

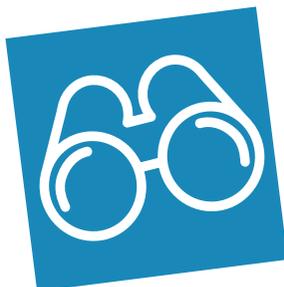
la cité  
des Métiers

Saint-Quentin-  
en-Yvelines

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

SEPT. > DÉC. 2020

# LE PROGRAMME



citedes  
metiers.  
sqy.fr

## CONSTRUISONS VOTRE AVENIR PROFESSIONNEL

GRATUIT, ANONYME, EN LIBRE ACCÈS POUR TOUS PUBLICS : CHERCHEURS D'EMPLOI, SALARIÉS, CHEFS D'ENTREPRISE, COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS...

Avec le soutien de



Yvelines  
Le Département



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



activitY  
L'agence d'insertion des Yvelines

SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES  
Terre d'innovations

En prévision des règles sanitaires en vigueur à la rentrée prochaine, du gel hydroalcoolique sera à votre disposition. Pensez à vous munir d'un masque et de votre matériel de prise de notes.

**ÉVOLUER - SE RECONVERTIR - SE FORMER** **FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES... OU PAS...**

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

Animé par le DABM 78

- ▶ Les lundis 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre ou 7 décembre de de 14 h à 16 h

**NOUVEAU !****RECONVERSION PROFESSIONNELLE : POURQUOI PAS MOI ?**

Vous souhaitez donner un nouveau souffle à votre carrière ? Changer de voie et/ou êtes en quête de sens au travail ? Vous avez un projet de reconversion mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Venez chercher les clefs d'une reconversion réussie.

Animé par une Conseillère en Evolution Professionnelle de La Poste

- ▶ Les mardis 20 octobre ou 8 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

**NOUVEAU !****DECouvrez vos potentiels pour trouver votre voie professionnelle**

Repérez vos potentiels individuels et découvrez 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, d'action.

Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®

- ▶ Vendredi 25 septembre 9 h à 16 h

**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

- ▶ Les jeudis 24 septembre de 14 h à 16 h 30, 15 octobre 18 h à 20 h (réservée aux salarié.e.s), 19 novembre de 14 h à 16 h 30 ou le 10 décembre de 12 h à 14 h

**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 Jeudis 10 et 17 septembre ou 12 et 19 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 (2 séances obligatoires)

**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 reconvertir ? Venez-vous renseigner sur le métier de formateur et les possibilités d'embauche.

Animé par l'AFPA

- ▶ Les mercredis 14 octobre, 18 novembre et 9 décembre de 12 h à 14 h

**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

- ▶ Les jeudis 22 octobre ou 3 décembre de 9 h 30 à 11 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).

- ▶ Les jeudis 22 octobre ou 17 décembre de 14 h à 16 h

## PARCOURS D'ATELIER

### « SENS DE LA VIE, SENS DU TRAVAIL »

Vous souhaitez mener une réflexion sur le sens donné à votre parcours professionnel et personnel, pour orienter vos perspectives de vie ? Mettre en lumière vos talents et vos valeurs ? Conçu par l'INETOP-CNAM, ce dispositif unique et novateur, proposé en 7 étapes réparties sur une période d'environ 2 mois est basé sur la psychologie positive qui vise à la prise de conscience de ses ressources.

### LES 7 ÉTAPES DU PARCOURS

- Méthodologie du dispositif
- Travail sur les valeurs personnelles et professionnelles
- Analyse de parcours de vie à travers des œuvres
- Signification du travail
- Scénarii de vie future
- Développement de la qualité de vie
- Synthèse et perspectives

Animé par la Cité des Métiers et le DABM 78 (Centre de bilan de compétences)

► Les mardis 13 et 20 octobre, 3, 17 et 24 novembre, 1<sup>er</sup> et 15 décembre de 16 h à 19 h

(L'ensemble du parcours est obligatoire et suppose l'engagement des participants à être présents à toutes les séances et à réaliser un travail personnel lors des intersessions).

