





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









2 LES ATELIERS NUMÉRIQUES



La Cité des Métiers met à disposition un espace multimédia pour vous aider dans vos projets professionnels et vos démarches administratives en ligne. Un conseiller numérique est à votre disposition pour vous épauler individuellement dans l'utilisation des outils numériques et évaluer vos compétences informatiques (entretien diagnostic sur rendez-vous).

J'ÉVALUE MES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

EN PRENANT UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL 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 d'un 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 débriefez avec le conseiller afin d'envisager une formation ou tout autre dispositif pour améliorer votre pratique.

► Lundis 2, 16, 23 ou 30 janvier, 13, 20 ou 27 février, 13, 20 ou 27 mars de 10 h à 12 h

Animé par le Pôle Emploi et la Cité des Métiers

ANIME PAR LES CONSEILLERS NUMÉRIQUES DE LA CITÉ DES MÉTIERS

JE DÉCOUVRE L'ORDINATEUR ET SON ENVIRONNEMENT

Apprendre le maniement de la souris et des différentes touches du clavier ; savoir créez un dossier pour trier vos fichiers ; utilisez la fonction «copier/coller» ; etc...

► Mardis 10 janvier, 7 février ou 7 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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 : sqyemploi.fr).

▶ Mardis 17 janvier, 14 février ou 14 mars de 9 h 30 à 11 h 30

JE CRÉE ET JE GÈRE MA BOÎTE MAIL

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

► Mardis 24 janvier, 21 février ou 21 mars de 9 h 30 à 11 h 30



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 plateformes en ligne et 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 24 janvier, 14 février ou 7 mars de 14 h à 16 h

ET TOUJOURS! NOTRE CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICES À VOTRE **DISPOSITION!**

Pour vous accompagner dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne et vous soutenir dans les difficultés que vous rencontrez lorsque vous utilisez un ordinateur.

N'hésitez pas à le solliciter!

J'APPRENDS À FAIRE MES DÉMARCHES **ADMINISTRATIVES EN LIGNE**

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.

► Mardi 10 ianvier de 14 h à 16 h

Animé par Positive Planet

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.

▶ leudis 16 février ou 30 mars de 14 h à 16 h Animé par La Cité des Métiers

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. ...

▶ Mardis 17 janvier, 7 février ou 21 mars de 14 h à 16 h Animé par la CAF des Yvelines

JE FAIS MA DECLARATION D'IMPÔTS 2022 SUR LE SITE « 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.

► Mardi 28 mars de 14 h à 16 h

Animé par le Centre des Finances Publiques



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

J'APPRENDS À 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

▶ Lundis 9 janvier, 6 février ou 6 mars de 10 h à 11 h 30

J'APPRENDS À UTILISER LES OUTILS DE VISIOCONFÉRENCE DANS UN CADRE PROFESSIONNEL

Appréhender les outils numériques pour le télétravail et la communication à distance.

Quels matériels se procurer et comment les installer ? Quels logiciels utiliser et comment les manipuler ?

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers ► Mercredis 18 janvier, 15 février ou 29 mars de 9 h 30 à 11 h 30

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

► Jeudi 9 février de 14 h à 16 h voir page 15

JE PRÉPARE MON TRAJET SUR INTERNET AVANT MON RDV

Apprenez à vous déplacer dans les transports en communs 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", "Google Maps" et "Ile-de-France Mobilités" et des applications smartphone

Animé par les Conseillers Numériques de la Cité des Métiers ► Mardis 31 janvier, 28 février ou 28 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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

▶ Jeudis 19 janvier, 16 février ou 30 mars de 10 h à 12 h

JE DÉCOUVRE JOB 78

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

Animé par les Conseillers Numériques de la Cité des Métiers ▶ Lundis 16 janvier, 13 février ou 27 mars de 14 h à 16 h 30

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 14 h à 16 h suivis des mercredis de 10 h à 12 h : 9 et 11 janvier, 23 et 25 janvier, 6 et 8 février, 20 et 22 février, 6 et 8 mars ou 20 et 22 mars

