

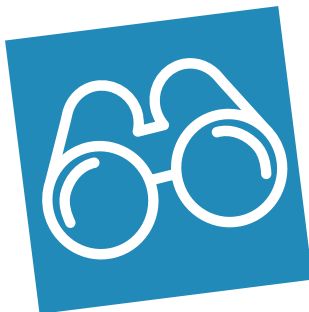
la cité  
des Métiers

Saint-Quentin-  
en-Yvelines

CRÉER  
SON ACTIVITÉ  
CHOISIR  
SON ORIENTATION  
BOOSTER  
SA RECHERCHE D'EMPLOI  
CHANGER  
SA VIE PROFESSIONNELLE  
DÉCOUVRIR  
DES MÉTIERS

JANV. > MARS 2020

# LE PROGRAMME



CONSTRUISONS VOTRE AVENIR PROFESSIONNEL

Gratuit, anonyme, en libre accès pour tous publics :

salariés, chercheurs d'emploi, chefs d'entreprise,  
collégiens, lycéens, étudiants...

Avec le soutien de



Yvelines  
Le Département



cgét

FONDATION  
THE ADECCO GROUP  
Directe Régionale de la Fondation de France

activit'y  
L'agence d'insertion des Yvelines

SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES  
Terre d'innovations

## 2 CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

### DEVENEZ FORMATEUR À L'AFPA

Vous êtes expert dans votre domaine, vous ne pouvez ou ne voulez plus exercer votre métier ? Vous avez des compétences techniques reconnues et vous souhaitez vous reconverter ? Venez-vous renseigner sur le métier de formateur et les possibilités d'embauche.

Animé par l'AFPA

► *Mercredis 15 janvier ou 4 mars de 12h à 14h*

### SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

— 2 séances obligatoires —

Comprendre les mécanismes du stress et les conséquences individuelles de l'hyperstress ou du stress prolongé ; des simples conséquences aux pathologies... Commencer à acquérir les stratégies nécessaires à la gestion du stress, repérer ses formes et ses mécanismes et développer les compétences permettant à chacun de gérer son stress et ses émotions.

Animé par Marie Barbe, Psychologue du travail et psychologue Clinicienne

► *Jeudis 16 et 23 janvier ou 12 et 19 mars de 9h30 à 11h30*

### JE CRÉE OU J'OPTIMISE MON RÉSEAU LINKEDIN

Apprenez à utiliser LinkedIn pour optimiser vos démarches de recherche d'emploi et améliorer vos chances de recrutement.

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudis 16 janvier de 14h à 16h30 ou 6 février de 18h à 20h (date réservée aux salariés) ou 12 mars de 14h à 16h30*

### FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES... OU PAS...

Vous souhaitez vous reconverter, suivre une formation, évoluer au sein de votre entreprise ? Venez vous renseigner sur le bilan de compétences.

Animé par le DABM

► *Lundi 20 janvier de 14h à 16h*

### INVALIDITÉ, INCAPACITÉ, INAPTITUDE OU RECONNAISSANCE PERSONNE HANDICAPÉE, COMMENT S'Y RETROUVER ?

Repérez les différentes notions, les dispositifs et outils pour aller plus loin dans vos démarches.

Animé par les Assistantes Sociales de l'ACMS (Service de Santé au travail).

► *Jeudis 23 janvier ou 12 mars de 14h à 16h*

### AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI

Des conseils pour développer vos ressources et les mettre en œuvre à certains moments-clés comme une reprise de poste ou un entretien d'embauche.

Animé par Marie Barbe, Psychologue Clinicienne et du travail

► *Jeudi 12 février de 9h30 à 11h30*

### MA RETRAITE, JE LA PRÉPARE **NOUVEAU !**

— 2 séances obligatoires —

Tout savoir sur la retraite du régime général pour préparer sereinement son dossier.

Comprendre son relevé, savoir à quel âge partir et pour quel montant, quelles démarches faire et à quels moments, utiliser les services en ligne ...

Conférence animée par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)

► *Mercredi 26 février et jeudi 5 mars de 14h à 16h*





Vous êtes salarié(e), en arrêt de travail, et vous vous posez des questions concernant votre reprise de travail ? La Cité des Métiers accueille le

## FORUM « SANTÉ & EMPLOI » Lundi 13 janvier de 9 h à 12 h

Le service social de l'Assurance Maladie vous propose de rencontrer les professionnels qui répondront à toutes les questions que vous vous posez sur votre situation : médecins, services d'accompagnement au maintien dans l'emploi ou au reclassement professionnel, inspection du travail, etc.

Animé par la CRAMIF (Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France) et ses partenaires.

## ÉVOLUER, SE RECONVERTIR, SE FORMER

### SE FORMER DANS LE SECTEUR PARAMÉDICAL

Vous êtes salarié(e) ou demandeur d'emploi et vous souhaitez vous former aux métiers d'Assistante de vie aux familles, Auxiliaire de Puériculture, passer un CAP AEPE (Petite Enfance) en alternance ou préparer le concours d'Aide-soignante ? Venez vous informer sur les formations proposées par l'École Paramédicale Jeanne Blum

► *Lundis 20 janvier ou 2 mars de 12 h 30 à 14 h*

### DÉCLIC, FORMATION DE L'AFPA

Apprendre un nouveau métier ? Réussir sa reconversion professionnelle ? Obtenir un titre reconnu par le Ministère du Travail ? Venez vous informer sur l'offre de formation disponible et les possibilités de financement de votre projet de formation.

