

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 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



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



ACTIVIT  
Agence d'insertion Yvelines & Hauts-de-Seine



Fondation

SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES  
Terre d'innovations

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

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

► Sur rendez-vous auprès du Conseiller Numérique

#### • EN PARTICIPANT À UN ATELIER PIX EMPLOI

Évaluez, développez et certifiez vos compétences numériques en ligne. Avec le soutien de Pôle Emploi, passez le test via votre Espace Personnel et débriegez 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 12 ou 26 septembre, 10 octobre, 7 novembre ou 21 novembre, 5 décembre de 10h à 12h

### JE DÉCOUVRE L'ORDINATEUR ET SON ENVIRONNEMENT

Apprendre le maniement de la souris et des différentes touches du clavier ; savoir créer un dossier pour trier ses fichiers ; utiliser le copier/coller, etc.

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Les mardis 6 septembre, 4 octobre, 8 novembre ou 6 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 : [sajemploi.fr](http://sajemploi.fr)).

Animé par le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Les mardis 13 septembre, 18 octobre, 15 novembre ou 13 décembre 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 20 septembre, 25 octobre, 22 novembre ou 20 décembre de 9h30 à 11h30

### J'APPRENDS À UTILISER WORD

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 5 et 7 septembre ou 19 et 21 septembre ou 3 et 5 octobre ou 17 et 19 octobre ou 7 et 9 novembre ou 21 et 23 novembre ou 5 et 7 décembre (2 séances obligatoires)

### J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

Acquérir les notions de classeur et de feuille, gérer 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 7 et 8 septembre ou 21 et 22 septembre ou 5 et 6 octobre ou 19 et 20 octobre ou 9 et 10 novembre ou 23 et 24 novembre ou 7 et 8 décembre  
► 2 séances obligatoires

### J'ÉLABORE UN POWERPOINT POUR PRÉSENTER MON PROJET

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

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Les jeudis 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre ou 15 décembre 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

#### 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

► Le lundi 26 septembre, les mardis 25 octobre ou 29 novembre de 14h à 16h

#### SUR LE SITE «IMPOTS.GOUV.FR» : JE DÉCOUVRE MON ESPACE PARTICULIER

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

► Le mardi 6 septembre ou le mercredi 14 septembre de 14h à 16h

#### SUR 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 6 septembre, 4 octobre, 8 novembre ou 6 décembre 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 jeudis 22 septembre ou 24 novembre de 14h à 16h

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

### JE DÉCOUVRE TOUTES LES FONCTIONALITES DES APPLICATIONS MOBILE DE PÔLE EMPLOI

Facilitez vos démarches et restez en contact avec votre conseiller Pôle Emploi : 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 19 septembre, 24 octobre ou 28 novembre 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 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre ou 14 décembre de 9h30 à 11h30



### JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

► Les jeudis 13 octobre ou 8 décembre de 14h à 16h  
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 12 septembre, 24 octobre, 28 novembre ou 12 décembre 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 RDV. Focus sur *SQY Mobilité* et *Vianavigo* et des applications smartphone.

Animé par les Conseillers Numérique de la Cité des Métiers

► Les mardis 27 septembre ou 29 novembre de 9h30 à 11h30

### JE CRÉE MON 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 29 septembre, 27 octobre ou 1<sup>er</sup> décembre de 10h à 12h

### J'APPRENDS A UTILISER MON SMARTPHONE POUR NAVIGUER SUR LE SITE DE PÔLE EMPLOI

Apprenez à utiliser votre téléphone portable où que vous soyez afin de faciliter vos démarches avec les applications de Pôle Emploi.

Animé par Pôle Emploi

► Les lundis 5 septembre, 17 octobre, 14 novembre ou 12 décembre de 10h à 11h30

## VOUS ET INTERNET

### 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 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre ou 14 décembre de 14h à 16h

### SE PROTÉGER DES ARNAQUES PAR MAIL ET EN LIGNE

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

► Le jeudis 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre ou 15 décembre 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 Numériclic

► Les mardis 13 septembre, 18 octobre, 15 novembre ou le mercredi 14 décembre 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 vos 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 le découvrir les mardis 27 septembre, 18 octobre ou 22 novembre de 14h à 16h

### NOUVEAU

### SUIVEZ LA SCOLARITÉ DE VOS ENFANTS SUR PRONOTE

Pronote est un outil (et une application) incontournable pour suivre la scolarité de votre jeune, être informé.e et communiquer avec les professeurs et les équipes de son collège ou lycée. Consulter son emploi du temps, les devoirs à faire, ses absences, ses notes etc...

