

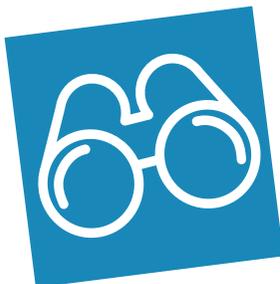
la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines

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

AVRIL > JUILLET 2022

LE PROGRAMME



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

Avec le soutien de



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Fondation orange



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 4 avril, 25 avril, 16 mai, 30 mai, 13 juin ou 27 juin 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 12 avril, 10 mai ou 7 juin 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 19 avril, 17 mai ou 14 juin 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 26 avril, 24 mai ou 21 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 4 et 6 avril ou 11 et 13 avril ou 9 et 11 mai ou 16 et 18 mai ou 30 mai et 1^{er} juin ou 13 et 15 juin ou 27 et 29 juin ou 4 et 6 juillet

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

- Les mercredis de 14h à 16h suivis des jeudis de 10h à 12h : Les 6 et 7 avril ou 13 et 14 avril ou 11 et 12 mai ou 18 et le vendredi 20 mai de 14h à 16h ou 1^{er} et 2 juin ou 15 et 16 juin ou 29 et 30 juin ou 6 et 7 juillet

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 21 avril, 5 mai ou 23 juin 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

LE SITE DE L'URSSAF :

JE DÉCLARE MON CHIFFRE D'AFFAIRES

Vous êtes auto-entrepreneur ? Apprenez à créer très simplement 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 12 avril ou 7 juin de 14h à 16h

SUR LE SITE DE L'ASSURANCE MALADIE : 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 2 mai ou 6 juin 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 FONCTIONALITÉS DES APPLICATIONS MOBILE DE PÔLE EMPLOI

Facilitez vos démarches et restez en contact avec votre conseiller : écrivez-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 11 avril, 2 mai, 23 mai, le mercredi 8 juin ou lundi 20 juin 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 20 avril, 25 mai ou 22 juin de 9h30 à 11h30

Suivi de :

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

- Mardi 26 avril de 14h à 16h
Voir page 13

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 25 avril, 23 mai ou 20 juin 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 5 avril, 3 mai ou 28 juin 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 28 avril ou 9 juin 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 20 avril, 25 mai, 22 juin ou 6 juillet 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

- Vendredi 15 avril de 14h à 16h ou le vendredi 24 juin de 9h30 à 11h30



COMMENT SÉCURISER NOS DONNÉES PERSONNELLES EN LIGNE ? **NOUVEAU**

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 21 avril ou 16 juin de 16h30 à 17h30



NOUVEAU

LA CITÉ DES MÉTIERS LABELLISÉE 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 plateformes 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 le découvrir les mardis 5 avril, 3 mai ou 14 juin de 14h à 16h



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 CONSEIL

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 11 mai, 1^{er} juin et 6 juillet 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 20 avril, 4 mai, 18 mai, 1^{er} juin, 15 juin et 29 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.

► Les mercredis matin 20 avril, 25 mai et 15 juin

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 13 avril, 11 mai, 25 mai, 08 juin et 22 juin 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 mercredis 20 avril, 15 juin et 6 juillet 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 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.

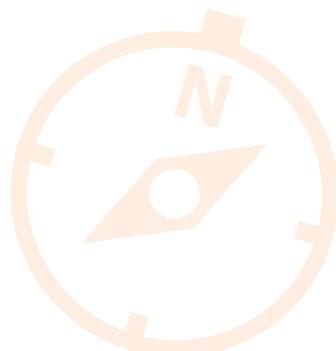
► Les mercredis matin 20 avril, 18 mai, 22 juin et 20 juillet

NOUVEAU

LA CCIR PARIS-ÎLE-DE-FRANCE

Un conseiller du CIOP (Centre d'Information et d'Orientation Professionnelle) informe et conseille les jeunes sur l'orientation, les métiers, les formations et les contrats d'apprentissage

► Les mercredis 27 avril, 4 et 18 mai, 1^{er}, 15 et 29 juin de 14h à 17h



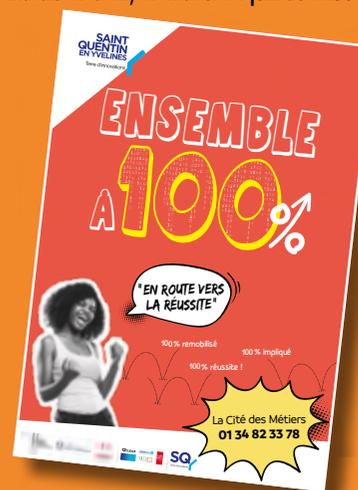
LES ATELIERS

ENSEMBLE À 100%, EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE **NOUVEAU**