► *Mercredis 22 janvier, 9 février ou 11 mars de 10 h à 12 h*

### COMMENT UTILISER VOTRE COMPTE PERSONNEL DE FORMATION ?

Savez-vous que vous pouvez mobiliser vos heures de CPF (et DIF) dans le cadre d'un nouveau projet professionnel ? Venez apprendre à mobiliser ces heures acquises qui participeront au financement de votre projet.

Animé par OPCALIA

► *Mardis 28 janvier de 12 h à 14 h ou 3 mars de 10 h à 12 h*



## POUR VOUS PARENTS !

### L'AFTERWORK SPECIALE «ORIENTATION SANS STRESS», POUR LES PARENTS D'ADOS

Voir page 11

Animé par nos partenaires spécialisés dans le domaine de l'orientation.

► Jeudi 16 janvier de 18 h à 21 h.

### TRAVAILLER ET/OU SE FORMER EN ÉLEVANT SEUL(E) SES ENFANTS

Concilier vie familiale et vie professionnelle est un casse-tête pour les familles monoparentales... Vous vous interrogez sur votre avenir professionnel ou vous souhaitez vous reconverter ? Vous souhaitez connaître vos droits et les dispositifs existants pour vous faciliter la vie ? Venez échanger sur les solutions possibles avec des professionnelles.

Animé par l'association «Rev'aille Toi» d'Élancourt

► Lundi 3 février de 12 h à 14 h ou  
Mardi 3 mars de 14 h à 16 h

### COMMENT AIDER VOS ENFANTS À S'ORIENTER ?

Comment rendre positive la démarche d'orientation pour aider vos enfants à s'approprier leur projet : « s'orienter pour ne pas être orienté ».

Animé par le DABM Coaching scolaire

► Lundi 23 mars de 18 h à 20 h

## VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE

### Parlons-en !

#### VAE : COMMENT REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITÉ

Vous avez décidé de vous engager dans la VAE et vous rencontrez des difficultés pour remplir le livret 1 ? Pour vous conseiller et vous aider à compléter ce premier dossier, venez rencontrer un intervenant du DAVA, avant ou après la réunion d'information collective.

Animé par le DAVA 78 (Dispositif Académique de Validation des Acquis)

► Jeudi 6 février de 12 h à 14 h

#### VAE : VOTRE EXPÉRIENCE VAUT UN DIPLÔME

Vous avez de l'expérience ? Faites-la valider pour évoluer ! Venez découvrir la Validation des Acquis de l'Expérience, les conditions d'accès, les étapes, le financement, ...

Animé par l'Antenne VAE des Yvelines

► Jeudi 6 février de 14 h à 14 h

## LE POLE CONSEIL « CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE » EST ANIMÉ PAR :

L'AFPA d'Élancourt, le DABM 78, le GRETA des Yvelines, le DAVA, le CAFOC.

## PERMANENCE « DROIT DU TRAVAIL »

L'UD78 CFE/CGC conseille sur les problématiques des salariés du privé concernant le droit du travail : les ruptures de contrats, les conditions de travail, les divers congés, salaires, ...

► Mercredi sur rendez-vous

**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations

**Jeudi 27 février**

**SQ** Terre d'innovations **EMPLOI**  
**...en piste!**

Inscription ▶ [sqyemploi.fr/enpiste](http://sqyemploi.fr/enpiste)

**Vous avez rendez-vous  
avec votre avenir !**

**Au Vélodrome National  
de Saint-Quentin-en-Yvelines**

  
pôle emploi

  
Apec

  
metecjob

  
SQ  
Terre d'innovations

## PRENDRE SOIN DE SOI

Venez découvrir une méthode qui permet d'aborder une approche globale de la santé physique et mentale (alimentation, repos, exercice physique, ...) destinée à vous donner ou redonner des points de repères pour retrouver votre énergie à mettre au profit de vos projets professionnels.

Animé par Jean-François Crételle, Nutritionniste.

► Jeudi 16 janvier et 5 mars de 14 h à 16 h

## ET SI VOUS ÉTIEZ ACCOMPAGNÉ PAR UN SALARIÉ DANS VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI

Vous êtes demandeur d'emploi, vous avez du mal à définir votre projet professionnel, vous avez besoin d'un regard sur votre CV, vous voulez rencontrer des professionnels, échanger sur un métier, travailler votre discours ... Vous pouvez être accompagné (e) par un salarié en poste pendant 4 mois. Cette connexion à l'entreprise est un atout pour retrouver une réelle employabilité !

Animé par FACE Yvelines

► Jeudis 16 janvier, 13 février ou 12 mars de 14 h 30 à 16 h

## TRAVAILLER EN TEMPS PARTAGÉ

Une autre façon de travailler pour les cadres : choisir de partager ses compétences, son expérience, son savoir-faire et son métier entre plusieurs employeurs, pour une ou plusieurs activités salariées.

