

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



SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2021

LE PROGRAMME

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



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Yvelines
Le Département



Fondation



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.

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).

UN CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICES À VOTRE DISPOSITION **NOUVEAU**

Pour vous accompagner dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne et également pour vous soutenir dans les difficultés que vous rencontrez lorsque vous utilisez un ordinateur. Venez faire sa connaissance !

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 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 7 septembre, 5 octobre, 9 novembre et 7 décembre 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 14 septembre, 12 octobre, 16 Novembre et 14 décembre 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 21 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 21 décembre 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

► *Lundis de 14h à 16h suivis des mercredis de 10h à 12h :*

*lundi 13 et mercredi 15 septembre
ou lundi 27 et mercredis 29 septembre
ou lundi 4 et mercredi 6 octobre
ou lundi 18 et mercredi 20 octobre
ou lundi 15 et mercredi 17 novembre
ou lundi 22 et mercredi 24 novembre
ou lundi 6 et mercredi 8 décembre
ou lundi 13 et mercredi 15 décembre*



J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

— 2 séances obligatoires —

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

Animé par la Fondation Orange Numérique

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

*mercredi 15 et jeudi 16 septembre
ou mercredi 29 et jeudi 30 septembre
ou mercredi 6 et jeudi 7 octobre
ou mercredi 20 et jeudi 21 octobre
ou mercredi 17 et jeudi 18 novembre
ou mercredi 24 et jeudi 25 novembre
ou mercredi 8 et 9 jeudi décembre
ou mercredi 15 et 16 jeudi décembre*



Atelier possible en visioconférence

LA CITÉ DES MÉTIERS LABELISÉE MAISON DIGITALE PAR LA FONDATION ORANGE !

POUR VOUS MESDAMES

Chercher un emploi, faire une demande de logement, suivre la scolarité de vos enfants, effectuer ses démarches administratives : un casse-tête numérique ?

Pour vous aider à vous y retrouver dans le labyrinthe des plate-formes en ligne et être plus en confiance dans l'utilisation des outils numériques, nous vous proposons un parcours adapté et modulable qui vous permettra de devenir autonome dans vos démarches.

Venez vous informer les mardis 28 septembre, 9 novembre ou 7 décembre de 14h à 16h.




LA CITÉ DES MÉTIERS LABELISÉE MAISON DIGITALE



ENSEMBLE AVEC ELLES

Un parcours ateliers informatiques au bénéfice de l'autonomie numérique des Femmes



Bât. FORCES
1 rue des Hêtres 78190 TRAPPES
www.citedesmetiers-say.fr
01 34 82 82 61
cite.metiers@citedesmetiers-say.fr



VOUS ET LES DEMARCHES EN LIGNE

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 trimestrielles RSA ou déclaration de ressources. Consulter ses droits et ses paiements, ...

Animé par la CAF des Yvelines

► *Mardis 28 septembre et 30 novembre de 14h à 16h*

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

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

Animé par Positive Planet

► *Mardis 21 septembre et 23 novembre de 14h à 16h*



Atelier possible en visioconférence

JE FAIS MES DEMARCHES EN LIGNE SUR AMELI.FR

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 La Cité des Métiers

► *Lundis 11 octobre et 8 novembre de 14h à 16h*

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 5 octobre de 14h à 16h ou le jeudi 14 octobre de 14h à 16h*

DES OUTILS DIGITAUX POUR ALLER PLUS LOIN DANS VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI

JE DÉCOUVRE JOB 78

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

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Lundis 20 septembre, 25 Octobre, 29 novembre ou 20 décembre de 14h à 16h30*

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 un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Mercredis 22 septembre, 27 octobre ou 1^{er} décembre de 9h30 à 11h30*

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

► *Jeudi 7 octobre de 14h à 16h ou lundi 6 décembre de 18h à 20h*
Voir page 8



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

Apprenez à vous déplacer dans les transports en commun 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» et «Vianavigo» et des applications smartphone

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► *Mardis 28 septembre, 26 octobre ou 30 novembre de 9h30 à 11h30*

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

► *Jeudis 23 septembre, 14 octobre, mercredi 10 novembre ou jeudi 2 décembre de 10h à 12h*

NOUVEAU COMPRENDRE LE VOCABULAIRE SPÉCIFIQUE À L'INFORMATIQUE

Familiarisez-vous avec les termes numériques en français afin d'être plus à l'aise et apprendre à utiliser efficacement un ordinateur.