Vous avez quitté l'école et vous êtes sans emploi ? Vous ne savez pas par où commencer !! Embarquez dès maintenant dans un programme innovant qui vous emmènera vers la réussite. Ensemble à 100%, c'est un parcours à la carte qui s'adapte à votre rythme et vos envies et tout ça près de chez vous !!! Vous voulez en savoir plus, n'hésitez plus et venez nous rencontrer.

Animé par Pop School et la Cité des Métiers

► Les mardis 19 avril, 17 mai et 14 juin de 9h30 à 11h30



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 1^{er} et 8 juin de 14h à 17h (2 séances obligatoires)

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 18 mai de 14h à 16h

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 6 avril ou 22 juin de 14h à 16h

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).

► Les mardis ou jeudis de 14h à 17h

NOUVEAU

DONNEZ DU SENS A VOTRE PARCOURS EN RÉALISANT VOTRE ARBRE DE VIE

Vous avez un projet de reconversion, transition professionnelle ? Faites votre arbre de vie, basé sur les Pratiques Narratives, pour faire émerger vos compétences, vos ressources, vos qualités, vos valeurs, pour gagner en confiance et vous reconnecter à ce qui fait votre singularité et votre force.

Animé par Laetitia Dalle, Orthopédagogue

► Vendredi 10 juin de 9h à 12h

NOUVEAU

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. Atelier pour débutant sur LinkedIn.

Animé par CEO Cygnes Conseils et Communication

► Les mardis 19 avril ou 31 mai 14h30 à 16h30

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 Delêtre, Coach professionnelle et praticienne en bilan de compétences

► Les jeudis 12 mai de 14h à 16h ou 23 juin de 18h à 20h (en visio)



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 10 mai ou 14 juin 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 l'AFPA

► Les mercredis 4 mai ou 1^{er} 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 12 mai ou 23 juin 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 16 et 23 mai 2022 14h à 16h

(2 séances obligatoires – animation mixte présentiel/visio)

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 20 avril, 18 mai ou 15 juin après-midi sur rendez-vous



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 26 avril et le 28 juin de 10h à 12h

DÉCOUVREZ VOS POTENTIELS POUR TROUVER VOTRE VOIE PROFESSIONNELLE

Pour vous permettre 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 de vous mettre dans une dynamique de projet et d'action.

Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®

► Vendredi 20 mai de 9h30 à 16h30

LE PÔLE CONSEIL CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

EST ANIMÉ PAR :

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

SE FORMER, ÉVOLUER, SE RECONVERTIR

COMMENT DEVENIR INFIRMIER.ÈRE AVEC UN DIPLÔME 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 4 avril, 9 mai ou 27 juin 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 13 avril, 18 mai, 15 juin et 6 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 11 avril, 23 mai et 27 juin de 12h à 14h



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 Agence Autonomy

► Les mardis 5 avril ou 14 juin de 14h à 16h

VAE : VOTRE EXPÉRIENCE VAUT UN DIPLÔME

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

Animé par L'Antenne VAE des Yvelines

► Jeudi 28 avril ou mardi 14 juin de 14h à 15h30

NOUVEAU

VALIDEZ VOTRE EXPERIENCE ACQUISE À L'ETRANGER

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

► Jedis 14 avril et 16 juin 14h à 16h

POUR VOUS PARENTS

MÈRE OU PÈRE SOLO ? COMMENT CONCILIER VIE FAMILIALE ET VIE PROFESSIONNELLE

Gérer le quotidien quand on souhaite reprendre un travail ou une formation est un vrai casse-tête pour les familles en situation de monoparentalité. Venez échanger sur les solutions possibles avec des professionnelles et vous informer sur vos droits et les dispositifs existants pour vous faciliter la vie.

Animé par « Rev'èle Toi » d'Élancourt

► Les jeudis 21 avril, 09 juin, au 07 juillet de 14h à 16h

NOUVEAU

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-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 !

► Voir page 5



Atelier en vidéoconférence 

BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

NOUVEAU

RENFORCER VOS SOFT SKILLS AVEC L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

► Les mardis 10 mai ou 7 juin de 12h à 14h

Voir page 13

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

► Mardi 19 avril ou jeudi 16 juin 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

► Les mardis 26 avril et 3 mai ou 21 et 28 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 gérer son stress et ses émotions.

