

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 2022

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



Fondation orange



L'animation des ateliers est susceptible d'être modifiée ou reportée en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.

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 diagnostique sur rendez-vous).

J'ÉVALUE MES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

• EN PRENANT RENDEZ-VOUS AVEC UN CONSEILLER NUMÉRIQUE

Pour faire le point sur vos compétences en informatique, vos ressources, vos faiblesses et découvrir les ateliers proposés à la Cité des Métiers.

► Sur rendez-vous auprès du Conseiller Numérique

• EN PARTICIPANT À UN ATELIER PIX EMPLOI **NOUVEAU**

Un service en ligne pour évaluer, développer et certifier ses compétences en ligne. Avec Pôle Emploi, venez passer le test via votre Espace Personnel et débriefer avec le conseiller afin d'envisager une formation ou tout autre dispositif pour améliorer votre pratique.

Animé par le Pôle Emploi et la Cité des Métiers

► Les lundis 10 janvier, 24 janvier, 7 février, 14 février, 7 mars ou 21 mars de 10h à 12h

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 11 janvier, 8 février ou 8 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

► Les mardis 18 janvier, 15 février ou 15 mars de 9h30 à 11h30



JE CRÉE ET JE GÈRE MA BOÎTE MAIL

Créer sa boîte mail (Gmail, Outlook ou Yahoo), consulter ses mails et y répondre ; rédiger un mail, envoyer des documents en pièce jointe, etc...

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Les mardis 25 janvier, 22 février ou 22 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

► Lundis de 14h à 16h suivis des mercredis de 10h à 12h : les 3 et 5 janvier ou 10 et 12 janvier ou 31 janvier et 2 février ou 14 et 16 février ou 28 février et 2 mars ou 14 et 16 mars

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 : les 5 et 6 janvier ou 12 et 13 janvier ou 2 et 3 février ou 16 et 17 février ou 2 et 3 mars ou 16 et 17 mars

J'ÉLABORE UN POWERPOINT POUR PRÉSENTER MON PROJET **NOUVEAU**

Elaborer des présentations pertinentes et créer des diaporamas efficaces en toute confiance grâce à l'application PowerPoint.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Les jeudis 20 janvier, 24 février ou 24 mars de 10h à 12h

NOUVEAU !

UN CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICES À VOTRE DISPOSITION !

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'APPRENDS À FAIRE MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

JE FAIS MA DÉCLARATION D'IMPÔTS 2020 SUR LE SITE [IMPOTS.GOUV.FR](https://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

► Les mardis 22 ou 29 mars de 14h à 16h

LE SITE DE L'URSSAF : JE DÉCLARE MON CHIFFRE D'AFFAIRES

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

Animé par Positive Planet

► Les mardis 11 janvier ou 8 mars de 14h à 16h

SUR LE SITE DE L'ASSURANCE MALADIE : [AMELI.FR](https://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

► Les lundis 7 février ou 28 mars de 14h à 16h

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

► Dates à venir

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

JE DÉCOUVRE TOUTES LES FONCTIONALITES DE L'APPLICATION MOBILE POLE EMPLOI « MON ESPACE » **NOUVEAU**

Facilitez vos démarches et restez en contact avec votre conseiller Pôle emploi : Ecrivez-lui, actualisez votre situation, suivez l'avancement de vos démarches, de votre indemnisation, postulez aux offres en ligne, consultez vos courriers, téléchargez vos attestations, etc...

Animé par Pôle Emploi

► Les lundis 31 janvier, 21 février ou 14 mars de 10h à 11h30

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

► Les mercredis 19 janvier, 23 février ou 23 mars de 9h30 à 11h30

Suivi de :



JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

► Les jeudi 27 janvier ou 17 mars de 18h à 20h

Voir page 8

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 les Conseillers Numérique de la Cité des Métiers

► Les lundis 17 janvier, 21 février ou 21 mars de 14h à 16h30

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 les Conseillers Numérique de la Cité des Métiers

► Les mardis 4 janvier, 1^{er} février ou 1^{er} mars 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

► Les jeudis 6 janvier, 10 février ou 31 mars de 10h à 12h



VOUS ET INTERNET

MA VIE PRIVÉE, JE LA PROTÈGE ! **NOUVEAU**

Votre identité numérique intéresse les recruteurs... votre présence en ligne, sur les réseaux sociaux est scrutée par les employeurs qui peuvent se faire une idée préconçue de votre profil. Protéger son identité et partager ses données est aujourd'hui essentiel à sa E-réputation.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Les mercredis 23 février ou 23 mars de 14h à 16h

SE PROTÉGER DES ARNAQUES PAR MAIL ET EN LIGNE **NOUVEAU**

Les arnaques en ligne sont de plus en plus nombreuses et perfectionnées. Apprenez à les repérer et à les éviter pour naviguer en toute tranquillité.