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 12 octobre 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.

## PROFESSION INFIRMIER

### NOUVEAU ! VALIDEZ VOS COMPÉTENCES EN SOINS INFIRMIERS

Vous êtes titulaire d'un diplôme hors Communauté Européenne, de Médecine ou Maïeutique (sage-femme) ? Vous souhaitez suivre une formation d'infirmier ? Vous pouvez intégrer un programme spécifique et réglementaire préparant à la présentation au jury du Diplôme d'État. Venez vous informer sur le parcours proposé qui vous permettra d'exercer ce métier.

Animé par l'IFSI MGEN La Verrière

► Lundi 2 novembre de 14 h à 16 h

### NOUVEAU ! DEVEZ-VOUS INFIRMIER-ÈRE !

Vous êtes (ou non) titulaire d'un Baccalauréat et vous souhaitez devenir Infirmier-ère ? Suivez un cursus, en formation initiale, pour construire un projet professionnel solide et bénéficier d'un accompagnement tout au long de votre parcours d'apprentissage et de professionnalisation.

Animé par l'IFSI MGEN La Verrière

► Les lundis 28 septembre ou 5 octobre de 14 h à 16 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 16 septembre, 7 octobre, 4 novembre ou 2 décembre de 10 h à 12 h



### 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, en encore 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

► Les lundis 14 septembre, 5 octobre ou 16 novembre de 12 h à 14 h

## POUR VOUS PARENTS !

### AFTERWORK

#### « ORIENTATION SANS STRESS »

Réservée aux parents

Animé par le DAMB 78, Marie Barbe et Yvelines Information Jeunesse.

► *Mardi 13 octobre de 18 h à 20 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'aile Toi » d'Élancourt

► *Lundi 7 septembre de 12 h à 14 h ou les mardis 13 octobre ou 15 décembre 14 h à 16 h*

## MA RETRAITE, JE LA PRÉPARE

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)

► *Les mercredi 2 & 16 septembre de 14 h à 16 h*  
(2 séances obligatoires)

## 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, ...

► *Les mercredis 9 septembre, 14 octobre, mardi 10 novembre ou mercredi 9 décembre après-midi sur RDV*

## VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE

Parlons-en ! 

### NOUVEAU ! LA VAE DANS LE SECTEUR DES SERVICES À LA PERSONNE

Après avoir exercé un certain nombre d'années, vous pouvez évaluer vos acquis et vérifier s'ils valent un diplôme. Vous pouvez aussi accéder à une formation avec un parcours allégé d'une partie des qualifications requises par le diplôme.

Animé par INVIE

► *Les mardis 22 septembre, 13 octobre, 10 novembre ou 15 décembre 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

► *Les jeudis 8 octobre, 19 novembre ou 10 décembre de 14 h à 16 h*

### NOUVEAU ! 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)

► *Le jeudi 26 novembre ou 17 décembre de 12 h à 14 h*



### VAE OU BILAN DE COMPÉTENCES ?

Vous vous posez des questions concernant votre avenir professionnel ? Vous vous interrogez sur la nécessité de faire un bilan de compétences ou de réaliser une démarche de Validation d'Acquis d'Expérience pour vous reconverter, suivre une formation, ou évoluer au sein de votre entreprise ? Venez rencontrer le DAMB 78 et L'Antenne VAE des Yvelines pour identifier toutes les possibilités.

► *Le mardi 3 novembre de 18 h à 20 h*

**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations

# sqyemploi.fr

**1 emploi  
près de chez soi  
en 1 clic**

**Jeu, set...**

**...et  
match !**

## **NOUVEAU ! AMÉLIORER VOS COMPÉTENCES EN LECTURE ET ECRITURE**

Afin d'apprendre à utiliser efficacement un ordinateur et faire vos recherches et démarches sur Internet, venez participer au parcours CLE (Compétence en Lecture-Ecriture) et améliorer votre niveau de français pour être à l'aise avec les outils numériques.