J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

— 2 séances obligatoires —

Acquérir les 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, les tableaux croisement dynamique.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Mercredis de 14 h à 16 h suivis des jeudis de 10 h à 12 h : 11 et 12 janvier ou 25 et 26 janvier ou 8 et 9 février ou 22 et 23 février ou 8 et 9 mars ou 22 et 23 mars

J'ÉLABORE UN POWERPOINT POUR PRESENTER MON PROJET

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

Animé par la Fondation Orange Numérique

▶ jeudis 5 janvier, 2 février ou 16 mars de 10 h à 12 h

VOUS ET INTERNET

JE ME PROTÈGE DES ARNAQUES PAR MAIL ET **FN 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

▶ Jeudis 19 janvier ou 9 mars 14 h à 16 h

JE SÉCURISE MES 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

▶ Jeudis 26 janvier, 16 février ou 16 mars de 16 h 30 à 17 h 30

JE PRÉSERVE MA VIE PRIVÉE SUR INTERNET!

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

▶ Mercredis 4 janvier, 1er février ou 15 mars de 14 h à 16 h





NOUVEAU

JE SUIS LA SCOLARITE DE MES ENFANTS SUR INTERNET

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

▶ Mercredis 15 février ou 29 mars de 14 h à 16 h

6 CHOISIR SON ORIENTATION



COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS,

La Cité des Métiers vous propose de rencontrer des conseillers pour vous aider à faire le bon choix d'orientation et de métier en fonction de vos goûts et intérêts, trouver une école, une formation, un diplôme, ou vous aider dans la recherche d'un emploi ou d'un stage — Inscription obligatoire et dans la limite des places disponibles —

LES PERMANENCES CONSEIL

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.

► Mercredis après-midi de 14 h à 17 h

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.

▶ Mercredis après-midi de 14 h à 17 h (dates à venir)

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 4 janvier, 8 février ou 8 mars de 14 h à 17 h

DES CONSEILS POUR VOTRE ORIENTATION PROFESSIONNELLE

Avec ou sans projet, une coach certifiée en orientation et insertion professionnelle vous écoute et vous aide à réfléchir sur les voies professionnelles à explorer.

Animée Ghislaine Rouger, bénévole

► Mercredis 4 et 18 janvier, 1er et 15 février ou 1er, 15 et 29 mars de 14h à 17 h

LAETITIA DALLE, FORMATRICE, OPÉRATRICE POTENTIALIS®

Informe et conseille les collégiens, lycéens, étudiants (et leurs parents) dans leur choix d'orientation, pour aider les jeunes à se poser les bonnes questions, mieux se repérer dans les métiers et les parcours de formations.

▶ Mercredis 11 janvier, 15 février et 15 mars de 9 h à 12 h

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 qui permet 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

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

Lundis 30 janvier, 13 février, 6 ou 27 mars de 14 h 30 à 16 h



LES ATELIERS

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**®

► Mercredis 1er et 8 février de 13 h 30 à 16 h 30 ou vendredi 24 février de 9 h 30 à 16 h 30

L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJÀ UNE EXPÉRIENCE!

Formez-vous en alternance dans de nombreux métiers! et bénéficier d'un cursus gratuit et rémunéré, connecté au monde du travail, un parcours de formation de qualité, accompagné, diversifié et sécurisé avec une insertion plus facile dans l'emploi.

Animé par le CFA Trajectoire

► Mercredis 18 janvier ou 8 mars de 14 h à 16 h



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

Et pourquoi pas ne vous engager et participer à des activités dans les 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-Lave

► Mercredis 8 février ou 15 mars de 14 h à 16 h

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 ca 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

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

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

► Les jeudis de 14 h à 17 h



LES MARDIS DE **L'APPRENTISSAGE** « DÉCOUVREZ DES MÉTIERS!»