Animé par CDM-E (Cadres de Direction Multi-Employeurs)

► Mardis 21 janvier ou 18 février ou 17 mars de 10 h à 12 h

## COMPRENDRE, INTEGRER ET SUSCITER SA MOTIVATION

Qu'est-ce que la motivation ? Comment la comprendre et en identifier les facteurs sur lesquels s'appuyer pour se remotiver ? Comment se mettre en mouvement après une rupture de parcours ?

Venez découvrir les leviers de la motivation pour mieux rebondir.

Animé par Patrick Lemaire, Coach CMC

► Mardis 28 janvier ou 18 février ou 17 mars de 14 h à 16 h

## POUR UNE MEILLEURE MAÎTRISE DE VOS ÉCRITS PROFESSIONNELS **NOUVEAU !**

Des astuces, des conseils pour en finir avec les fautes d'orthographe grâce à une méthode ludique, simplifiée et dénuée de termes grammaticaux. Venez découvrir la méthode DEF19 pour reprendre confiance à l'écrit et éviter les fautes pénalisantes dans vos CV, lettres de motivation, rapports, mails, etc.

Animé par Corinne Barbaroux, Formatrice en orthographe, Certifiée DEF19®

► Mercredis 22 janvier et 5 février ou 4 et 25 mars de 9 h 30 à 12 h

— 2 séances obligatoires —

## PROGRESSEZ DANS VOTRE RECHERCHE GRÂCE AU CO-DÉVELOPPEMENT **NOUVEAU !**

Vous êtes en activité ou demandeur d'emploi et vous rencontrez des difficultés dans votre recherche de poste ? Vous pensez avoir tout essayé ? Participez à des ateliers au sein d'un petit collectif, vous pourrez apprendre des autres, améliorer vos pratiques, trouver des solutions, grâce à la dynamique du groupe selon un processus animé par une coach.

Animé par Ophélie Bella, Coach and Go

► Mardis 28 janvier, 25 février, 24 mars, 28 avril et 26 mai de 10 h à 12 h

— 5 séances obligatoires —

## COMMENT ATTEINDRE L'EMPLOI ?

Marché caché, réseaux sociaux, mise en réseau des participants.

Animé par le DABM 78

► Mardi 25 février de 14 h à 16 h



## NOUVEAU !

### COMMENT SÉCURISER NOS DONNÉES PERSONNELLES EN LIGNE ?

La récente entrée en vigueur du règlement général sur la protection des données (RGPD), offre des possibilités d'agir afin de préserver nos informations personnelles. Quels moyens avons-nous pour nous protéger sur le Net ? Extensions pour navigateur web, gestion des mots de passe sécurisée, choix de moteur de recherche, bonnes pratiques en ligne, mais aussi, sauvegarde de ses données importantes...

Animé par l'association B2B Saint-Cyr l'École

► *Mardis 21 janvier, 25 février ou 17 mars de 14 h à 16 h 30*

## REBONDIR APRÈS 45 ANS

### EMPLOYABILITÉ DES «SÉNIORS» : COMMENT OPTIMISER SA DÉMARCHÉ ?

Cadres ou non cadres, salariés ou entrepreneurs, découvrez les techniques adaptées à votre recherche d'emploi, à vos potentiels et à l'approche du marché caché.

Adaptez votre communication à votre projet professionnel et aux réseaux sociaux. Devenez l'acteur de votre recherche.

Animé par AGIR Abcd Yvelines

► *Jeudis 23 janvier ou 12 mars de 9 h 30 à 12 h*

### VALORISER SON PARCOURS PROFESSIONNEL À 45 ANS ET +

Par une nouvelle approche et un changement de posture, vous deviendrez un véritable offreur de compétences. Travailler son projet de reconversion ou son projet professionnel avec clarté amène une meilleure lisibilité de votre profil. Changez votre regard sur l'emploi des «sénieurs».

Animé par FACE Yvelines

► *Lundi 27 janvier, mardi 25 février ou jeudi 26 mars de 10 h à 17 h*

*Et aussi,*

### CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

*(voir page 13)*

## LE CAMPUS NUMÉRIQUE DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES C'EST 7 ORGANISMES, 13 FORMATIONS CIBLÉES DANS 4 DOMAINES :

**DÉVELOPPEMENT, RÉSEAUX ET SÉCURITÉ, MULTIMÉDIA ET MARKETING DIGITAL, IOT & DATA**

**Les métiers de numérique attirent de plus en plus de femme.**

Venez vous informer et rencontrer le centre de formation **WEB FORCE 3** 100 % femmes développeuses web et web mobile en lien avec son partenaire Social Builder.

► *Mardi 25 février de 9 h 30 à 11 h*

Et aussi !

**Dans le cadre de la Semaine des Métiers du Numérique de Pôle Emploi**, découvrez les formations proposées par l'école **O'CLOCK**, qui vous permet, entre autre, de devenir **DÉVELOPPEUR WEB À DISTANCE** en direct de salles de classes virtuelles.

N'oubliez pas votre smartphone ! Il vous sera grandement utile.

► *Mardi 10 mars de 10 h à 12 h*



## PRÉPARER SON RETOUR À L'EMPLOI

### SE POSER LES BONNES QUESTIONS POUR RÉUSSIR SON ENTRETIEN

Les entretiens se préparent à l'avance car ils comportent des questions particulières. Un professionnel RH vous donne des clefs de réponse pour vous aider à réussir cet exercice.