Animé par les PEP 78

- ▶ Les 8, 15, 22 et 29 septembre
  - ▶ Les 6, 13, 20 octobre et 3 novembre
  - ▶ Les 10, 17, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre
- Les 4 sessions (les mardis de 9 h 30 à 12 h) sont obligatoires

## **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

- ▶ Les mercredis 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre de 16 h 30 à 17 h 30

## **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

- ▶ Le lundi 7 septembre ou les mardis 6 octobre, 3 novembre ou 1<sup>er</sup> décembre de 14 h à 16 h

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

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®

- ▶ Les mercredis 23 septembre, 14 octobre, 18 novembre ou 16 décembre de 9 h 30 à 12 h

## **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.

- ▶ Les mardis 8 et 15 septembre, les jeudis 15 et 22 octobre, mercredi 18 et jeudi 26 novembre ou les mercredis 8 et 16 décembre de 14 h à 16 h (2 séances obligatoires)

## **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

- ▶ Les jeudis 10 ou 24 septembre, 29 octobre, 19 novembre ou 3 décembre 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)

- ▶ Les mardis 22 septembre, 27 octobre ou 15 décembre de 10 h à 12 h

## NOUVEAU ! PERMANENCES EMPLOYEURS OPCO UNIFORMATION

Vous êtes employeurs, vous souhaitez mettre en place un plan de développement des compétences, recrutez en ALTERNANCE, mieux connaître les modalités financières, vous informez sur l'actualité de la formation...

Venez rencontrer votre conseiller emploi formation.

► Sur rendez-vous

## 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

► Les jeudis 24 septembre, 26 novembre  
ou 17 décembre 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 «séniors».

Animé par FACE Yvelines

► Les mercredis 9 septembre, 20 octobre, 25 novembre  
ou le mardi 8 décembre de 10 h à 17 h

Et aussi,

**CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER  
SA BOÎTE** (voir page 15)



## LE CAMPUS NUMÉRIQUE DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

**7 organismes, 13 formations ciblées dans  
4 domaines : Développement, Réseaux  
et Sécurité, Multimédia et marketing  
digital, IoT & data**

Vous êtes attiré(e) par les métiers du numérique ?  
Découvrez la formation-métier professionnalisante de  
DÉVELOPPEUR INTÉGRATEUR WEB proposée par l'IFOCOP

► Jeudi 17 septembre de 14 h à 15 h

**Et si vous souhaitez un entretien individuel,  
venez avec votre CV !**

## NOUVEAU !

 Animé par Nos Quartiers ont des Talents (NQT)

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

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 !

► Les mercredis 2 septembre ou 25 novembre  
de 14 h à 16 h

## PRÉPARER SON RETOUR À L'EMPLOI

### 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

► Les jeudis 17 septembre ou 8 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

### 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, etc.

Animé par une Conseillère en Évolution Professionnelle de La Poste

► Mardi 22 septembre de 9 h à 12 h 30

### 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 «seniors».

Animé par FACE Yvelines

► Mercredi 9 septembre, mardi 20 octobre, mercredi 25 novembre ou mardi 8 décembre de 10 h à 17 h

### 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

► Les lundis 16 novembre ou 7 décembre de 14 h à 16 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

► Les mardis 15 septembre, 13 octobre ou 24 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

## 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

► Les jeudis 24 septembre de 14 h à 16 h 30, 15 octobre 18 h à 20 h (date réservée aux salarié.e.s), les jeudis 19 novembre de 14 h à 16 h 30 ou le 10 décembre de 12 h à 14 h

### 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

► Les jeudis 24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre ou 19 et 26 novembre 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

► Les mardis 15 septembre ou 24 novembre 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

► Les jeudis 17 septembre, 8 octobre, 5 novembre ou 3 décembre 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

► Les jeudis 1<sup>er</sup> octobre ou 12 novembre 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

► Les mardis 29 septembre ou 24 novembre 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 10 septembre 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 14 décembre de 14 h à 16 h

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

Voir page 2



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

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 handicap), INVIE.