Animé par les Conseillers Numériques France Services de la Mairie d'Élancourt

► Dates à venir

## 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 un 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 07 septembre, 05 octobre, 09 novembre ou 07 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

- Les mercredis 14 et 28 septembre ou 12 et 26 octobre ou le 09 et 23 novembre ou 07 décembre 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 21 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 14 décembre de 9h à 12h

### 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 après-midi 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 28 septembre ou 09 novembre 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

### 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 07 septembre, 12 et 26 octobre, 23 novembre, 07 et 21 décembre de 14h à 17h



## LES ATELIERS

### NOUVEAU !

#### ENSEMBLE À 100% EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

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

- Dates à venir

#### 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 25 octobre ou lundi 19 décembre de 9h30 à 16h30

#### ENVIE D'UNE ANNÉE DE CÉSURE ? PARTEZ À L'ÉTRANGER !

Et pourquoi ne 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 19 octobre ou 14 décembre de 14h à 16h

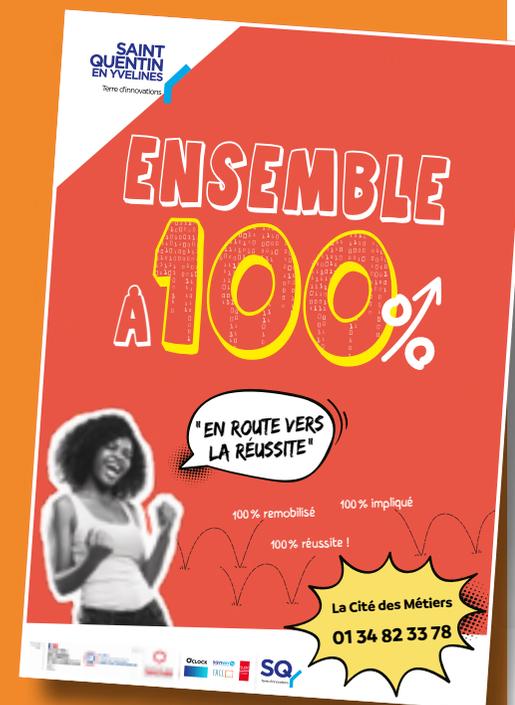


### L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJÀ UNE EXPÉRIENCE !

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 19 octobre ou 23 novembre de 14h à 16h





## NOUVEAU ! EN PANNE DANS TES PROJETS ? FAIS UN TREK !

T'es un peu perdu, plus scolarisé, tu recherches ta voie professionnelle ? Viens t'informer sur une expérience unique qui pourrait t'aider à trouver ta voie, donner ou redonner du sens à tes projets, t'ouvrir à de nouvelles opportunités et gagner en confiance en toi.

Animé par Nouvelles Perspectives

- Les lundi 26 septembre, 31 octobre ou 28 novembre de 14h30 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 jeudis de 14h à 17h



### AFTERWORK

#### ORIENTATION SANS STRESS

Réservée aux Parents

Mardi 16 février 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

#### POUR CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL SOLIDE ET RÉALISTE

Aidez vos enfants à découvrir leurs potentiels.

Par par Laetitia Dalle, Orthopédagogue  
Opératrice Potentialis

#### ÊTRE À L'ÉCOUTE DES PROJETS DE SES ENFANT ?

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

#### MIEUX CONNAÎTRE L'APPRENTISSAGE AVEC L'ANAF

- Le 4 octobre de 18h à 20h 30 à Maurepas
- Le 26 octobre de 18h à 20h30 aux Clays-sous-Bois

SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES

Terre d'innovations

LE 20 SEPTEMBRE 2022

VOUS AVEZ RDV AVEC VOTRE  
**AVENIR !**

AU VÉLODROME NATIONAL

EMPLOI  
RECRUTEMENT

CRÉATION  
D'ENTREPRISE

MÉTIERS  
DE DEMAIN

CONCERT  
ANIMATIONS

LE FESTIVAL  
DES ENTREPRENEURS

**BIG  
TOUR**

bpifrance  
SERVIR L'AVENIR



**SQY.FR/AVENIR**

## NOUVEAU

### DONNEZ DU SENS À VOTRE PARCOURS EN RÉALISANT VOTRE ARBRE DE VIE

Vous avez un projet de reconversion, de 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, opératrice Potentialis et Formatrice

► Vendredi 14 octobre de 9h30 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 13 septembre, 15 novembre ou 13 décembre 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 Delètre, Coach professionnelle et praticienne en bilan de compétences

► Les jeudis 15 septembre, 06 octobre de 14h à 16h ou 03 novembre de 18h à 20h

### 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 4 octobre ou 6 décembre 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 21 septembre, 19 octobre ou 23 novembre 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 15 septembre, 13 octobre et 17 novembre 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 l'Assurance retraite

► Les lundis 10 et 17 octobre ou 7 et 14 décembre 14h à 16h (2 séances obligatoires – animation en présentiel et visio)



Atelier en vidéoconférence

## 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 21 septembre, 18 octobre et 23 novembre après-midi sur rendez-vous

## 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 INFIRMIÈRE 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 INFIRMIÈRE !