Animé par POP RH

► *Jeudi 30 janvier ou 12 mars de 9 h 30 à 11 h 30*

### CONVAINCRE EN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

Comprendre les règles de l'entretien d'embauche aujourd'hui. Simulation de présentation en entretien.

Animé par le DABM 78

► *Lundi 3 février ou mardi 31 mars de 14 h à 16 h*

### VALORISEZ VOS QUALITÉS PROFESSIONNELLES

Un professionnel RH vous livre une méthode de présentation axée sur vos qualités professionnelles et vos résultats, pour préparer efficacement vos échanges et entretiens.

Animé par POP RH

► *Jeudi 6 février ou mardi 17 mars de 9 h 30 à 11 h 30*

et

### JE M'ENTRAÎNE AUX ENTRETIENS D'EMBAUCHE

Après avoir identifié vos compétences et vos atouts, venez vous entraîner aux entretiens d'embauche en binôme ou trinôme : mise en situation, jeu de rôle, questions pièges, ...  
Pour y participer il faut préalablement avoir suivi l'atelier « Valorisez vos qualités professionnelles ».

Animé par une Conseillère en Évolution Professionnelle de La Poste

► *Lundis 10 février de 14 h à 17 h, 23 mars de 9 h à 12 h*

## COMMUNIQUER AVEC VOTRE IMAGE

### JE CRÉE OU J'OPTIMISE MON RÉSEAU LINKEDIN

Apprenez à utiliser LinkedIn pour optimiser vos démarches de recherche d'emploi et améliorer vos chances de recrutement.

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudis 16 janvier, 6 février ou 12 mars de 14 h à 16 h 30*

### VALORISEZ VOTRE LOOK POUR DÉCROCHER UN EMPLOI

Venez découvrir astuces et conseils pour vous mettre en valeur. Construisez votre garde-robe professionnelle en fonction de votre style et de votre métier.

Animé par Sylvie Destruel, Coach en image

► *Jeudis 23 et 30 janvier ou 5 et 12 mars de 9 h 30 à 11 h 30*

— 2 séances obligatoires —

### PRENDRE LA PAROLE : TROUVER VOTRE VOIX

Pour améliorer votre aisance lors de vos entretiens professionnels : recrutement, recherche de formation, entretien annuel, job dating, pitch, etc... Apprenez à utiliser votre voix pour gagner en assurance et favoriser l'écoute de vos interlocuteurs.

Animé par Laurence Federspil, formatrice/consultante et choriste

► *Mardis 28 janvier ou 3 mars de 18 h à 20 h*

### ET VOTRE IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Votre e-réputation se cultive. Comment gérer votre profil ? Développez et optimisez votre image sur Facebook et autres réseaux sociaux... consultés systématiquement par de futurs employeurs.

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudi 26 mars de 14 h à 16 h 30*



## HANDICAP

### MON HANDICAP : COMMENT J'EN PARLE ?

Je suis reconnu travailleur handicapé par la MDPH, dois-je l'indiquer sur mon CV ? Comment parler de mon handicap à un employeur ? Autant de questions que se posent les personnes en situation de handicap. Cet atelier vous propose de travailler en groupe sur cette thématique pour mutualiser les pratiques et vous apporter des conseils appropriés.

Animé par Cap Emploi 78

► *Jeudis 30 janvier ou 19 mars de 14 h 30 à 16 h 30*

### POUR LE SALARIÉ INAPTE OU EN RISQUE D'INAPTITUDE...

Après une maladie, un accident, l'aggravation d'un handicap ou l'évolution de votre cadre professionnel, votre maintien en emploi peut être compromis. Quelles mesures, outils et aides pouvez-vous mobiliser pour rester dans votre entreprise ?

Animé par Cap Emploi 78 (maintien)

► *Mardi 11 février de 14 h à 16 h*

### HANDICAP ET EMPLOI

Vous êtes salarié ou demandeur d'emploi, reconnu travailleur handicapé ou non ? Vous avez des interrogations sur le maintien en emploi, la recherche d'emploi ou la reconversion professionnelle ? Venez vous informer sur les différents dispositifs qui vous sont dédiés.

Animé par Cap Emploi 78

► *Jeudi 20 février de 14 h 30 à 16 h 30*

### ÉLABORER UN (NOUVEAU) PROJET

Vous êtes en arrêt maladie ? Vous vous retrouvez en situation d'inaptitude dans votre poste ou dans votre formation ? Prenez le temps de construire votre projet professionnel.

Animé par le Centre de Pré-orientation du CERRSY de Rambouillet et Cap Emploi (maintien)

► *Lundi 24 février de 14 h à 16 h*



### LE POLE CONSEIL «BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI» PAR :

L'APEC, le CIDFF 78, la CCIR de Paris Île-de-France (Alternance), FACE Yvelines, Le PLIE de SQY, le Centre de pré-orientation du CERRSY de Rambouillet (personnes en situation handicapé), INVIE.

## TOUT POUR LE CV

### CRÉER SON CV EN LIGNE ! **NOUVEAU**

Créez un CV tendance sur CVDesignR ou autres sites internet afin de vous démarquer des autres candidats !