# LE CV DANS TOUS SES ÉTATS

## **NOUVEAU !** RETENIR L'ATTENTION 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

► Les jeudis 17 septembre ou 10 décembre de 10 h à 12 h ou lundi 23 novembre de 14 h à 16 h 30

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

Créer 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

► Les vendredis 11 septembre, 16 octobre de 10 h à 12 h 30, ou le jeudi 19 novembre ou le mercredi 9 décembre de 14 h à 16 h 30

## **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 3 septembre, mercredi 4 novembre ou 9 décembre de 10 h à 12 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

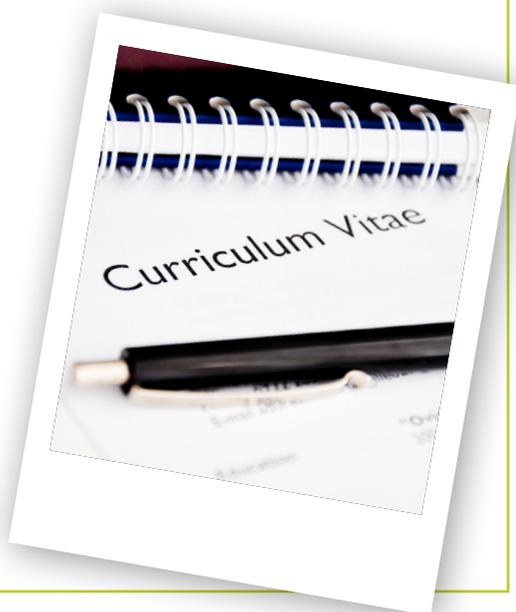
**En collectif sur rendez-vous**

## **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

► Les jeudis 17 septembre, 19 novembre ou 10 décembre de 9 h 30 à 11 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.

### **PARTEZ À L'ÉTRANGER !**

Et pourquoi pas vous engager et participer à des activités dans des domaines culturel, sportif, environnemental, etc. ... auprès d'un organisme dans un pays de l'Union européenne ? Ou encore faire des études, un stage, un job d'été ou tout autre bon plan en Europe ou à l'international ? Venez-vous informer sur les dispositifs et aides existantes pour réaliser vos projets.

Animé par La Maison de l'Europe des Yvelines

► Le mercredi 21 octobre de 10h à 12h

### LE PÔLE «CHOISIR SON ORIENTATION» EST ANIMÉ TOUTS LES MERCREDI APRES-MIDI PAR :

#### ACR – EQUALIS

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

► Les 23 septembre, 21 octobre, 25 novembre et 23 décembre

#### 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.

► Les après-midi

#### LA CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE RÉGION PARIS ÎLE-DE-FRANCE (CIOP)

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.

► Les 2 et 16 septembre (sur rendez-vous)

#### 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.

► Les 16 septembre, 21 octobre et 2 décembre

#### LA MAISON DE L'EUROPE DES YVELINES (CIÉD SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)

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

► Les 23 septembre, 25 novembre et 16 décembre





## AFTERWORK

### “ ORIENTATION SANS STRESS ”

*Réservée aux Parents*

*Mardi 13 octobre de 18h à 21h*

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

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

Animé 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 ?

Animé 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 ?

#### S'INFORMER SUR LES MÉTIERS

Animé par Informatrice Jeunesse, YIJ

Comment se retrouver dans toutes les ressources documentaires ? et trouver le bon interlocuteur qui permettra au jeune d'aller plus loin dans l'élaboration de son projet.

