

la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines



Gratuit
Anonyme
En libre accès
Pour tout public

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

MAI > JUILLET 2020

LA CITÉ DES MÉTIERS TOUJOURS À VOS CÔTÉS

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous solliciter pour participer aux ateliers afin de vous informer, d'échanger et de profiter de cette période particulière que nous vivons, pour mener une réflexion sur votre vie professionnelle.

Toute l'équipe de la Cité des Métiers et ses partenaires se sont mobilisés pour assurer la poursuite de ses services auprès de vous, à distance (entretien-conseil, aide informatique, aide aux démarches en ligne, permanence juridique, orientation sur les partenaires spécialisés).

En cette période de déconfinement et dans l'attente de pouvoir vous recevoir de nouveau, la Cité des Métiers vous propose un programme d'ateliers en visioconférence afin de garantir la sécurité de tous.

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME !

Inscrivez-vous de préférence par mail cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr
ou par téléphone au 01 34 82 82 61



Avec le soutien de



Yvelines
Le Département



cget

FOUNDATION
THE ADECCO GROUP
L'agence d'insertion des Yvelines

activit 

SAINT
QUENTIN
EN YVELINES
Terre d'innovations 



CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

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.

► Les 18 et 25 juin de 9 h 30 à 11 h 30

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 15 juin de 14 h à 15 h 30

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).

► Jeudi 2 juillet de 14 h à 16 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 18 juin de 14 h à 16 h

VAE : COMMENT REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITE

Vous avez décidé de vous engager dans la VAE et vous rencontrez des difficultés pour remplir le livret 1 ? Une professionnelle vous conseille et vous aide à compléter ce premier dossier.

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

► Lundi 11 juin de 12 h à 14 h

PERMANENCE «DROIT DU TRAVAIL»

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

► SUR RDV AUPRÈS DE LA CITÉ DES MÉTIERS

VOUS ENVISAGEZ DE VOUS FORMER ?

VOUS SOUHAITEZ PASSER LE CAP PETITE ENFANCE

Vous êtes salarié(e) ou demandeur d'emploi et vous souhaitez travailler auprès des enfants et passer un CAP Accompagnement Éducatif Petite Enfance en contrat de professionnalisation ? Venez vous informer sur cette formation proposée par l'École Paramédicale Jeanne Blum

► Lundi 8 juin de 10 h à 12 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.

► Les mercredis 17 juin ou 1^{er} juillet 10 h à 12 h

LE GRETA VOUS INFORME SUR LES MÉTIERS DE :

- La Petite Enfance DEAP, Prépa ATSEM
Le 25/05 de 14 h 30 à 16 h
- De l'Informatique
Le 26 mai de 10 h à 11 h 30
- Du Secrétariat
Le 27 mai de 14 h 30 à 16 h
- De l'Hôtellerie et de la Restauration
Le 4 juin de 14 h 30 à 16 h
- D'aide-soignant et Assistante de soins en Gériatrie
Le 9 juin de 14 h à 15 h 30
- Du BTP et de l'Industrie
Le 19 juin de 14 h à 15 h 30





BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

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 Cap Form Conseil.

► *Mardi 2 juin et mercredi 10 juin de 14 h à 16 h*

EMPLOYABILITÉ DES «SENIORS» : 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.

► *Vendredi 5 juin de 9 h 30 à 12 h*

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.

► *Mardi 9 juin de 14 h à 15 h*

NOUVEAU ! TION DES RECRUTEURS AVEC VOTRE LETTRE DE MOTIVATION

Une lettre convaincante pour mettre en valeur vos atouts et donner envie aux employeurs de vous rencontrer en entretien d'embauche.

Animé par Emma Huet de Talent & Flow.

► *Jeudi 4 juin de 10 h à 12 h*

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.

► *Mardi 23 juin de 14 h à 16 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.

► *Mardi 23 juin de 10 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.

► *Jeudi 18 juin de 18 h à 20 h*

VALORISER 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 Destrue, Coach en image .

► *Les jeudis 4 et 11 juin de 9 h 30 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 25 juin de 14 h à 16 h 30*



LE SERVICE VOLONTAIRE EUROPÉEN (SVE), UNE EXPÉRIENCE DE VOLONTARIAT À L'ÉTRANGER

Vous avez entre 17 à 30 ans ? Saisissez l'opportunité de vivre dans un autre pays pendant un an maximum en vous mettant au service d'une organisation à but non lucrative dans des domaines culturel, sportif, environnemental, ...

Venez vous informer sur le Corps Européen de Solidarité.

Animé par La Maison de l'Europe des Yvelines CIED
Saint-Germain-en-Laye.

► Lundi 22 juin de 14 h à 15 h

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

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).

► Jeudi 4 juin de 14 h à 16 h

FORMEZ-VOUS EN ALTERNANCE ! DÉCOUVREZ L'APPRENTISSAGE, UNE AUTRE FAÇON DE SE FORMER !

Environ 60 % des apprentis sont dans des niveaux Bac + 2 à supérieur en Ile de France, mais il est accessible à tous les niveaux de diplôme. Du CAP au Master, de 15 à 30 ans, dans plus de 1000 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 le CFA Trajectoire .

► Mercredi 3 juin de 14 h à 16 h

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.

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 La Maison de l'Entreprise.

► Les lundis 8 juin et 6 juillet de 14 h à 15 h

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.

► Mardi 16 juin de 14 h à 16 h





DES ATELIERS NUMERIQUES !

Animé par la Fondation Orange Numérique

J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

Acquérir des notions de classeur et de feuille, la gestion des feuilles de calcul, la saisie dans les cellules, la réalisation de calculs simples ; les fonctions statistiques et la création de graphiques, la mise en page et l'impression.

Le jeudi 11 juin de 14 h à 16 h et le vendredi 12 juin de 10 h à 12 h

Le jeudi 18 juin de 14 h à 16 h et le vendredi 19 juin de 10 h à 12 h

► 2 SÉANCES OBLIGATOIRES

J'APPRENDS À UTILISER WORD

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

Le mardi 9 juin et le mercredi 10 juin de 10 h à 12 h

Le mardi 16 juin de 10 h à 12 h et le mercredi 17 juin de 14 h à 16 h

► 2 SÉANCES OBLIGATOIRES



CITÉ DES MÉTIERS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Téléphone :

01 34 82 82 61

cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr

citedesmetiers.sqy.fr