Animé par Marie Barbe, Psychologue du travail et Psychologue Clinicienne

► Les jeudis 14 et 21 avril ou 23 et 30 juin 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 16 juin de 9h30 à 11h30

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.

Prévention de la pénibilité au travail

Vendredi 22 avril de 9h30 à 12h30

Prévention des addictions en milieu professionnel

Vendredi 3 juin de 9h30 à 12h30

Souffrance au travail et Risques Psychosociaux

Vendredi 1^{er} juillet de 9h30 à 12h30



«ENSEMBLE A 100%» POUR VOUS REMOBILISER SUR UN PROJET **NOUVEAU**

Vous êtes sans emploi ! ou femme au foyer et vous souhaitez reprendre une activité ou une formation ? Vous ne savez pas par où commencer ? Découvrez un programme innovant qui vous emmènera vers la réussite. Un parcours à la carte qui s'adapte à votre rythme et vos envies et près de chez vous . Vous voulez en savoir plus, n'hésitez plus et venez nous rencontrer.

Animé par Pop School et la Cité des Métiers

► Les mardis 19 avril, 17 mai et 14 juin de 9h30 à 11h30

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 5 avril, 17 mai ou 14 juin de 9h30 à 11h30

PRENDRE LA PAROLE : TROUVER VOTRE VOIX **NOUVEAU**

Pour améliorer votre aisance lors de vos entretiens professionnels : recrutement, recherche de formation, entretien annuel, job dating, pitch, etc... Apprenez à utiliser votre voix pour gagner en assurance et favoriser l'écoute de vos interlocuteurs.

Animé par Laurence Federspil, Formatrice/Consultante et choriste

► Mardi 2 juin de 18h à 20h

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 11 avril, 2 mai, 13 juin ou 4 juillet de 14h à 16h

CONVAINCRE EN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

Comprendre les règles de l'entretien d'embauche aujourd'hui. Simulation de présentation en entretien.

Animé par le DABM 78

► Les mardis 12 avril ou 28 juin 14h30 à 16h30

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 certifiée en orthographe

► Les mercredis 11 mai ou 15 juin 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 jeudis 28 avril, 9 juin ou 7 juillet de 14h30 à 16h

MÈRE OU PÈRE SOLO ? COMMENT CONCILIER VIE FAMILIALE ET VIE PROFESSIONNELLE

► Les jeudis 21 avril, 09 juin, au 07 juillet de 14h à 16h

Voir page 10



NOUVEAU

RENFORCER VOS SOFT SKILLS AVEC L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Découvrir comment l'impro permet de créer une énergie positive dans un groupe et de booster vos soft skills (non-jugement, écoute, lâcher-prise, esprit d'équipe, ...) afin d'améliorer vos interactions professionnelles.

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

► Les mardis 10 mai ou 7 juin de 12h à 14h

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 Destrue, coach en image

► Les Jeudis 5 et 12 mai ou 16 et 23 juin de 14h à 16h

MA VIE PRIVÉE, JE LA PROTÈGE !

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 20 avril, 25 mai, 22 juin ou 6 juillet de 14h à 16h

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

► Mardi 26 avril de 14h à 16h

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 12 avril, 3 mai, 7 juin 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 9 juin ou 7 juillet 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 « séniors ».

Animé par FACE Yvelines

► Les jeudis 14 avril, 5 mai, 2 juin ou 7 juillet de 14h à 17h

Et aussi,

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► Les jeudis 14 avril ou 16 mai de 10h à 12h (voir page 15)

HANDICAP

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

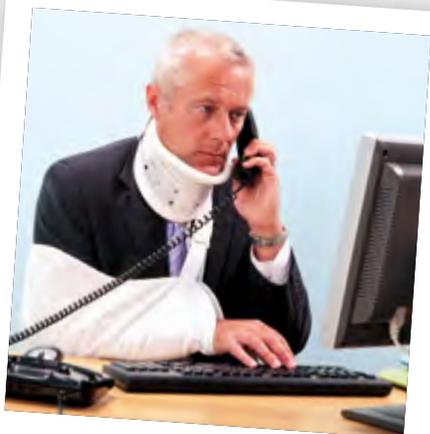
Après une maladie, un accident, l'aggravation d'un handicap ou l'évolution de votre cadre professionnel, votre maintien en emploi peut être compromis. Quelles mesures, outils et aides pouvez-vous mobiliser pour construire un nouvel avenir professionnel ?