### 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®

► Le 20 octobre de 9h à 16h ou les 2 ou 9 décembre de 14h à 17h



## LES ATELIERS SUR DEMANDE (groupes ou établissements scolaires)

### 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

### 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

### 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



## 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

► Les mercredis 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre ou 2 décembre de 14 h à 16 h

**SAMEDI 5 DÉCEMBRE**  
Réservez votre journée pour le  
**FORUM PARENTALITÉ,  
SCOLARITÉ et ORIENTATION**

*Programme à venir*



**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations



**13 au 15  
OCT. 2020**

**SPÉCIAL  
JEUNES**

**STAGE  
1<sup>er</sup> EMPLOI  
ALTERNANCE**

# e-JOB DATING



**[sqy.fr/e-jobdating](http://sqy.fr/e-jobdating)**





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

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  
► Les mercredis 15 septembre, 6 octobre, 10 novembre ou 1<sup>er</sup> décembre de 14 h à 15 h 30



### 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  
► Les lundis 14 septembre, 19 octobre, 16 novembre ou 14 décembre 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  
► Les lundis 7 septembre, 12 octobre, ou 23 novembre 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

► Les mercredis 23 septembre, 4 novembre ou jeudi 17 décembre de 14 h à 16 h

Venez échanger sur vos projets ou idées avec une **Conseillère en création, tous les mardis après-midi.** 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 ?

### NOUVEAU ! ÊTRE MON PROPRE PATRON, POURQUOI PAS ? UNE ALTERNATIVE AU SALARIAT

Tout le monde peut-il créer ? Venez participer à cet atelier pour en finir avec les idées reçues sur l'entrepreneuriat.

Animé par Positive Planet

► Les mardis 29 septembre ou 8 décembre 14 h à 15 h 30

### NOUVEAU !

### FOCUS METIERS SUR LES METIERS À VOCATION INDEPENDANTE

dans le secteur du BIEN-ÊTRE  
et le domaine ADMINISTRATIF

voir page 17



## 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 10 septembre de 9 h 30 à 12 h 30

## 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 dans ce secteur.

Animé par l'AFT et les Transports TOUSSAINT

► Le lundi 21 septembre de 14 h à 16 h 30

Suivie d'un Job Dating  
avec l'entreprise **Toussaint**  
**N'oubliez pas d'apporter vos CV !**



## LES MÉTIERS DU TRANSPORT ROUTIER DE VOYAGEURS

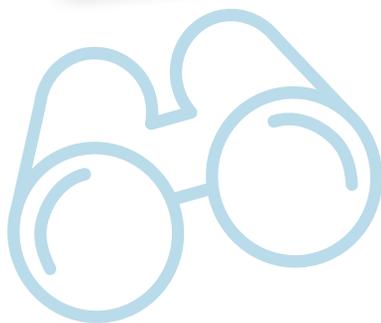
Vous aimez le relationnel clientèle et la conduite?

La société SAVAC recherche des **CONDUCTEURS DE CAR** et propose des formations au titre professionnel de conducteur de car ou des compléments de formation (permis D, FIMO voyageurs, passerelle ...) pour devenir conducteur de car. Les plus de 45 ans, les travailleurs handicapés et les candidatures féminines sont les bienvenues.

Venez vous informer sur les possibilités offertes pour accéder à ce métier et sur les contrats de travail proposés à temps plein ou à temps partiel.

► Le lundi 21 septembre de 9 h 30 à 12 h

**N'oubliez pas  
d'apporter vos CV !**



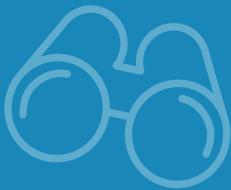


## LES MÉTIERS DU GROUPE LA POSTE

Découvrez les métiers de La Poste : facteur, chargé de clientèle, conseiller bancaire, conseiller spécialisé en patrimoine ...

Ces métiers changent et évoluent, venez vous informer.

