





AVRIL > JUILLET 2021 LE PROGRAMME en visio, présentiel ou mixte en visio, présentiel ou mixte

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













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 DÉCLARE MON CHIFFRE D'AFFAIRES SUR LE SITE DE L'URSSAF AVEC MON SMARTPHONE NOUVEAU

Vous êtes autoentrepreneur ? Venez apprendre à créer très simplement votre compte sur le site ou l'application «autoentrepreneur.urssaf.fr» afin de déclarer votre chiffre d'affaires.

Animé par Positive Planet - Mardi 13 avril de 14h à 16h

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 6 avril. 4 mai ou 8 iuin 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 ▶ Les mardis 13 avril, 11 mai ou 15 juin 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 ▶ Les mardis 20 avril, 18 mai ou 22 juin 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 12 et 14 avril ou 3 et 5 mai ou 17 et 19 mai ou 7 et 9 juin ou 21 et 23 juin ou 5 et 7 juillet Le 7 avril de 10h à 12h et de 14h à 16h

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 araphiques, la mise en page et l'impression.

Animé par la Fondation Orange Numérique Mercredis de 14h à 16h suivis des ieudis de 10h à 12h :

▶ Les 14 et 15 avril ou 5 et 6 mai ou 19 et 20 mai ou 9 et 10 iuin ou 23 et 24 iuin ou 7 et 8 iuillet Le 8 avril de 10h à 12h et de 14h à 16h

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 jeudis 22 avril, 27 mai ou 17 juin de 10h à 12h

JE DÉCOLIVRE 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 26 avril, 10 mai ou 28 juin de 14h à 16h30

J'ÉVALUE MES COMPETENCES 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

LES ATELIERS NUMÉRIQUES 3

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

► Les mercredis 12 mai ou 30 juin 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 ► Les mercredis 21 avril ou 16 juin de 9h30 à 11h30

Suivi de

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO NOUVEAU

Jeudi 22 avril de 14h à 16h ou 17 iuin de 18h à 20h voir page 6

JE DÉCLARE MES REVENUS SUR IMPOTS.GOUV.FR

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 ► Mercredi 21 avril 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 SQY et les environs, en préparant votre itinéraire pour être à l'heure à vos rendez-vous. Focus sur "SQY Mobilité". "Vianaviao" et des applications smartphone

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers ▶ Les mardis 27 avril, 25 mai ou 29 juin de 9h30 à 11h30

VOUS ET LES RÉSEAUX 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... consultés systématiquement par de futurs employeurs.

Animé par FTC Digital ITM

► Les jeudis 6 mai ou 10 juin de 16h30 à 18h30

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 29 avril, 27 mai ou 24 juin de16h30 à 18h30

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 12 mai ou 23 juin 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

► Les mardis 11 et 18 et 25 mai et 1er juin de 9h30 à 12h - (4 ateliers obligatoires).

4 CHOISIR SON ORIENTATION @

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 21 avril, 26 mai, 9 et 30 juin de 14h à 17h

NOUVEAU

ET POURQUOI PAS LES MÉTIERS DU MARAICHAGE ?

Animé par la Ferme École Graine d'Avenir

▶ Lundi 19 avril ou les mercredis 19 mai, 2 ou 16 iuin de 14h à 16h - Voir page 18

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 7, 14 et 21 avril, 12, 19 et 26 mai et 9, 23 et 30 juin de 14h à 17h

ACR - EQUALIS

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

► Les 14 avril, 19 mai et 16 juin de 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 7 et 21 avril et 16 juin de 14h à 17h

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.

▶ Lundi 19 avril après-midi ou les mercredis 19 mai et 9 iuin matin

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

MOUVEAU .

COMMENT VALORISER VOTRE PROFIL SUR LINKEDIN POUR PROSPECTER EFFICACEMENT

Vous avez moins de 30 ans et êtes titulaire d'un Bac+2 ou plus ? Vous avez peu ou pas d'expérience professionnelle ? Apprenez à valoriser votre parcours sur le réseau professionnel LinkedIn! Construire et développer votre réseau pour attirer les recruteurs

Animé par Nos Quartiers ont des Talents (NQT)

► Mercredi 5 mai de 14h à 16h

ENVIE D'UNE ANNÉE DE CÉSURE ? 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 26 mai de 14h à 16h

NOUVEAU Vous avez entre 16 et 25 ans, vous êtes sans emploi ou déscolarisé?

La Mission Locale SQY Way 16/25 vous recoit afin de vous aider dans toutes vos démarches relatives à l'emploi et à la formation. Elle vous informe sur les services et actions qu'elle propose afin de favoriser votre insertion sociale et professionnelle (orientation, formation, financement, logement, santé).

► Tous les ieudis de 14h à 17h

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, aui 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®**

► Lundi 12 avril de 14h à 17h



AFTERWORK

ORIENTATION SANS STRESS

Réservée aux Parents

Lundi 10 mai 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.