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 03 octobre ou 12 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.

► Les mercredis 28 septembre, 26 octobre, 16 novembre ou 14 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'École Paramédicale Jeanne Blum.

► Les lundis 12 septembre ou 14 novembre 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'État Accompagnant Éducatif et Social
- 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 Agence AutonomY

- Les mardis 27 septembre, 18 octobre, 15 novembre ou 13 décembre 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

- Les jeudis 08 septembre, 20 octobre, 17 novembre ou 15 décembre de 14h à 15h30

### NOUVEAU COMMENT REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITÉ EN LIGNE ADVF OU AIDE SOIGNANTE

Vous avez décidé de vous engager dans la VAE et vous avez besoin d'aide pour remplir le livret 1 désormais en ligne ? Pour vous conseiller et vous aider à compléter ce premier dossier, venez sur l'espace numérique pour entreprendre la démarche.

Animé par l'École Paramédicale Jeanne Blum

- Les lundis 10 octobre et 12 décembre de 12h à 14h

### NOUVEAU

#### VALIDEZ VOTRE EXPERIENCE ACQUISE À L'ÉTRANGER

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

- Les jeudis 13 octobre et 8 décembre de 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

- Jeudi 29 septembre 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 numériques, nous vous proposons un parcours adapté et modulable qui vous permettra de devenir autonome dans vos démarches. Venez le découvrir !

- Voir page 5

## BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

### NOUVEAU RENFORCER VOS SOFT SKILLS AVEC L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

- Le jeudi 22 septembre, le mardi 25 octobre ou le mardi 29 novembre de 12h à 14h
- Voir page 15

### 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 29 septembre et 6 octobre ou 10 et 17 novembre 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 Psychologue du travail

- Jeudi 1<sup>er</sup> décembre de 9h30 à 11h30

### 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

- Le jeudi 13 octobre ou le mercredi 7 décembre 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 27 septembre et 4 octobre, 8 et 15 novembre ou 6 et 13 décembre de 14h à 16h (2 séances obligatoires)

## 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 23 septembre de 9h30 à 12h30

#### Prévention des addictions en milieu professionnel

Vendredi 21 octobre de 9h30 à 12h30

#### Souffrance au travail et Risques Psychosociaux

Vendredi 18 novembre de 9h30 à 12h30

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

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

► Dates à venir

**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

► Les mardis 27 septembre , 18 octobre 22 novembre de 9h30 à 11h30

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

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

Animé par Laurence Federspil, Formatrice/Consultante et choriste

► Les jeudis 22 septembre ou 24 novembre de 18h à 20h

**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 13 septembre ou 29 novembre de 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 19 septembre, 17 octobre ou 21 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 certifiée en orthographe

► Les mercredis 12 octobre et 14 décembre de 9h30 à 12h

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

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

► Jeudi 29 septembre de 14 h à 16 h

Voir page 11

**ANIMÉ PAR FACE YVELINES**

Donnez du sens à votre vie professionnelle ! Venez-vous informer sur des métiers et des secteurs qui recrutent avec parcours de formation qualifiante à la clé !

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ. E PAR LE MÉTIER D'AIDE-SOIGNANT.E ?**

Jeudi 8 septembre de 14h à 16h

**LE MÉTIERS DE CONSEILLER.E EN VENTE**

Jeudi 06 octobre de 14h à 16h

**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 22 et 29 septembre ou 1<sup>er</sup> et 8 décembre de 14h à 16h

**PROTÉGEZ VOTRE VIE PRIVÉE !**

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 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre et 14 décembre de 14h à 16h

Voir page 5

** 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 13 octobre ou 8 décembre de 14h à 16h

**RENFORCEZ VOS SOFT SKILLS AVEC L'IMPROVISATION THÉÂTRALE NOUVEAU**

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 (prise de parole en public, entretien, ...).