Animé par FACE Yvelines et des entreprises locales

Les mardis de 9h30 à 11h

Venez échanger avec des chefs d'entreprises ou leurs équipes opérationnelles qui vous présenteront les métiers accessibles par le biais de l'Alternance, accompagnées de l'OPCO financeur de la formation professionnelle et de l'apprentissage.

Mardi 24 janvier

LES METIERS DE LA PETITE ENFANCE

Avec Uniformation

Mardi 14 février

LES METIERS DE L'AIDE LA PERSONNE

Avec Uniformation

Mardi 21 mars

LES METIERS DE LA SECURITE

Avec Akto





AFTERWORK

ORIENTATION SANS STRESS

Réservée aux Parents

Lundi 30 janvier de 18 h à 21 h

Pour vous aider à mieux appréhender et préparer le projet d'orientation de vos enfants afin de mieux les accompagner dans leurs choix

POUR CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL **SOLIDE ET RÉALISTE,**

Accompagner vos enfants dans la découverte de leurs potentiels de vos enfants par Laetitia Dalle, Orthopédagoque, Opératrice Potentialis.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES PROJETS DE SES ENFANTS

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

Par Fanta Canot, coach en parentalité.

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 Charlotte Beck, Yvelines Info Jeunes.



NOUVEAU LES POINTS CLÉS POUR RÉUSSIR SON ÉVOLUTION OU SA RECONVERSION **PROFFSSIONNELLE**

Pour trouver des réponses à toutes les questions que vous vous posez avant de vous lancer dans un changement professionnel, comment préparer son projet professionnel? ce au'il faut savoir avant de se reconvertir.

Animé par l'IFOCOP

▶ Lundis 23 janvier, 27 février ou 27 mars de 14 h à 15 h



JE CRÉE OU J'OPTIMISE MON RÉSEAU

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 ► Lundis 30 janvier ou 27 mars de 18 h à 20 h



COMMENT TROUVER OU RETROUVER DU SENS ALL TRAVAIL ?

Nombreux sont celles et ceux aui 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

▶ Jeudis 26 janvier ou 9 mars de 18 h à 20 h

FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES... OU PAS...

Vous souhaitez vous reconvertir, suivre une formation, évoluer au sein de votre entreprise? Venez vous renseigner sur le bilan de compétences.

Animé par le DABM 78

► Mardis 31 janvier ou 14 mars de 14 h 30 à 16 h 30

DEVENEZ FORMATEUR À L'AFPA

Vous êtes expert dans votre domaine, vous ne pouvez ou ne voulez plus exercer votre métier? Vous avez des compétences techniques reconnues et vous souhaitez vous reconvertir? Venez vous renseigner sur le métier de formateur et les nossibilités d'embauche

Animé par l'AFPA

► Mardis 24 janvier ou 7 mars de 12 h à 14 h

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.)

▶ leudi 9 mars de 14 h à 16 h



SE FORMER, ÉVOLUER, SE RECONVERTIR

COMMENT DEVENIR INFIRMIER. E 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'État. Venez vous informer sur le parcours proposé qui vous permettra d'exercer ce métier.

Animé par L'IFSI MGEN La Verrière

► Lundis 9 ianvier ou 6 février de 14 h à 16 h 30



DEVENEZ INFIRMIER.ÈRE!

Vous êtes (ou non) titulaire d'un Baccalauréat et vous souhaitez devenir infirmier.e ? Suivez un cursus, en formation initiale, pour construire un projet professionnel solide et bénéficier d'un accompagnement tout au long de votre parcours d'apprentissage et de professionnalisation.

Animé par L'IFSI MGEN La Verrière

► Lundis 6 février ou 27 mars de 14 h à 16 h

DÉCLIC, FORMATION DE L'AFPA

Apprendre un nouveau métier ? Réussir sa reconversion professionnelle ? Obtenir un titre reconnu par le Ministère du Travail ? Venez vous informer sur l'offre de formation disponible et les possibilités de financement de votre projet de formation.