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 19 mai de 14h à 16h







6 CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

DÉCOUVREZ 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**®

▶ Lundi 17 mai de 9h à 16h

NOUVEAU!

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

Qu'il soit pour un recrutement, pour intervenir en réunion ou pour présenter un projet, qu'il soit « en live » ou différé, venez découvrir comment préparer et optimiser vos entretiens en vidéo, développer votre aisance et adopter la bonne attitude! Animé par Laurence Federspil, Consultante certifiée en communication, évolution professionnelle, diversité et

▶ Les jeudis 22 avril de 14h à 16h ou 17 juin de 18h à 20h

NOUVEAU! **ÉQUILIBRE VIE PERSO/VIE PRO: PRÉVENIR LE BURN OUT**

Comprendre les mécanismes du burn-out : savoir repérer, pour soi et son entourage, les situations et comportements qui peuvent mener au burn-out. Prendre conscience de l'importance d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Identifier les bonnes pratiques destinées à prévenir le burn-out.

Animé par Emmanuelle Huet, Talents & Flow

► Jeudi 17 juin de 9h30 à 12h

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 12 avril ou 7 juin de 14h30 à 16h30

P 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

Voir page 3

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 avril ou 16 juin 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).

► Les jeudis 29 avril ou 3 juin de 14h à 16h



CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOL

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

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 mercredis 12 et 19 mai ou 16 et 23 juin 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 aérer son stress et ses émotions.

Animé par Marie Barbe, Psychologue du travail et psychologue Clinicienne

► Les jeudis 22 et 29 avril ou les 24 juin et 1er juillet de 9h30 à 11h30 (2 séances obligatoires)

SE FORMER, ÉVOLUER, SE RECONVERTIR DANS LE DOMAINE MÉDICAL

NOUVEAU! COMMENT DEVENIR INFIRMIER. E AVEC VOTRE DIPLÔME OBTENII À L'ÉTRANGER

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 14 iuin de 14h à 16h

NOUVEAU! DEVENEZ INFIRMIER-IÈRE!

Vous êtes (ou non) titulaire d'un Baccalauréat et vous souhaitez devenir Infirmier-ière ? 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 3 mai et 31 mai 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.

▶ Les mercredis 21 avril, 19 mai, 16 juin ou 7 juillet de 10h à 12h

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 26 avril ou 21 juin 12h à 14h

8 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)

► Les lundis 31 mai et 7 juin 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! Les mardis 13 avril, 18 mai ou 15 juin après-midi

₽ NOUVEAU!

LA FONCTION PUBLIQUE, **POURQUOI PAS?**

INTÉGRER LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE

Découvrez la fonction publique territoriale, ses métiers, ses opportunités d'emplois. Quelles sont les conditions à remplir pour passer les concours, leurs dates, où s'inscrire? Quels sont les différents types d'épreuves ?

Animé par le CIG Grande Couronne Les mardis 20 avril et 1er juin de 10h à 12h

LE PÔLE CONSEIL

« CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE » EST ANIMÉ PAR :

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

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 mercredis 12 mai ou 30 juin de 10h à 12h

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 mardis 19 avril ou 15 juin de 14h à 16h

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)

► Les jeudis 20 mai ou 24 juin de 12h à 14h



10 BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

COMPRENDRE, INTÉGRER 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

▶ Les lundis 26 avril, 17 mai ou 14 juin 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 DFF19®

► Les mercredis 19 mai ou 9 juin de 9h30 à 11h30

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 mercredis 28 avril ou le 26 mai de 14h30 à 16h

TRAVAILLER EN TEMPS PARTAGÉ

Une autre facon 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 4 mai et 15 juin de 10h à 12h

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)? 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

▶ Les mardis 13 avril et 31 mai de 14h à 16h





Atelier possible en visioconférence

BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

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 par AGIR Abcd pour les plus de 45 ans.

► Les jeudis 29 avril ou 24 juin de 9h30 à 12h

VALORISER SON PARCOURS PROFESSIONNEL À 45 ANS ET +



vous deviendrez un véritable offreur de compétences. professionnel avec clarté amène une meilleure lisibilité de votre profil. Changez votre regard sur l'emploi des

> Animé par FACE Yvelines ▶Jeudi 20 mai ou 24 juin de 14h à 17h

> > CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► Les jeudis 22 avril, 27 mai de 10h à 12h



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 O'Clock.

O'CLOCK PROPOSE

Un programme 3 mois de formation en téléprésentiel au métier de Développeur Web afin d'apprendre à coder, suivi de 2 mois de stage en entreprise qui vous permettront de passer le Tire Professionnel "Développeur Web et Web Mobile".

> Pour toutes les infos, rendez-vous Jeudi 8 avril à 10h



PRÉPARER SON RETOUR À L'EMPLOI

NOUVEAU!