Animé par les PEP 78

*Les mardis de 9h30 à 12h30
Cycle de 4 sessions obligatoires*

► *Mardis 14, 21, 28 septembre. et 5 octobre*
► *Mardis 9, 16, 23 et 30 novembre*
► *Mardis 7, 14, 21 décembre et 4 janvier 2022*

VOUS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

ET VOTRE IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

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

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudis 23 septembre et 25 novembre 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

► *Jeudis 14 octobre et 9 décembre de 16h30 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

► *Mercredis 15 septembre, 13 octobre et 10 novembre de 16h30 à 17h30*



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.

► Mercredis 8 Septembre, 10 novembre, 1^{er} et 15 décembre de 14h à 17h

COACH EN ORIENTATION ET INSERTION PROFESSIONNELLE

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.

Animée Ghislaine Rouger, bénévole

► Mercredis 15 et 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 1^{er} et 15 décembre de 14h à 17h

ACR – EQUALIS

Accueille et informe les jeunes âgés de 16 à 25 ans, décrocheurs, déscolarisés ayant besoin d'aide pour élaborer un projet professionnel et/ou trouver un emploi.

► Mercredis 22 septembre, 20 octobre, 17 novembre et 15 décembre 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.

► Mercredis 22 septembre, 20 octobre, 23 novembre et 8 décembre matin

NOUVEAU L'AGENCE POUR L'ÉDUCATION PAR LE SPORT (APELS) vous conseille et vous accompagne pour développer vos compétences sportives et en faire un atout pour vous permettre de trouver votre voie vers l'emploi et/ou la formation.

► Mercredis 8 et 22 septembre, 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1^{er} et 22 décembre de 14h à 17h

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.

► Mercredis 8 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 15 décembre de 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 RDV

VOUS AVEZ ENTRE 16 ET 25 ANS, VOUS ÊTES SANS EMPLOI OU DÉSCOLARISÉ ?

La Mission Locale SQY Way 16/25 vous reçoit 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).

► Mardi ou jeudi de 14h à 17h

**ENVIE D'UNE ANNÉE DE CÉSURE ?
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

CIED Saint-Germain-en-Laye

► Mercredi 24 novembre de 14h à 16h

PARENTS, COMMENT AIDER VOS ENFANTS À S'ORIENTER

► Mardi 16 novembre de 18h à 20h

Voir page 11



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®

► Mardi 26 octobre de 9h30 à 16h30

► Mercredis 1^{er} et 8 décembre de 14h à 17h

AFTERWORK**ORIENTATION SANS STRESS**

Réservée aux Parents

Lundi 4 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.

POUR CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL ET RÉALISTE

Appuyez-vous sur les potentiels de votre enfant !

Par Laetitia Dalle, Orthopédagogue, opératrice Potentialis

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES PROJETS DE SES ENFANTS ?

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

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.

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

► Mercredis 6, 20 octobre ou 17 novembre de 14h à 16h



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®

► Vendredi 24 septembre de 9h30 à 16h30

**NOUVEAU COMMENT TROUVER OU RETROUVER DU SENS AU TRAVAIL ?**

Nombreux sont celles et ceux qui souhaitent être en phase avec leurs valeurs et leurs engagements, afin de se sentir épanoui.e dans leur travail. Réaliser une transition professionnelle n'est pas une tâche facile, il est parfois difficile de définir un projet clair et cohérent.

Et si vous remettiez du sens dans votre vie professionnelle ?