Animé par les Conseillers Numériques de la Cité des Métiers

► Les lundis 28 février ou 28 mars de 9h30 à 11h30

COMMENT SÉCURISER NOS DONNÉES PERSONNELLES EN LIGNE ?

Le RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données), permet 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 jeudis 20 janvier, 17 février ou 31 mars de 16h30 à 17h30

NOUVEAU

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

POUR VOUS MESSDAMES

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 18 janvier, 8 février ou 1^{er} mars de 14h à 16h

Fondation Orange

la cité des métiers

LA CITÉ DES MÉTIERS LABELISÉE MAISON DIGITALE

ENSEMBLE AVEC ELLES

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

BHL FORCES
1 rue des Hérons 78190 TRAPPES
www.citedesmetiers-sqy.fr
01 24 24 92 21
cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr

SQY

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 —

MERCREDI ! LES PERMANENCES JEUNES**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 mercredis 05 et 19 janvier, 02 février, 09 et 23 mars 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

- Les mercredis 12 et 26 janvier, 09 et 23 février, 09 et 23 mars 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.

- Les 26 janvier, 16 février et 23 mars matin

L'APELS (AGENCE POUR L'ÉDUCATION PAR LE SPORT) 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.

- Les mercredis 12 et 26 janvier, 09 février, 09 et 30 mars 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.

- Les mercredi 16 février et 16 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

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.

ENVIE D'UNE ANNÉE DE CÉSURE ? PARTEZ A 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 16 février de 14h à 16h

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®

- Les mercredis 2 et 9 février de 14h à 17h ou vendredi 4 mars de 9h30 à 16h30

**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

- Les mercredis 26 janvier ou 23 février de 14h à 16h

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

Réservée aux Parents
(Animation mixte Présentiel/Visio)

Mardi 25 janvier de 18h à 21h



Pour vous aider à appréhender et préparer le projet d'orientation de vos adolescents 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.

Par Anne Capitant du DABM78 - Coaching scolaire

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 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 remettez du sens dans votre vie professionnelle ?

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

- Les jeudis 20 janvier de 14h à 16h, le 10 février ou le 24 mars de 18h à 20h (en visio)

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

- Les jeudis 27 janvier de 14h à 16h ou 17 mars de 18h à 20h

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 par l'AFPA

- Les mercredis 19 janvier et 9 mars de 12h à 14h

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

- Les mardis 1^{er} février (en présentiel) de 14h30 à 16h30 ou 8 mars de 18h à 20h (en visio)

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 10 février ou 31 mars 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 Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse

- Les lundis 21 et 28 mars de 14h à 16h (2 séances obligatoires)

PERMANENCE « DROIT DU TRAVAIL »

L'UD 78 CFE/CGC conseille sur les problématiques des salariés du secteur privé concernant le droit du travail : les ruptures de contrats, les conditions de travail, etc...

- Les mercredis 19 janvier, 16 février ou 16 mars après-midi sur rendez-vous

BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

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

- Les jeudis 10 février ou 10 mars de 9h30 à 11h30

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 (2 séances obligatoires)

- Les mardis 1^{er} et 8 février ou 8 et 15 mars de 14h à 16h

SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

Comprendre les mécanismes du stress et les conséquences individuelles de l'hyperstress ou du stress prolongé ; des simples conséquences aux pathologies... Commencer à acquérir les stratégies nécessaires à la gestion du stress, repérer ses formes et ses mécanismes et développer les compétences permettant à chacun de gérer son stress et ses émotions.

Animé par Marie Barbe, Psychologue du travail et Psychologue Clinicienne

- Les jeudis 27 janvier et 3 février ou 31 mars et 7 avril 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 24 février 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

- Les lundis 31 janvier ou 17 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.