► *Date à venir*



## GRAND FORUM DES MÉTIERS EN BLOUSE

Vous êtes attiré(e) par les métiers de la Santé, venez découvrir et échanger avec des professionnels des métiers médicaux et paramédicaux

Le vendredi 20 novembre de 9 h à 17 h

# NOUVEAU !

## FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDEPENDANTE

Vous souhaitez créer votre activité afin de répondre aux besoins des personnes, rendre service... Vous êtes passionné.e et vous hésitez à sauter le pas ? Venez échanger avec des professionnels et rencontrer des créateurs qui ont osé faire de leur passion, leur activité.

### JE CRÉE MON PROPRE EMPLOI DANS LE SECTEUR DU BIEN-ÊTRE

Mardi 13 octobre  
de 14 h à 16 h



### JE CRÉE MON PROPRE EMPLOI DANS LE SECTEUR ADMINISTRATIF

Mardi 17 novembre  
de 14 h à 16 h



**Évaluez vos compétences informatiques avec le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers, participez à des ateliers ou vous 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, etc.

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

- Les mardis 8 septembre, 6 octobre, 10 novembre ou le 1<sup>er</sup> décembre de 9 h 30 à 11 h 30

## **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

- Les mardis 22 septembre, 20 octobre, 24 novembre ou le 15 décembre 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

- Les mardis 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre ou le 8 décembre 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

- Les jeudis 17 septembre, 8 octobre, 5 novembre ou 3 décembre de 14 h à 16 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

- Le mardi 8 septembre de 14 h à 16 h et le mercredi 9 septembre de 10 h à 12 h
- Le mardi 6 octobre et le mercredi 7 octobre de 14 h à 16 h
- Le mardi 13 octobre et le mercredi 14 octobre de 14 h à 16 h
- Le mardi 3 novembre et le mercredi 4 novembre de 14 h à 16 h
- Le mardi 17 novembre et le mercredi 18 novembre de 14 h à 16 h
- Le mardi 1<sup>er</sup> décembre et le mercredi 2 décembre 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

- Le mercredi 9 septembre et le jeudi 10 septembre de 14 h à 16 h
- Le jeudi 8 octobre de 14 h à 16 h et le vendredi 9 octobre de 10 h à 12 h
- Le jeudi 15 octobre et le mardi 20 octobre de 14 h à 16 h
- Le jeudi 5 novembre de 14 h à 16 h et le vendredi 6 novembre de 10 h à 12 h
- Le jeudi 19 novembre de 10 h à 12 h et le mardi 24 novembre de 14 h à 16 h
- Le lundi 7 décembre de 14 h à 16 h et le mardi 8 décembre de 14 h à 16 h





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

### 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

### 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

► Les jeudis 15 octobre ou le 17 décembre de 10 h à 12 h



## AMÉLIORER VOS COMPÉTENCES EN LECTURE ET ÉCRITURE

Afin d'apprendre à utiliser efficacement un ordinateur et faire vos recherches et démarches sur Internet, venez participer au parcours CLE (Compétence en Lecture-Ecriture) et améliorer votre niveau de français pour être à l'aise avec les outils numériques.

Animé par les PEP 78

► Les 4 sessions sont obligatoires, les mardis de 9 h 30 à 12 h

► Le 8, 15, 23 et 29 septembre,

► 6 et 13 20 octobre et 3 novembre,

► 10, 17, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre



## NOUVEAU !

### ATELIERS !

#### 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 13 octobre de 14 h à 16 h 30

#### CRÉER SON 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

► Les vendredis 11 septembre, 16 octobre de 10 h 12 h 30, le jeudi 19 novembre de 14 h à 16 h 30 ou le mercredi 9 décembre de 14 h à 16 h 30

#### 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

► Les lundis 14 septembre, 26 octobre, 23 novembre ou le 14 décembre de 14 h à 16 h 30



# 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)**