Animé par Karin Delètre, Coach professionnelle et praticienne en bilan de compétences

► Jeudis 7 octobre de 9h30 à 11h30 ou 25 novembre de 18h à 20h (en visio)

**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 visio, développer votre aisance et adopter la bonne attitude !

Animé par Laurence Federspil, Consultante certifiée en communication, évolution professionnelle, diversité et handicap

► Jeudi 7 octobre de 14h à 16h ou lundi 6 décembre 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, Talent & Flow, Coaching et conseil en développement des talents

► Jeudis 30 septembre ou 16 décembre de 9h30 à 11h30

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

► Lundis 20 septembre de 14h30 à 16h30 ou 4 octobre de 18h à 20h (en visio et présentiel)

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

► Mardi 21 septembre de 10h à 12h



Atelier en vidéoconférence

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 13 et 20 septembre ou 9 et 16 novembre 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 14 et 21 octobre ou 25 nov. et 2 décembre 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 Clinicienne et du travail

► Jeudi 23 septembre de 9h30 à 11h30

SE FORMER, ÉVOLUER, SE RECONVERTIR**COMMENT DEVENIR INFIRMIER AVEC UN DIPLOME OBTENU 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.e ? Vous pouvez intégrer un programme spécifique et réglementaire préparant à la présentation au jury du Diplôme d'Etat. Venez-vous informer sur le parcours proposé qui vous permettra d'exercer ce métier.

Animé par L'IFSI MGEN La Verrière

► Date sur demande

DEVENEZ INFIRMIER.ÈRE !

Vous êtes (ou non) titulaire d'un Baccalauréat et vous souhaitez devenir infirmier.e ? 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 20 septembre, 4 octobre ou 6 décembre 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 22 septembre, 27 octobre, 24 novembre ou 15 décembre 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'Ecole Paramédicale Jeanne Blum

► Lundis 27 septembre ou 25 octobre de 12h à 14h



JE CRÉE OU J'OPTIMISE MON RÉSEAU LINKEDIN

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudis 14 octobre et 9 décembre de 16h30 à 18h30*
Voir page 5

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 6 octobre ou 1^{er} décembre 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 7 octobre ou 2 décembre de 14h à 16h*



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.

Animée par la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse)

► *Lundis 27 septembre et 4 octobre ou 8 et 15 novembre de 14h à 16h (2 séances obligatoires)*

VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE

Parlons-en !

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 souhaitez valider un :

- Titre Assistant de Vie aux Familles
- Diplôme d'État Accompagnant Éducatif et Social (DEAES)
- CAP Accompagnant Éducatif Petite Enfance
- DE Aide-soignant
- DE d'Auxiliaire de Puériculture
- DE Moniteur-Éducateur
- DE Technicien de l'Intervention Sociale et Familiale

Vous pouvez aussi accéder à une formation avec un parcours allégé d'une partie des qualifications requises par le diplôme.

Animé par INVIE

► *Mercredis 8 sept. ou 27 oct. de 10h à 12h*
(Dates suppl. DEAES : 25 août, 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre de 14h à 17h30)

VAE : VOTRE EXPÉRIENCE VAUT UN DIPLÔME

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

Animé par l'Antenne VAE des Yvelines

► *Mardis 5 octobre ou 16 novembre de 14h à 16h*

VAE : COMMENT REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITÉ - NOUVEAU !

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)

► *Jeudis 14 oct. ou 16 déc. de 12h à 14h*

POUR VOUS PARENTS

COMMENT AIDER VOS ENFANTS À S'ORIENTER ?

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

Animé par le DABM - Coaching scolaire

► *Mardi 16 novembre de 18h à 20h*

AFTERWORK SPÉCIALE «ORIENTATION SANS STRESS»

pour les parents d'ados, collégiens et lycéens
Animé par Laetitia Dalle, Opératrice Potentialis, Marie Barbe, Psychologue du travail et Psychologue clinicienne et Yvelines Information Jeunesse.

Voir page 7

TRAVAILLER ET/OU SE FORMER EN ÉLEVANT SEULE 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 «Rev'èle Toi» d'Élancourt

► *Mardis 21 septembre de 12h à 14h ou 19 octobre de 14h à 16h*

POUR VOUS MESDAMES

Chercher un emploi, faire une demande de logement, suivre la scolarité de ses enfants, effectuer des démarches administratives : un casse-tête numérique ?