Proposez un CV créatif et professionnel.

Animé par la Fondation Orange numérique

Lundi 27 janvier, mardis 11 février ou 31 mars de 14h à 16h

### RÉDIGER UN CV ET UNE LETTRE DE MOTIVATION EFFICACES

Votre CV est votre premier sésame pour décrocher un entretien d'embauche... des conseils pratiques et personnalisés pour vous permettre de mettre votre CV au goût du jour !

Animé par le service des Ressources Humaines de Renault

► Jeudi 20 février de 10h à 12h

### POSTULEZ DANS LES ENTREPRISES PRÈS DE CHEZ VOUS

Venez découvrir le portail SQYemploi.fr, et déposez votre CV sur l'interface «Candidat» qui vous permettra de postuler dans les entreprises de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Animé par le Service Emploi de SQY

Mardi 24 mars de 9h 30 à 11h

### RÉDIGER UN CV ANGLO-SAXON

Vous souhaitez postuler dans un grand groupe ou à l'international et on vous demande un CV en anglais ? Pour adapter votre candidature aux techniques du CV anglo-saxon, venez découvrir les spécificités qui vous permettront de la valoriser.

Animé par L'École d'Ingénieurs ESTACA

(Constitution d'un groupe sur rendez-vous)



## COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS,

La Cité des métiers vous propose de rencontrer des conseillers pour vous aider à faire le bon choix d'orientation et de métier en fonction de vos goûts et intérêts, trouver une école, une formation, un diplôme, ou vous aider dans la recherche d'un emploi ou d'un stage — Inscription obligatoire et dans la limite des places disponibles —

### CRÉEZ ET PARTICIPEZ À UN PROJET D'ENTREPRISE ÉPHÉMÈRE **NOUVEAU**

Vous avez entre 16 et 25 ans et vous n'êtes ni en emploi, ni en formation, ni en étude ?

Venez découvrir un nouveau dispositif : la création et la gestion d'une entreprise éphémère dans laquelle vous pourrez aussi bénéficier d'un accompagnement dans l'élaboration de votre projet professionnel, pendant 3 mois.

Animé par TEAME 78

*Mercredi 15 janvier ou jeudi 30 janvier de 14 h à 15 h 30*

**Les mercredis, le pôle « choisir son orientation » est animé par :**

#### **Yvelines Information Jeunesse**

Accueille et informe les jeunes dans l'organisation de leurs études, sur les métiers, les parcours de formations et la recherche d'emploi.

#### **Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®**

Informe et conseille les collégiens, lycéens, étudiants (et leurs parents) dans leur choix d'orientation, pour aider les jeunes à se poser les bonnes questions, mieux se repérer dans les métiers et les parcours de formations.

► *Mercredis 15 janvier, 26 février ou 18 mars matin*

#### **La Maison de l'Europe des Yvelines (CIED Saint-Germain-en-Laye)**

Conseille, informe, oriente tous les jeunes (ou adultes) ayant un projet de mobilité en Europe ou à l'international.

► *Mercredis 15 janvier, 12 février ou 11 mars après-midi*

#### **Le Centre d'Information et d'Orientation Professionnelle de la CCIR**

Vous n'avez aucune idée du métier qui vous intéresse ? Le questionnaire « Inforizon » vous fera découvrir, à partir de vos centres d'intérêts, les familles de métiers possibles.

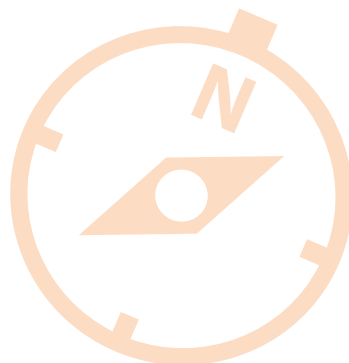
► *Mercredis 8, 15 ou 22 janvier ; 5, 12 ou 26 février ; 4, 11 ou 18 mars (sur rendez-vous)*

Si vous souhaitez étudier en alternance (apprentissage et professionnalisation), venez rencontrer la Conseillère Alternance de la CCI.

► *Lundis 6 et 20 janvier, 3 et 24 février ou 9 et 23 mars après-midi*

### LE PÔLE «CHOISIR SON ORIENTATION»

Animé par La CCIR Paris Île-de-France, Laetitia Dalle, la Maison de l'Europe des Yvelines, l'UVSQ, Yvelines Information Jeunesse





**POUR VOUS PARENTS !**

Jeudi 16 janvier  
de 18 h à 21 h

## GRANDE SOIRÉE " ORIENTATION SANS STRESS "

*Réservée aux Parents*

Pour vous aider à mieux appréhender et préparer le projet d'orientation de vos enfants afin de mieux les accompagner dans leurs choix.

### Séance de dédicace

avec Jenny AZZARO, Auteure du livre

« CAP Orientation, vous faciliter Parcoursup »

Présente également pour aborder la question des compétences du 21<sup>e</sup> siècle, que nos jeunes devront acquérir pour s'adapter au monde du travail.

