

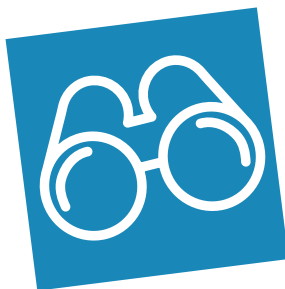
la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines

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

JANVIER > MARS 2021

LE PROGRAMME



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



activit
L'agence d'insertion des Yvelines

**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**
Terre d'innovations

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

2 LES ATELIERS NUMÉRIQUES

La Cité des Métiers met à disposition un espace multimédia pour vous aider dans vos projets professionnels et vos démarches administratives en ligne. Un conseiller numérique est à votre disposition pour vous épauler individuellement dans l'utilisation des outils numériques et évaluer vos compétences informatiques (entretien diagnostic sur rendez-vous).

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

► *Mardis 12 janvier, 9 février ou 9 mars de 9h30 à 11h30*

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 19 janvier, 16 février ou 16 mars de 9h30 à 11h30*

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 26 janvier, 23 février ou 23 mars de 9h30 à 11h30*

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 tableaux.

Animé par la Fondation Orange Numérique

Les lundis de 14h à 16h suivis des mercredis de 10h à 12h :

► *Les 11 et 13 janvier ou 1^{er} et 3 février ou 15 et 17 février ou 1^{er} et 3 mars ou 15 et 17 mars*

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

Mercredis de 14h à 16h suivis des jeudis de 10h à 12h :

► *Les 13 et 14 janvier ou 3 et 4 février ou 17 et 18 février ou 3 et 4 mars ou 17 et 18 mars*

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

► *Jeudis 21 janvier, 11 février ou le 25 mars de 10h à 12h*

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 25 janvier, 22 février ou 29 mars de 14h à 16h30*

J'ÉVALUE MES COMPÉTENCES EN INFORMATIQUE

Prenez rendez-vous avec un Conseiller Numérique pour faire le point sur vos compétences en informatique, vos ressources, vos faiblesses et inscrivez-vous sur les ateliers proposés à la Cité des Métiers.

Sur rendez-vous auprès du Conseiller Numérique





JE FAIS MES DÉMARCHES EN LIGNE SUR LE SITE DE LA 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

► Mercredis 27 janvier ou 24 mars de 10h à 12h

NOUVEAUX ATELIERS !

J'APPRENDS À UTILISER LES OUTILS DE VISIOCONFÉRENCE DANS UN CADRE PROFESSIONNEL

Appréhender les outils numériques pour le télétravail et la communication à distance.

Quels matériels se procurer et comment les installer ?

Quels logiciels utiliser et comment les manipuler ?

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Mercredis 24 février ou 31 mars de 9h30 à 11h30

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

► Mardis 16 ou 23 mars de 14h à 16h30

JE PRÉPARE MON TRAJET SUR INTERNET AVANT MON ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Apprenez à vous déplacer dans les transports en communs de Saint-Quentin-en-Yvelines et les environs, en préparant votre itinéraire pour être à l'heure à vos rendez-vous. Focus sur "SQY Mobilité", "Vianavigo" et des applications smartphone

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Mardis 2 février ou 2 mars de 9h30 à 11h30

VOUS ET LES RESEAUX SOCIAUX

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... consultez systématiquement par de futurs employeurs.

Animé par FTC Digital ITM

► Jeudis 21 janvier ou 4 mars de 14h à 16h30

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 14 janvier ou 11 février 12h à 14 h

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'Ecole

► Mercredis 27 janvier ou 3 mars de 16h30 à 17h30

NOUVEAU ! AMÉLIOREZ VOS COMPÉTENCES EN LECTURE ET ÉCRITURE EN FRANÇAIS

Afin d'apprendre à utiliser efficacement un ordinateur, être à l'aise avec les outils numériques et faciliter vos recherches et démarches sur Internet, améliorer votre français.

Animé par les PEP 78

► Mardis 26 janvier et 2, 9, 16 février ou les 2, 9, 16 et 23 mars de 9h30 à 12h - (4 ateliers obligatoires).



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 —

LES PERMANENCES JEUNES DU MERCREDI !

NOUVEAU

CHOISIR L'APPRENTISSAGE POUR SE FORMER

Une voie à explorer avec emploi à la clé !

Venez échanger avec une professionnelle du *CFA Trajectoire* qui vous conseillera sur les parcours, les diplômes du CAP au Bac +5 et les nouvelles aides pour les apprentis.

► Les 6, 27 janvier, 10, 17 février ou 31 mars 14h à 17h

NOUVEAU

Avec ou sans projet, une coach certifiée en orientation et insertion professionnelle vous écoute et vous aide à réfléchir sur les voies professionnelles à explorer.