Pour vous aider à vous retrouver dans le labyrinthe des plates-formes en ligne et être plus autonome dans l'utilisation des outils numérique, nous vous proposons un parcours adapté et modulable qui vous permettra de devenir autonome dans vos démarches. Venez vous informer :

► *Mardis 28 septembre, 9 novembre ou 7 décembre de 14h à 16h*

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, TINGARI et APAS BTP

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...

► *Mercredis 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre ou 15 décembre après-midi sur rendez-vous*



12 BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

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 14 septembre et 16 novembre 14h30 à 16h30*

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

► *Lundis 27 septembre, 18 octobre ou mardi 2 novembre 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. Participez à cet atelier afin de vous approprier des réflexes pour éviter les fautes pénalisantes dans vos CV, lettres, rapports et mails et reprendre confiance à l'écrit.

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

► *Mercredis 29 septembre ou 20 octobre de 9h30 à 11h30*

ET SI VOUS ÉTIEZ ACCOMPAGNÉ PAR UN SALARIÉ POUR DYNAMISER VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI ?

Vous êtes demandeur d'emploi, vous avez du mal à définir votre projet professionnel, 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

► *Mercredis 29 septembre ou 27 octobre de 14h30 à 16h*

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

Animé par l'association « Rev'èle Toi » Élancourt

Voir page 11

VOUS ÊTES CADRE ? TRAVAILLEZ EN TEMPS PARTAGÉ !

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

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

► *Mardis 21 septembre, 19 octobre ou 30 novembre de 10h à 12h*



SAINT
QUENTIN
EN YVELINES

Terre d'innovations

E-jobdating
Conférences
Networking
Ateliers



DU 18 AU 21
OCTOBRE

SQ/EMPLOI
fait sa rentrée !



sqyemploi.fr/rentree





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.

► *Jeudis 23 septembre ou 18 novembre de 9h30 à 12h*



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
► *Jeudi 30 septembre ou 21 octobre de 14h à 17h*

Et aussi,
**CRÉER SON ACTIVITÉ,
SANS CRÉER SA BOÎTE**
► *Jeudis 23 septembre, 21 octobre de 10h à 12h
ou 18 novembre de 14h à 16h
(voir page 17)*

COMMUNIQUER AVEC SON IMAGE

VALORISEZ VOTRE LOOK POUR DÉCROCHER UN EMPLOI

— 2 séances obligatoires —

Venez découvrir astuces et conseils pour vous mettre en valeur, révéler vos atouts, gagner en estime et en confiance. Adoptez les codes gagnants pour un look cohérent, convaincant et efficace.

Animé par Sylvie Destruel, Coach en image

► *Jeudis 30 sept. et 7 oct. 2021 ou 18 nov. et 25 nov. 2021 de 9h30 à 11h30*



ET VOTRE IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Animé par FTC Digital ITM

► *Jeudis 23 septembre et 25 novembre de 16h30 à 18h30*
Voir page 5



JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

Animé par Laurence Federspil, Consultante certifiée en communication, évolution professionnelle, diversité et handicap.

► *Jeudi 7 octobre de 14h à 16h ou lundi 6 décembre de 18h à 20h*
Voir page 8



Atelier en vidéoconférence



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 14 octobre 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 5 octobre ou 14 décembre 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 2 décembre 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

► *Lundis 27 septembre et 25 octobre de 14h à 16h*

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

► *Jeudis 7 octobre ou 2 décembre de 14h à 16h*
Voir page 10



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

► *Jeudis 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre ou 9 décembre 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