### COMMENT AIDER VOS ENFANTS À S'ORIENTER ?

par Anne CAPITANT, Coach Scolaire (DABM 78)

Comment rendre positive la démarche d'orientation pour aider vos enfants à s'approprier leur projet : s'orienter pour ne pas être orienté

### ÊTRE A L'ÉCOUTE DES PROJETS DE SES ENFANTS ?

par Marie Barbe, Psychologue Clinicienne et Psychologue du Travail

Nos enfants ont parfois des rêves qui nous semblent fous concernant leur futur métier. Comment les écouter, entamer un dialogue et des échanges constructifs et bienveillants ?

## FORMEZ-VOUS EN ALTERNANCE !

Découvrez l'apprentissage,  
une autre façon de se former !

Environ 60 % des apprentis sont de niveau Bac + 2 à supérieur en Île-de-France, mais l'apprentissage est accessible à tous les niveaux de diplôme. Du CAP au Master, de 15 à 30 ans, dans plus de 1 000 métiers.

L'alternance, c'est déjà une expérience ! Un cursus gratuit et rémunéré, connecté au monde du travail, garantissant une insertion plus facile dans l'emploi.

Animé par les CFA Trajectoire et Chambre de Métiers des Yvelines

► Mercredi 4 mars de 14 h à 16 h

Ateliers d'Orientation à partir de 15 ans

### DÉCOUVREZ VOS POTENTIELS POUR TROUVER VOTRE VOIE PROFESSIONNELLE

Cet atelier, réservé aux jeunes, vous permettra de repérer vos potentiels individuels et ainsi de découvrir les familles de métiers et les fonctions dans une structure, qui seront pour vous facteurs de réussite et de motivation.

Potentialis® est une méthode qui permet la prise en compte de vos potentiels et de vos ressources, afin de vous valoriser et vous mettre dans une dynamique de projet et d'action.

Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®

► Mercredis 29 janvier et 5 février de 14 h à 17 h  
— 2 séances obligatoires —

ou

► Jeudi 13 février de 9 h à 16 h

## RÉDIGER UN CV ANGLO-SAXON

Vous souhaitez postuler dans un grand groupe ou à l'international et on vous demande un CV en anglais ? Pour adapter votre candidature aux techniques du CV anglo-saxon, venez découvrir les spécificités qui vous permettront de la valoriser.

Animé par L'École d'Ingénieurs ESTACA

► (Dates sur demande)

## VOUS RECHERCHEZ UN STAGE ? PRÉPAREZ VOTRE ENTRETIEN !

Souvent perçu comme un supplice pour les jeunes encore peu expérimentés, l'entretien de motivation est une phase importante dans le processus de recrutement. Il faut donc s'y préparer... sans «trop en faire». Venez améliorer votre communication orale pour mieux répondre aux attentes d'un recruteur et vous sensibiliser aux codes de l'entreprise.

Animé par Yvelines Information Jeunesse

► (Dates sur demande)

## COMPRENDRE LE MONDE DE L'ENTREPRISE

... pour mieux appréhender son environnement et ses codes, identifier l'importance du savoir-être dans le monde professionnel, vous aider dans votre recherche (immersion, stage, poste...), améliorer vos candidatures et préparer votre intégration en entreprise.

Animé par FACE Yvelines

► (Dates sur demande)

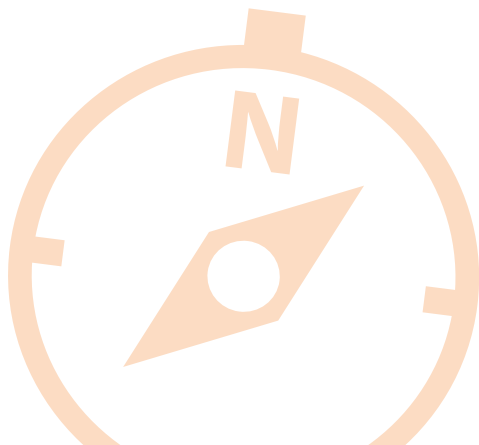
## NOUVEAU

### BOOSTEZ VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI OU D'ALTERNANCE EN ACTIVANT VOTRE RÉSEAU !

Vous avez moins de 30 ans et êtes titulaire d'un Bac+3 ou plus ? Venez rencontrer des professionnels de NQT, échanger dans une ambiance décontractée et apprendre à construire et développer votre réseau professionnel... et qui sait ? Décrocher un emploi !

Animé par Nos Quartiers ont des Talents (NQT)

► Mardi 25 février de 14 h à 16 h





# l'Étudiant

# SALON de l'Étudiant en Yvelines

SAMEDI 25 JANVIER  
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES - VÉLODROME

Invitation gratuite sur [letudiant.fr](http://letudiant.fr)



Positionné en amont du montage d'un projet de création, ce Pôle Conseil s'adresse à toute personne en questionnement par rapport à la création de son propre emploi.

La Cité des Métiers vous conseille, vous informe et vous oriente vers les bons partenaires et les dispositifs qui vous aideront à mieux construire votre projet de création d'entreprise.

## CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

### NOUVEAU !

Vous souhaitez créer votre activité, sans la contrainte de la création de l'entreprise classique ou de la micro-entreprise ? Venez découvrir comment entreprendre en toute autonomie au sein d'un collectif, tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé.