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

► Les lundis 11 avril, 09 mai, 13 juin ou 4 juillet de 14h à 16h

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

► Les jeudis 12 mai ou 23 juin 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 21 avril, 12 mai ou 9 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 de Talent & Flow, Coaching et conseil en développement des talents

► Mardi 24 mai à 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

► Les mercredis 13 avril ou 15 juin de 9h30 à 11h

CRÉER SON CV EN LIGNE !

► Les jeudis 28 avril ou 9 juin de 10h à 12h
Voir page 4

LE PÔLE CONSEIL BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

EST ANIMÉ PAR :

le CIDFF 78, FACE Yvelines, le Centre de pré-orientation du CERRSY de Rambouillet (personnes en situation handicap), l'Agence Autonomy 78/92, l'association 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 !

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 10 mai ou 14 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 Créatives

► Les mardis 12 avril, 17 mai ou 7 juin de 14h à 16h

CRÉATION D'ENTREPRISE... POURQUOI PAS MOI ?

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 11 avril ou 23 mai 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 la Coopérative La Forge

► Les jeudis 14 avril ou 16 juin 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 19 avril ou 24 mai de 14h à 15h30

FOCUS MÉTIERS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

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

« Je crée mon activité de VENTE EN LIGNE »

Animé par CEO Cygnes Conseils et Communication
Les mercredis 27 avril ou 18 mai de 14h30 à 16h30

« Je crée mon propre emploi dans le secteur du BIEN-ÊTRE »

Animé par Positive Planet
Mardi 31 mai de 14h à 16h

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 l'Agence Autonomy 78/92

► Mardi 5 avril et 14 juin de 9h30 à 12h30

LES MÉTIERS DE L'AGRICULTURE ET DE L'AGROÉCOLOGIE

Vous êtes intéressé.e par les métiers de l'agriculture, l'agroalimentaire ? Vous souhaitez travailler auprès des animaux, travailler la terre, transformer des produits cultivés et les commercialiser, etc... Venez vous informer sur une grande diversité de métiers dans un secteur qui recrute et sur les parcours de formation pour y accéder, que vous soyez jeune (à partir de 14 ans) ou demandeur d'emploi.

Animé par le Centre de formation Inco Academy et la Ferme Ecole Graine d'Avenir

► Mercredi 11 mai de 14h à 16h

LES MÉTIERS DE L'IMMOBILIER

Vous êtes salarié.e ou à la recherche d'un emploi et souhaitez vous reconverter ? exercer en indépendant ou être recruté.e ? Venez vous informer sur les métiers l'immobilier : négociateur.trice, assistant.e immobilier, diagnostiqueur, etc...

Des commerciaux sont recherchés mais aussi des profils plus atypiques peuvent être recrutés avec succès. Venez découvrir de nouvelles opportunités de carrières et les parcours de formation pour y accéder.

Animé par ERA Immobilier, Centre de formation en diagnostic immobilier SONELO, l'IFOCOP et le témoignage d'un salarié en reconversion

► Mercredi 25 mai de 14h à 16h



LE MÉTIER DE CHARGE.E DE RECOUVREMENT

Un métier du secteur administratif dont les débouchés sont nombreux, accessible aux jeunes et aux demandeurs d'emploi. Venez échanger avec une entreprise qui recrute des alternants et vous informer la possibilité de suivre une formation en contrat d'apprentissage (de niveau Bac +2). Une formation, un diplôme, un CDI !

Animé par le Centre de formation LB Développement, le Cabinet 1640, avec le soutien du Conseil Départemental des Yvelines

► Mercredi 20 avril de 14h à 16h



FESTIVAL DES MÉTIERS DU TRANSPORT ET DE LA LOGISTIQUE

Initié par la Région Île de France et en collaboration avec les acteurs du SPRO du Bassin de Versailles Saclay.

► Le 21 Juin 2022 de 14h à 18h



FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

« LA VENTE EN LIGNE »
Les mercredis 27 avril ou 18 mai de 14h30 à 16h30
Animé par CEO Cygnes Conseils et Communication

« LE SECTEUR DU BIEN ÊTRE »
Mardi 31 mai de 14h à 16h
Animé par Positive Planet

ENSEMBLE

A 100%

"EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE"



100% remobilisé

100% impliqué

100% réussite !

Vous avez envie d'en savoir plus ?
Contactez la Cité des Métiers !

01 34 82 33 78



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