Animé par Ghislaine Rouger, bénévole

► Les 6, 13, 20 janvier ou 3, 17, 24 février ou 3, 17, 24 mars de 14h à 17h

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 13 janvier, 10 février et 17 mars de 9h à 12h

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 6 janvier, 3 février et 17 mars 9h à 12h

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

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

► Les 13, 27 janvier, 3 février, 10 et 24 mars 14h à 17h

AIDE À L'ORIENTATION ET À LA DÉCOUVERTE DES MÉTIERS.

Vous avez des doutes, vous ne savez pas quel métier choisir ? Passer le questionnaire Inforizon®, une application ludique d'aide à l'orientation basée sur les centres d'intérêts, avec des modules qui permettent de découvrir des familles de métiers. Une première étape qui vous donnera des voies possibles à explorer.

Animé par la Cité des Métiers

► Tous les après-midis sur rendez-vous

BOOSTER VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI OU D'ALTERNANCE EN ACTIVANT VOTRE RÉSEAU

Vous avez moins de 30 ans et vous 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)

► Mercredi 10 mars de 14h à 16h

l'Etudiant

SALON VIRTUEL Études supérieures Région Île-de-France

21, 22 ET 23 JANVIER
EN LIGNE JUSQU'AU 21 FÉVRIER

Connectez-vous sur letudiant.fr


RÉGION ACADÉMIQUE
ÎLE-DE-FRANCE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

SAINT
QUENTIN
EN YVELINES
Terre d'innovations

 Région
Île de France

 ÎLE-DE-FRANCE
onseep

 VERSAILLES

 SU
CONFÉRENCE
PRÉSIDENTS
UNIVERSITÉS

 Grand Paris Sud
Seine-Saint-Denis

 NRI
PARIS 100.3
HIT MUSIC ONLY

PARTEZ A L'ETRANGER !

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 (CIED Saint-Germain-en-Laye)

► Mercredi 3 février de 10h à 12h

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

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 13 et 20 janvier de 14h à 17h ou le lundi 15 février de 9h à 16h

**AFTERWORK****"ORIENTATION SANS STRESS"**

Réservée aux Parents

Mardi 16 février 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 ?

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 Anne Capitant, Coach Scolaire (DABM 78)

ÊTRE A L'ÉCOUTE DES PROJETS DE SES ENFANTS ?

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 ?

Animé par Marie Barbe, Psychologue Clinicienne et Psychologue du Travail

S'INFORMER SUR LES MÉTIERS

Quels professionnels contacter et comment se retrouver dans les ressources documentaires qui peuvent vous aider dans le parcours d'études de vos enfants.

Animé par Yvelines Information Jeunesse

NOUVEAU !**L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJÀ UNE EXPÉRIENCE !**

Formez-vous en alternance dans de nombreux métiers ! et bénéficier d'un cursus gratuit et rémunéré, connecté au monde du travail, un parcours de formation de qualité, accompagné, diversifié et sécurisé avec une insertion plus facile dans l'emploi.

Animé par le CFA Trajectoire

► Mercredi 17 mars de 14h30 à 16h30



**25/03
2021**

**SPÉCIAL
ALTERNANCE**

e-JOB DATING

sqy.fr/e-jobdating

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 78

► Lundi 18 janvier de 14h à 16h

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 14 janvier ou 11 février 12h à 14h

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 3 février ou 3 mars de 12h à 14h

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 21 janvier ou 18 mars de 14h à 16h

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

► Mardi 23 février ou jeudi 4 mars de 14h à 16h

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

► Lundi 8 février de 10h à 12h

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 18 mars de 12h à 14h

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 DABM 78 et l'Antenne VAE des Yvelines pour identifier toutes les possibilités.

► Mardi 16 mars de 18h à 20h

BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

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

- *Mardis 26 janvier et 9 février ou mercredis 24 février et 3 mars de 14h à 16h (2 séances obligatoires)*

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

- *Jeudis 4 et 11 février ou 18 et 25 mars de 9h30 à 11h30 (2 séances obligatoires)*

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 du travail et psychologue Clinicienne

- *Jeudis 21 janvier et 11 mars de 9h30 à 11h30*

SE FORMER, ÉVOLUER, SE RECONVERTIR DANS LE DOMAINE MEDICAL

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 11 février de 14h à 16h*

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

- *Lundis 1^{er} février ou 8 mars de 14h à 16h*

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 13 janvier, 17 février ou 17 mars de 10h à 12h*



SE FORMER DANS LE SECTEUR PARAMEDICAL

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

- *Lundis 25 janvier ou 1^{er} mars 12h à 14h*



10 CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

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)

- *Lundis 8 et 15 mars de 14h à 16h*
(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, ...

- *Sur Rendez-vous !*
Mardis 12 janvier, 16 février ou 9 mars après-midi



LE POLE CONSEIL

« CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE »

EST ANIME PAR :

L'AFPA d'Élancourt, le DABM 78, le GRETA des Yvelines, le DAVA, le CAFOC, la MGEN IFSI de la Verrière



**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations

sqyemploi.fr

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

Jeu, set...