Animé par le collectif d'entrepreneurs-salariés La Forge

► *Mardis 7 janvier, 4 février ou 3 mars de 14 h à 15 h 30*



## LES PERMANENCES DU PÔLE CONSEIL

Vous vous questionnez sur l'opportunité de créer votre propre emploi, votre entreprise ? Vous ne savez pas réellement dans quel domaine créer ou comment procéder ? Venez échanger sur vos projets ou idées avec une Conseillère en création de Positive Planet

► *Tous les mardis après-midi.*

## ENTREPRENDRE AU FÉMININ

Les femmes souhaitant créer leur activité sont de plus en plus nombreuses, cependant la création de son propre emploi nécessite d'être accompagnée et soutenue dans la construction de son projet. Venez vous informer sur l'aide apportée aux femmes porteuses de projet par l'association CréActives.

Animé par des bénévoles de Créactives

► *Lundis 20 janvier ou 17 février ou 16 mars de 14 h à 16 h*

## CRÉATION D'ACTIVITÉ... PREMIERS PAS

Créer mon entreprise, monter ma boîte, me mettre à mon compte... Comment vous faire accompagner ?

Promotion et sensibilisation à l'entrepreneuriat.

Animé par SQY Cub

► *Lundis 13 janvier et 9 mars de 14 h à 16 h*

## DE L'IDÉE DE CRÉATION... AU PROJET

Vous avez une âme d'entrepreneur ? Vous voulez créer ou développer de nouveaux marchés ? Les pratiques et méthodes d'hier vous semblent dépassées ? Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions venez assister à la présentation de la nouvelle génération de Business Model.

Un atelier pour vous permettre de vous poser les bonnes questions sur votre activité et réussir son lancement.

Animé par 2GSI

► *Mercredis 12 février ou 25 mars de 14 h à 16 h*

## LES MÉTIERS DES SERVICES À LA PERSONNE

Le secteur du Social-Services à la personne a des besoins en recrutement de plus en plus importants. En partenariat avec les prescripteurs de l'emploi, la Plateforme Départementale des Services à la Personne propose un parcours professionnalisant vers ces métiers, mais également un accompagnement dans la recherche d'emploi dans ce secteur

Animé par INVIE

► Jeudi 9 janvier de 9 h 30 à 12 h 30

## LES MÉTIERS DE LA SÉCURITÉ PRIVÉE

Les métiers de la sécurité privée sont en plein essor et proposent de nombreux postes en CDI. Pour soutenir la croissance des entreprises à la recherche d'agents de prévention et/ou de sécurité, sécurité privée, surveillance et protection, télésurveillance privée ou sécurité filtrage, venez vous renseigner sur les possibilités d'embauche et les parcours de formation possible pour y accéder.

Cette présentation sera suivie d'échanges collectifs et individuels.

Animé par le Directeur Sûreté de l'École Européenne de Sécurité Privée (EESP)

► Mardi 4 février de 14 h à 16 h

## LES MÉTIERS DU TRANSPORT ET DE LA LOGISTIQUE

Dans le cadre de la Semaine régionale du Transport et de la Logistique, les entreprises, les organisations et les organismes de formation du secteur se mobilisent pour vous faire découvrir leurs métiers.

Ce secteur d'activité emploie plus d'un million de professionnels afin de répondre à la mondialisation des échanges, à l'augmentation de la consommation et aux exigences environnementales.

Venez découvrir les différents métiers, les formations et les débouchés possibles et faire une immersion dans cet environnement grâce à la réalité virtuelle !

Animé par l'AFT et une entreprise de transport du territoire

► Mardi 24 mars de 14 h à 16 h (à confirmer)

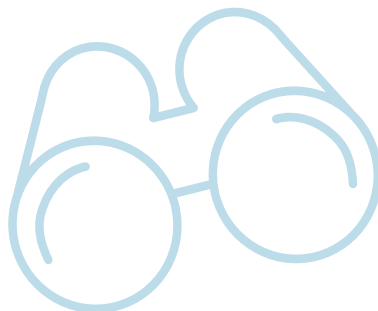
## LA MIXITÉ PROFESSIONNELLE À L'HONNEUR !

Vous aimez le relationnel clientèle et la conduite ? La SAVAC propose des formations à destination des femmes pour devenir **CONDUCTRICE DE CAR**.

Venez vous informer sur les possibilités offertes pour accéder à ce métier et sur les contrats de travail proposés à temps plein ou partiel, modulables afin de pouvoir concilier vie familiale et vie professionnelle

► Jeudi 23 janvier à 9 h 30

**N'oubliez pas votre CV !**







**Évaluez vos compétences informatiques avec le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers. Participez à des ateliers ou faites-vous épauler individuellement dans vos démarches sur l'Espace Multimédia.**

## **JE DÉCOUVRE L'ORDINATEUR ET SON ENVIRONNEMENT**

Présentation de l'ordinateur, apprendre le maniement de la souris et des différentes touches du clavier, savoir créer un dossier pour trier ses fichiers, utiliser le copier/coller, ...

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Mardis 7 janvier, 4 février ou 10 mars de 9 h 30 à 11 h 30*

## **J'APPRENDS À NAVIGUER SUR INTERNET**

Apprendre à utiliser les sites internet utiles dans la vie quotidienne. Savoir choisir un navigateur (Chrome de Google, Firefox de Mozilla). Apprendre à naviguer sur un site pour y repérer des informations (ex : Vianavigo).