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

► Le jeudi 22 septembre et les mardis 25 octobre ou 29 novembre de 12h à 14h

**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 13 septembre, 15 novembre et 13 décembre 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 15 septembre ou 17 novembre de 9h30 à 12h

Et aussi,

**CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE**

► Les jeudis 22 septembre, 13 octobre, 17 novembre, 8 décembre de 10h à 12h

(voir page 17)



Atelier en vidéoconférence

## HANDICAP

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

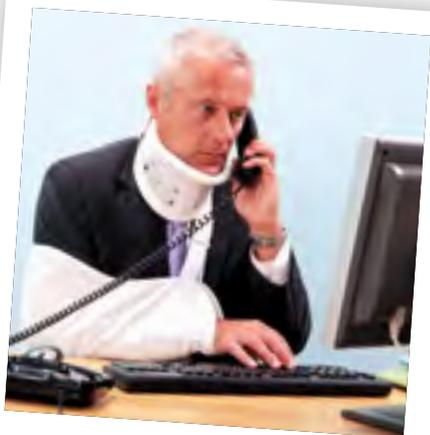
Après une maladie, un accident, l'aggravation d'un handicap ou l'évolution de votre cadre professionnel, votre maintien en emploi peut être compromis. Quelles mesures, outils et aides pouvez-vous mobiliser pour construire un nouvel avenir professionnel ?

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

- Les lundis 03 octobre, 07 novembre ou 05 décembre de 14h à 16h

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

- Les jeudis 15 septembre, 13 octobre ou 17 novembre 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

- Le mardi 13 septembre et les jeudis 6 octobre, 10 novembre ou 15 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 Emma Huet de Talent & Flow, Coaching et conseil en développement des talents

- Le jeudi 29 septembre ou mardi 15 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

- Les mercredis 5 octobre ou 7 décembre de 9h30 à 11h

### CRÉER SON CV EN LIGNE !

Animé par la Fondation Orange Numérique

- Les jeudis 29 septembre, 27 octobre ou 1<sup>er</sup> décembre 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), l'Agence AutonomY 78/92, 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 ENTREPRENEURIAL !

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 13 septembre ou 22 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

- Les mardis 27 septembre, 25 octobre ou 29 novembre 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

### LE PORTAGE SALARIAL, UNE AUTRE FACON DE CRÉER

Venez découvrir le portage salarial, une forme d'emploi qui vous permet de développer une activité, avec un statut de salarié, grâce à une société de portage.

Animé par Akuit Portage Salarial (Adhérent au Syndicat des Professionnels de l'Emploi en Portage Salarial)

- Dates à venir

### 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 22 septembre, 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre de 10h à 12h

### CRÉATION D'ENTREPRISE... POURQUOI PAS MOI ?

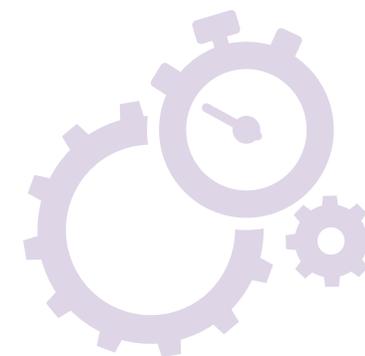
Promotion et sensibilisation à l'entrepreneuriat.

Quelles démarches pour créer mon activité ?

Comment me faire accompagner ? Présentation des dispositifs d'accompagnement.

Animé par le SQY Cub

- Les lundis 5 septembre, 10 octobre, 7 novembre ou 12 décembre de 14h à 16h



## FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

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

« Je crée mon activité de  
**VENTE EN LIGNE** »

Animé par CEO Cygnes Conseils  
et Communication

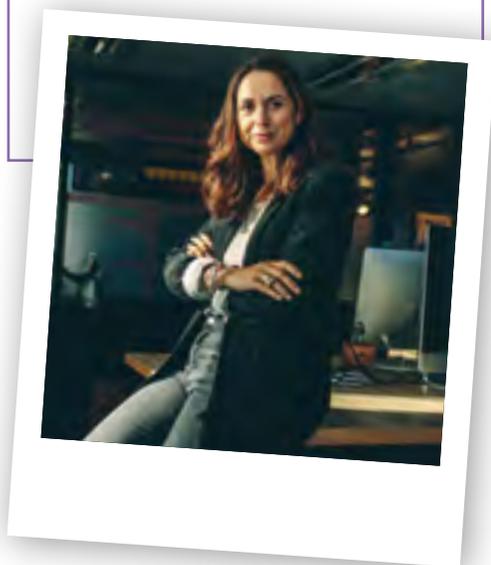
Les mercredis 12 octobre ou 7 décembre  
de 14h30 à 16h30

### 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 octobre ou 15 novembre  
de 14h à 15h30



**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations

# sqyemploi.fr

## 1 emploi près de chez soi en 1 clic



## + de 1 900 offres d'emploi

# 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



Dir communication SQY - B. Pohl - © Images : C. Lauté - C. Robin - Shutterstock

**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](mailto:cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr)

## Horaires d'ouverture :

Lundi 13 h 30 > 17 h

Du mardi au jeudi 9 h > 12 h 30 / 13 h 30 > 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](mailto:cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr) ou sur place

Retrouvez la programmation sur notre site

**[citedesmetiers-sqy.fr](http://citedesmetiers-sqy.fr)**