistrer.

MINUTE 1 · 0-60 S L'accroche

- ☐ J'accroche dès les 10 premières secondes (zéro « bonjour, euh... »)
- ☐ Je dis qui je suis + ma force en une phrase
- ☐ Je dis ce que je cherche
- ☐ J'annonce ce qui arrive ensuite

MINUTE 2 · 60-120 S La preuve

- ☐ Je raconte UNE seule histoire
- ☐ Situation + tâche : le défi
- ☐ Action : ce que J'AI fait (au « je »)
- ☐ Résultat : concret, chiffré si possible
- ☐ Je relie mon histoire au poste visé

MINUTE 3 · 120-180 S L'appel à l'action

- ☐ Je résume qui je suis
- ☐ Je dis ce que je cherche, avec conviction
- ☐ J'invite clairement à me recontacter
- ☐ Je conclus avec le sourire

📷 Les fondamentaux techniques

- ☐ Lumière face à moi (devant une fenêtre)
- ☐ Endroit calme, sans écho
- ☐ Caméra à hauteur des yeux, stable, à l'horizontale
- ☐ Arrière-plan neutre et rangé
- ☐ Je regarde l'objectif, pas mon écran

○ Avant d'appuyer sur REC

- ☐ Je respire, je souris
- ☐ Je parle avec mes mots (je ne récite pas)
- ☐ Les petits « euh » sont normaux : je continue
- ☐ Je fais plusieurs prises, je garde la meilleure
- ☐ Je reste moi-même : c'est bien suffisant



Prêt-e ? Moteur... action... toi !

Ouvre Joblinks et enregistre ta vidéo de présentation dès aujourd'hui —
joblinks.app

ON N'ENGAGE PAS DES CV,
ON ENGAGE DES HUMAINS.