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Mardis 14 janvier, 11 février ou 17 mars de 9 h 30 à 11 h 30*

## **J'APPRENDS À UTILISER WORD**

— 2 séances obligatoires —

Présentation de Word, de ses modes d'affichage, la saisie, modification et mise en forme de texte, la création de tableau.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► *Lundi 6 et le mercredi 8 janvier de 14 h à 16 h*

► *Lundi 3 et le jeudi 6 février de 14 h à 16 h*

► *Mercredi 12 et le jeudi 13 février de 14 h à 16 h*

► *Mardi 10 et le jeudi 12 mars de 14 h à 16 h*

## **J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL**

— 2 séances obligatoires —

Acquérir les notions de classeur et de feuille, gérer des feuilles de calcul, saisir des données, réaliser des calculs simples ; les fonctions statistiques et la création de graphiques, la mise en page et l'impression.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► *Jeudi 9 de 14 h à 16 h et le vendredi 10 janvier de 10 h à 12 h*

► *Mardi 4 et le lundi 10 février de 14 h à 16 h*

► *Mardi 18 février de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h*

► *Mercredi 11 de 14 h à 16 h et le vendredi 13 mars de 10 h à 12 h*

## **JE CRÉE ET JE GÈRE MA BOÎTE MAIL**

Créer sa boîte mail (laposte.net, Gmail ou Yahoo), consulter ses mails et y répondre, rédiger un mail, envoyer des documents en pièce jointe, utiliser une clé USB.

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Mardis 21 janvier, 25 février ou 24 mars de 9h30 à 11 h 30*

## **ET VOTRE IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?**

Votre e-réputation se cultive. Comment gérer votre profil ? Développer et optimiser votre image sur Facebook ou autre réseau social... consultés systématiquement par de futurs employeurs.

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudi 26 mars de 14 h à 16 h 30*

## JE FAIS MES DÉMARCHES EN LIGNE SUR LES SITES DE :

### LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

S'initier au site internet de la CAF : rechercher des informations, connaître ses droits. Savoir s'identifier dans son espace personnel. Apprendre à remplir sa déclaration de ressources trimestrielle RSA ou déclaration de ressources. Consulter ses droits et ses paiements,...

Animé par la CAF des Yvelines

► *Mardi 28 janvier de 10 h à 12 h*

### LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Comment créer son espace personnel sur le site de la CPAM, faire les démarches, consulter les remboursements, commander une carte vitale, prendre un rendez-vous,...

Animé par Le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Mercredis 8 janvier ou 18 mars de 14 h à 16 h*



## NOUVEAU !

## ATELIERS !

### JE DÉCOUVRE JOB 78

Venez créer votre compte, déposer votre CV ou encore utiliser l'application mobile «Job78», une plateforme qui permet de mettre en relation les bénéficiaires du RSA et les employeurs des Yvelines.

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Lundis 20 janvier, 24 février ou 23 mars de 14 h à 16 h 30*

### JE CRÉE MON CV EN LIGNE !

Créez un CV tendance sur CVdesignR ou autres sites internet afin de vous démarquer des autres candidats ! Proposez un CV créatif et professionnel.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► *Lundi 27 janvier, mardi 11 février ou 31 mars de 14 h à 16 h*

### JE DÉCLARE MES REVENUS SUR LE SITE DES IMPÔTS

Comment créer votre espace «particulier» sur le site des impôts, pour déclarer vos revenus et apprendre à utiliser les différents services proposés.

Animé par le Centre des Finances Publiques

► *Mardi 24 mars de 14 h à 16 h*





# La Cité des Métiers de Saint-Quentin-en-Yvelines

Un espace d'information, de conseil  
et d'orientation sur les métiers et la vie professionnelle.

## Pour vous aider à :

- Améliorer votre recherche d'emploi
- Changer votre vie professionnelle
- Choisir votre orientation ou réorientation

## Elle vous propose, sans rendez-vous :

- Des entretiens avec des spécialistes de l'orientation, de la formation et de l'emploi tous les après-midi de 14h à 17h
- Un espace multimédia
- Une documentation en libre-service



**CITÉ DES MÉTIERS DE SQY**  
**Bâtiment FORCES**  
**ZA du Buisson de la Coudre**  
**1, rue des Hêtres - 78190 TRAPPES**

**Tél. : 01 34 82 82 61**

[cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr](mailto:cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr)

**Horaires d'ouverture :**

Lundi 13h30 > 17h30

Du mardi au jeudi 9h > 12h30 / 13h30 > 17h30  
(fermé au public le vendredi)

## Pour venir

**En bus**

415 – Observatoire

414 – Buisson de la Coudre

430 – Hôtel d'agglomération

**En train**

**Arrêt Trappes**

À 5 mn à pied de la gare,  
sortie Zone industrielle

Tous les événements sont accessibles sur inscription :  
01 34 82 82 61, [cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr](mailto:cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr) ou sur place.

Retrouvez la programmation sur notre site

**[citedesmetiers.sqy.fr](http://citedesmetiers.sqy.fr)**