- Les mercredis 19 janvier, 9 février ou 16 mars 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 17 janvier ou 14 mars de 12h à 14h



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 8 mars 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, la MGEN IFSI de la Verrière, le CAFOC

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'Etat Accompagnant Educatif et Social
- CAP Accompagnant Educatif Petite Enfance
- DE Aide-soignant
- DE d'Auxiliaire de Puériculture
- DE Moniteur-Educateur
- 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

► Les mardis 18 janvier ou 1^{er} mars de 14h à 16h

COMMENT REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITÉ EN LIGNE **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 l'École Paramédicale Jeanne Blum

► Les jeudis 24 février ou 31 mars de 12h à 14h

VALIDEZ VOTRE EXPERIENCE ACQUISE À L'ETRANGER **NOUVEAU**

Vous avez travaillé à l'étranger et avez besoin de valider un diplôme français pour trouver un emploi, reprendre un parcours d'études ou une formation ? Venez vous informer sur les possibilités de valider votre diplôme.

Animé par les Dispositifs Académique de Validation des Acquis (DAVA) de Paris et des Yvelines

► Jeudi 3 février 14h à 16h

POUR VOUS PARENTS

AFTERWORK SPECIALE « 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 XX

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'è le Toi » d'Élancourt

► Les jeudis 10 février ou 3 mars de 14h à 16h

POUR VOUS MESDAMES **NOUVEAU**

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-forme 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 le découvrir !

► Les mardis 18 janvier, 8 février ou 1^{er} mars de 14h à 16h

LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

3 ateliers animés par la CFE-CGC

Les risques psychosociaux (RPS) : stress, harcèlement, épuisement professionnel, etc concernent tous les métiers, niveaux hiérarchiques et secteurs d'activités. Comment identifier les signes avant-coureurs et vous préserver ? Quelles ressources et outils pouvez-vous mobiliser pour lutter contre ces situations au travail ? Comment les prévenir et trouver des leviers pour contribuer à un meilleur bien-être en entreprise.

Souffrance au travail et Risques Psychosociaux

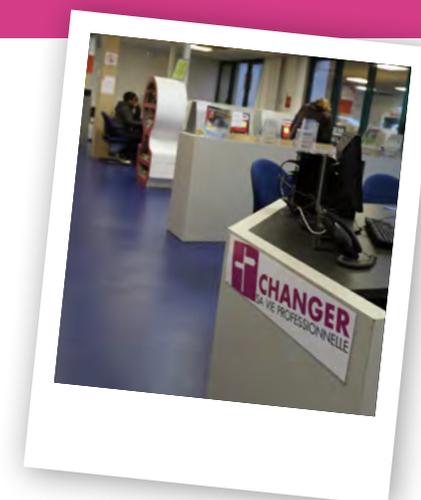
Vendredi 28 janvier de 9h30 à 12h30

Prévention des RPS liés au télétravail

Vendredi 18 février de 9h30 à 12h30

Prévention du harcèlement moral, sexiste
ou sexuel au travail

Vendredi 18 mars de 9h30 à 12h30



JE CIBLE LES OFFRES D'EMPLOI SUR MON LIEU DE VIE **NOUVEAU**

Connaissez-vous les métiers de la zone géographique sur laquelle vous résidez ? Découvrez le marché du travail local, les entreprises et les emplois possibles sur lesquels vous pourriez postuler.

Animé par Pôle Emploi

► Mardi 1^{er} février 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

► Lundi 14 février ou mardi 22 mars 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

► Les lundis 17 janvier, 14 février ou 21 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. 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®

► Les mercredis 12 janvier ou 16 mars de 9h30 à 12h

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

► Les lundis 31 janvier, 28 février ou 28 mars 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



REBONDIR APRÈS 45 ANS

TRAVAILLER EN TEMPS PARTAGE, POURQUOI PAS ?

Vous êtes cadre, connaissez-vous les atouts du temps partagé ? choisir de partager ses compétences, son expérience, son savoir-faire et son métier entre plusieurs employeurs, pour une ou plusieurs activités salariées.

Animé par «Cadres de Direction Multi-Employeurs»

► Les mardis 25 janvier, 22 février ou 22 mars de 10h à 12h

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.