Animé par Laurence Federspil, Consultante certifiée en communication, évolution professionnelle, diversité et handicap - Voir page 6

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 mardis 27 avril ou le 11 mai 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

▶ Les mardis 27 avril ou le 11 mai de 9h30 à 11h30

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 25 mai ou 29 juin 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

► Les jeudis 29 avril et 6 mai ou le 24 juin et 1er juillet de 9h30à 11h30 - (2 séances obligatoires)

ET VOTRE IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Animé par FTC Digital ITM - Voir page 3

LE CV DANS TOUS SES ÉTATS

RÉDIGER UN CV EFFICACE

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 Alain Fleuri, Facilitateur en orientation professionnelle, ex-RH chez Renault

▶ Les jeudis 29 avril, 20 mai ou mardi 22 juin 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

▶ Vendredi 16 avril ou jeudi 10 juin de 9h30 à 12h

ET AUSSI CRÉER SON CV EN LIGNE!

▶ Les jeudis 22 avril, 27 mai ou 17 juin de 10h à 12h Voir page 2

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 22 avril 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 4 mai et 15 iuin et 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 aui vous sont dédiés.

Animé par Cap Emploi 78

▶ Jeudi 27 mai 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

► Lundi 28 avril et 21 juin de 14h à 16h

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

► Les jeudis 29 avril ou 3 juin de 14h à 16h Voir page 6

LE PÔLE 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, SNC



50 ZOOM MÉTIERS 15

14 CRÉER SON ACTIVITÉ 🖪

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 <u>informe et vous oriente vers</u> 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 microentreprise ? 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-salgriés La Forge ▶ Les jeudis 22 avril, 27 mai de 10h à 12h ou le 24 juin de 14h à 16h



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 ► Les mardis 27 avril. 11 mai ou 22 iuin de 14h à 16h



CRÉATION D'ACTIVITÉ... PREMIERS PAS

Créer mon entreprise, monter ma boîte, me mettre à mon compte...Comment yous faire accompagner? Promotion et sensibilisation à l'entrepreneuriat.

Animé par SQY Cub

► Les lundis 12 avril, 10 mai ou 28 juin 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

▶ Les mercredis 26 mai, 30 juin et 7 juillet 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 ?



ETRE 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 recues sur l'entrepreneuriat.

Animé par Positive Planet

► Mardi 1er juin de 14h à 15h30

NOUVEAU!

FOCUS MÉTIERS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animés par Positive Planet

dans le secteur de la Restauration Mardi 11 mai à 14h voir page 15

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

► Les jeudis 15 avril ou 17 juin de 9h30 à 12h30

LES MÉTIERS DE MARAÎCHER ET PRIMEUR

Vous avez entre 15 et 18 ans, vous aimez la nature, envie d'un métier technique, manuel, varié et créatif? Vous voulez planter, récolter et vendre des fruits et légumes ou des végétaux ? Venez découvrir les formations diplômantes proposées par la Ferme Ecole de Buloyer (CAP primeur et Titre Professionnel d'ouvrier de production horticole) alternant 2/3 de pratique et 1/3 de théorie, en un lieu unique.

Animé par La Ferme École «Graine d'Avenir» de Magnyles-Hameaux

▶ Lundi 19 avril ou les mercredi 19 mai, 2 ou 16 juin de 14h à 16h

ES MÉTIERS DU TRANSPORT PUBLIC **PARTICULIER DE PERSONNES**

Le secteur du transport autrement appelé T3P regroupe les taxis, les voitures de transport avec chauffeur (VTC) et les véhicules motorisés à deux ou trois roues (VMDTR). Il attire de nombreuses vocations chaque année.

Mais comment bien choisir sa profession dans ces métiers? Comment accéder à cette activité réglementée ? Quelles sont les différences et spécificités du métier.

Animé par La Chambre de Métiers des Yvelines avec le témoignage de professionnels

▶ Jeudi 17 iuin de 14h à 16h

NOUVEAU!



JE CRÉE MON PROPRE EMPLOI DANS LE SECTEUR DE LA RESTAURATION

Mardi 11 mai de 14 h à 16 h

Vous vous questionnez sur la possibilité de créer votre propre emploi dans les métiers de la restauration livrée à domicile. traiteur, chef à domicile ou ouvrir un foodtruck? 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.

Animé par Positive Planet et des porteurs de projets







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 Couldre 1. rue des Hêtres - 78190 TRAPPES

Tél.: 0134828261

cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr

Horaires d'ouverture : Lundi 13 h 30 > 17 h Du mardi au jeudi 9h > 12h30 / 13h30 > 17h (fermé au public le vendredi)

Pour venir

En bus

415 – Observatoire

414 – Buisson de la Couldre

430 – Hôtel d'agglomération

En train

Arrêt Trappes

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

Tous les évènements 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