**...et
match !**

12 BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

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

► *Lundis 25 janvier, 22 février ou 29 mars de 14h à 16h*

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®

► *Mercredis 10 février ou 3 mars de 9h30 à 12h*

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

Animé par Nos Quartiers ont des Talents (NQT)

Voir page 4

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

► *Mercredi 27 janvier ou le jeudi 25 mars de 14h30 à 16h*

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 reconvertir (CPF de transition ou CPF-DIF) ? 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

► *Mardi 2 février 14h à 16h*

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 19 janvier, 23 février ou 30 mars de 10h à 12h*

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.

► *Mercredis 27 janvier, 24 février et 24 mars*



REBONDIR APRÈS 45 ANS

EMPLOYABILITÉ DES «SÉNIORS» : COMMENT OPTIMISER SA DÉMARCHE ?

Cadres ou non cadres, salariés ou entrepreneurs, vous souhaitez élaborer un projet professionnel ou donner une nouvelle orientation à votre carrière, venez découvrir le programme d'accompagnement individuel proposé par AGIR Abcd pour les plus de 45 ans.

► *Judis 21 janvier ou 25 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 «sénior».

Animé par FACE Yvelines
► *Judi 25 février de 10 h à 17 h*

Et aussi, CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► *Mardis 12 janvier ou 24 février de 14 h à 15 h 30
(voir page 17)*



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 le métier de «Développeur Intégrateur Web»
et le parcours de formation proposé par Web Force 3.

► *Information collective - Tous les jeudis à 14h30*



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

► *Mardis 26 janvier ou 9 mars de 9h30 à 11h30*

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

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

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

► *Mardis 26 janvier ou 2 mars de 14h30 à 16h30*

COMMUNIQUER AVEC VOTRE IMAGE

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 14 et 21 janvier ou 4 et 11 mars de 9h30 à 11h30 - (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

► *Lundi 18 janvier ou mardi 9 mars de 18h à 20h*

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

► *Jeudis 21 janvier ou 4 mars de 14h à 16h30*



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

► Jeudi 4 février de 14h30 à 16h30

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

► Mardi 2 février de 10h à 12h

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 4 mars de 14h30 à 16h30

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 15 février de 14h à 16h

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

► Jeudis 21 janvier ou 18 mars de 14h à 16h

Voir page 8



LE CV DANS TOUS SES ÉTATS



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

► *Jeudis 14 janvier, 4 février ou 4 mars de 10h à 12h*



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 Emmanuelle Huet, Talent & Flow

► *Jeudis 21 janvier, ou 11 mars 14h à 16h30*

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

► *Jeudis 4 février ou 18 mars de 9h30 à 11h*

ET AUSSI



CRÉER SON CV EN LIGNE !

Voir page 2



LE POLE CONSEIL

«BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI» EST ANIMÉ PAR :

Le CIDFF 78, FACE Yvelines, Le PLIE de SQY, le Centre de pré-orientation du CERRSY de Rambouillet (personnes en situation handicap), INVIE.



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
► **Mardis 12 janvier ou 24 février de 14h à 15h30**

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.

Animé par des bénévoles de CréActives
► **Lundis 18 janvier, 22 février ou 22 mars de 14h à 16h**

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 25 janvier ou 1^{er} mars de 14h à 16h**

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 27 janvier, 10 février ou 17 mars de 14h à 16h**

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

► **Mardi 26 janvier de 14h à 15h30**

NOUVEAU !

FOCUS MÉTIERS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animés par Positive Planet

dans le secteur de **la Mécanique**

Mardi 2 février à 14h

et le secteur **la Beauté**

Mardi 2 février à 14h

voir page 18

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

► *Jeu*di 4 mars de 9h30 à 12h30

À venir ! :

- LES MÉTIERS DE L'ENSEIGNEMENT
- LES MÉTIERS DE L'HORTICULTURE ET ESPACES VERTS
- LES MÉTIERS VERTS ET DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS
- LES MÉTIERS DU TOURISME



GRAND FORUM DES MÉTIERS EN BLOUSE

Initié par le Conseil Régional d'Île-de-France

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

NOUVEAU !

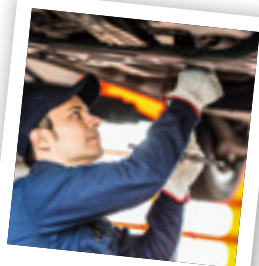


FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

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 DE LA MÉCANIQUE

Mardi 2 février
de 14 h à 16 h



JE CRÉE MON PROPRE EMPLOI DANS LE SECTEUR DE LA BEAUTÉ

Mardi 16 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

Horaires d'ouverture :

Lundi 13h30 > 17h

Du mardi au jeudi 9h > 12h30 / 13h30 > 17h
(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 ou sur place.

Retrouvez la programmation sur notre site

citedesmetiers-sqy.fr