► *Vendredis 8 octobre ou 19 novembre de 9h30 à 12h*

POSTULEZ DANS LES ENTREPRISES PRÈS DE CHEZ VOUS

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

Animé par le Service Emploi de SQY

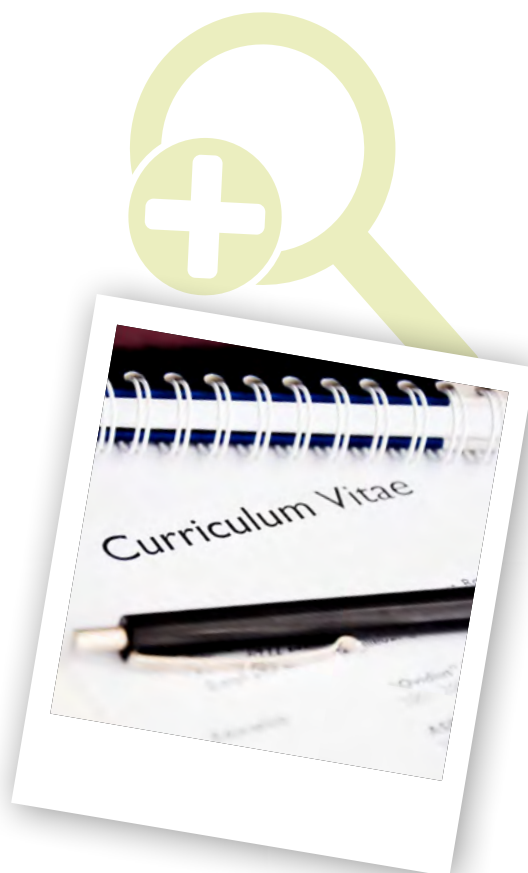
► *Mardi 20 septembre, 26 octobre ou 23 novembre de 9h30 à 11h*

CRÉER SON CV EN LIGNE !

► *Jeudis 23 septembre, 14 octobre, mercredi 10 novembre ou jeudi 2 décembre de 10h à 12h*
Voir page 4

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 78 et SNC



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
► *Jeudis 23 septembre, 21 octobre de 10h à 12h, et 18 novembre 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 Créatives
Mardis 12 octobre, 9 novembre ou 7 décembre 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 le SQY Cub
► *Lundis 13 septembre, 18 octobre et 22 novembre 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 13 octobre, 24 novembre ou 15 décembre de 14h à 16h*

VENEZ ÉCHANGER SUR VOS PROJETS OU IDÉES AVEC UNE CONSEILLÈRE EN CRÉATION

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 ?

► *Tous les mardis après-midi.*

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 19 octobre de 14h à 15h30*

NOUVEAU

FOCUS MÉTIERS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animés par Positive Planet

dans le secteur du **bien-être**

► *Mardi 7 décembre à 14h*
voir page 17

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.

► **Jeudis 16 septembre, 16 décembre de 9h30 à 12h30**
ou 21 octobre de 14h à 16h

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

Les cars Savac, Perrier, Hourtoule, Dominique, Transdev et Kéolis, les centres de Formation AFTRAL et Couturier se mobilisent pour vous recruter, vous former ou vous permettre de vous reconverter sur ce métier.

► **Mardi 12 octobre de 9h à 12h au Salon Saint-Exupéry à Coignières**

Venez découvrir les nombreux métiers du numérique, échanger avec des professionnels, connaître les parcours de formation et les métiers qui recrutent. En présence d'entreprises du secteur et d'organismes de formation, cette journée s'inscrit dans le projet global de soutien à la filière numérique portée par l'agglomération.

Géomètre-topographe, Economiste de la construction, Conducteur de travaux ou encore Chef de chantier... du Bac aux études supérieures, découvrez les métiers du 1^{er} employeur de France qui travaille pour le compte de l'Etat, des collectivités, de groupes privés et aussi de particuliers. Un jeune sur six trouve un emploi dans ce secteur.

► *Mardi 19 octobre de 14h à 16h*

Devenir officier, sous-officier ou encore réserviste opérationnel pour les jeunes de 17 à 25 ans, mais aussi intégrer le corps technique et administratif (gestion immobilière, secrétariat, RH, comptabilité, logistique, mécanique, restauration, ...) 10 000 postes à pourvoir, une grande diversité de métiers ! Venez-vous informer sur les possibilités d'y accéder avec ou sans diplôme : concours, salaires, parcours, grades, ...

► Mercredi 15 décembre de 14h à 16h

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

**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.**

► **Mardi 7 décembre de 14h à 16h**

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 14 h à 17 h
- 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 13 h30 > 17 h

Du mardi au jeudi 9 h > 12 h30 / 13 h30 > 17 h
(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