► Les jeudis 20 janvier ou 24 mars 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

► Les jeudis 20 janvier ou 24 février de 14h à 17h

Et aussi, CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► Les jeudis 20 janvier, 17 février ou 17 mars de 10h à 12h (voir page 15)

 Atelier en vidéoconférence

COMMUNIQUER AVEC SON IMAGE

VALORISER 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

► Les Jeudis 3 et 10 février ou 3 et 10 mars de 9h30 à 11h30

MA VIE PRIVÉE, JE LA PROTÈGE ! **NOUVEAU**

Votre identité numérique intéresse les recruteurs... votre présence en ligne, sur les réseaux sociaux est scrutée par les employeurs qui peuvent se faire une idée préconçue de votre profil. Protéger son identité et partager ses données est aujourd'hui essentiel à sa E-réputation

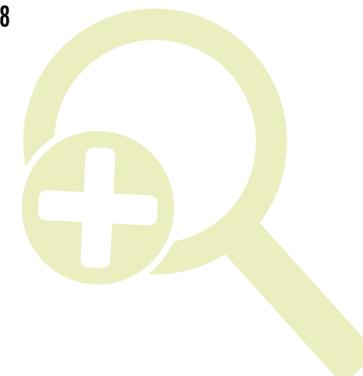
Animé par la Fondation Orange Numérique

► Les mercredis 23 février ou 23 mars de 14h à 16h

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

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

Voir page 8



HANDICAP

VOUS ÊTES SALARIÉE EN RISQUE D'INAPTITUDE ? ÉLABOREZ UN NOUVEAU PROJET !

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 construire un nouvel avenir professionnel ?

Animé par le Centre de Pré-orientation du CERSY de Rambouillet et Cap Emploi 78

- Les lundis 24 janvier, 21 février ou 21 mars de 14h à 16h

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

- Les jeudis 10 février ou 31 mars de 14h à 16h
- Voir page 8



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 20 janvier, 17 février ou 17 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 Emma Huet de Talent & Flow, Coaching et conseil en développement des talents

- Vendredi 28 janvier (en visio) ou mardi 29 mars de 9h30 à 12h (présentiel)

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

- Les mercredis 19 janvier ou 16 février de 9h30 à 11h

CRÉER SON CV EN LIGNE !

- Les jeudis 6 janvier, 10 février ou 31 mars de 10h à 12h
- Voir page 4

LE PÔLE CONSEIL

«BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI»

par le CIDFF 78, FACE Yvelines, le Centre de pré-orientation du CERSY de Rambouillet (personnes en situation handicap), INVIE, 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.

REPÉREZ, DÉTECTEZ UNE IDÉE DE PROJET ENTREPREURIAL ! **NOUVEAU**

Pour vous Madame, vous êtes salariée et vous envisagez de créer votre entreprise, vous n'avez pas d'idée précise ? venez réfléchir à un projet qui correspond à vos compétences, vos motivations mais surtout à un choix de vie.

Animé par OFC création d'Entreprise

- Les mardis 8 février de 10h à 12h (en présentiel) ou 15 mars de 18h à 20h (en visio)

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

- Les mardis 25 janvier, 22 février ou 29 mars de 14h à 16h

CRÉATION D'ACTIVITÉ... PREMIERS PAS

Promotion et sensibilisation à l'entrepreneuriat. Quelles démarches pour créer mon activité ? Comment me faire accompagner ? Présentation des dispositifs d'accompagnement.

Animé par le SQY Cub

- Les lundis 24 janvier, 21 février ou 21 mars 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

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOITE

Vous souhaitez créer votre activité, sans la contrainte de la création de l'entreprise classique ou de la micro-entreprise ? Venez découvrir comment entreprendre en toute autonomie au sein d'un collectif, tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé.

Animé par le collectif d'entrepreneurs-salariés La Forge

- Les jeudis 20 janvier, 17 février ou 17 mars de 10h à 12h



ÊTRE MON PROPRE PATRON, J'Y PENSE ! UNE ALTERNATIVE AU SALARIAT

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

Animé par Positive Planet

- Les mardis 18 janvier ou 15 mars de 14h à 15h30

NOUVEAU

FOCUS MÉTIERS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animés par Positive Planet

De 14h à 16h

LES MÉTIERS DU SECTEUR DE LA RESTAURATION

Mardi 15 février

LES MÉTIERS DU SECTEUR DU BTP

Mardi 29 mars



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 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 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