▶ Mercredis 18 janvier, 8 février ou 15 mars de 10 h à 12 h

SE FORMER DANS LE SECTEUR SANITAIRE ET MEDICO-SOCIAL

Vous êtes salarié(e) ou demandeur d'emploi et vous souhaitez vous former aux métiers d'Assistante de vie aux familles, Auxiliaire de Puériculture, ou 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 Jeanne-Blum

▶ Lundis 23 janvier, 13 février ou 13 mars de 14 h à 16 h



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 11 janvier, 8 février ou mardi 7 mars après-midi sur rendez-vous



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

RENFORCEZ VOS SOFT SKILLS AVEC L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

► Mardis 24 janvier, 21 février ou 21 mars de 12 h à 14 h Voir page 15



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

▶ Mardis 21 février ou 28 mars de 9 h 30 à 11 h 30

PRENDRE SOIN DE SOI

(2 séances obligatoires)

Venez découvrir une méthode «Cap Form» qui permet d'aborder une approche globale de la santé physique et mentale (alimentation, repos, exercice physique,

...) destinée à vous donner des points de repères pour retrouver votre énergie à mettre au profit de vos projets professionnels et personnels.

Animé par Cap Form Conseil

▶ Mardis 14 et 21 février ou 14 et 21 mars de 14 h à 16 h

SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

(2 séances obligatoires)

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

Animé par Marie Barbe, Psychologue du travail et Psychologue Clinicienne

▶ Jeudis 19 et 26 janvier ou 9 et 16 mars de 9 h 30 à 11 h 30

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 23 février de 9 h 30 à 11 h 30





MA RETRAITE, JE LA PRÉPARE

(2 séances obligatoires)

Tout savoir sur la retraite du régime général pour préparer sereinement son dossier.

Comprendre son relevé, savoir à quel âge partir et pour quel montant, quelles démarches faire et à quels moments, utiliser les services en ligne

Conférence animée par l'Assurance retraite

► Lundis 20 et 27 mars de 14 h à 16 h

LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

2 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 identifiés 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 bienêtre en entreprise.

Souffrance au travail et Risques Psychosociaux (RPS)

Mardi 31 janvier de 9 h 30 à 12 h 30

Prévention du harcèlement moral, sexiste ou sexuel au travail

Mardi 28 février de 9 h 30 à 12 h 30

LE PÔLE CONSEIL

«CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE»

Animé par :

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

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 «Révèle Toi» d'Élancourt

▶ Jeudis 26 janvier, 9 février ou 16 mars de 14 h à 16 h

COMMENT AIDER SES ENFANTS À S'ORIENTER?

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

Animé par Anne Capitant, Coach Scolaire (DABM 78)

► Mardi 7 mars de 18 h à 20 h

JE SUIS LA SCOLARITÉ DE MES ENFANTS SUR INTERNET

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

► Mercredis 18 janvier, 15 février ou 29 mars de 14 h à 16 h



VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE

Parlons-en I

LA VAF DANS LES MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT ET DIL SOIN

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, un Diplôme d'État Accompagnant Éducatif et Social ou d'Aide-soignant?

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

Animé par l'Agence AutonomY

► Mardis 17 janvier, 28 mars et 18 avril de 14 h à 16 h

VALIDEZ VOTRE EXPÉRIENCE 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 ou simplement valoriser vos expériences ? Venez vous informer sur les possibilités de valider votre diplôme.

Animé par le Dispositif Académique de Validation des Acquis (DAVA)

▶ Jeudis 19 janvier ou 28 mars de 14 h à 16 h

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 Jeanne Blum

▶ Lundis 16 janvier, 27 février ou 20 mars de 16 h à 17 h



14 BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI



NOUVEAU

FAITES UN BREAK, FAITES UN TREK!

Vous avez besoin de changer de perspective, de vous ouvrir à de nouvelles opportunités? de gagner en confiance et en sérénité? Venez-vous informer sur une expérience unique qui vous permettra de donner ou redonner du sens à vos projets.

Animé par Nouvelles Perspectives

► Lundis 30 janvier, 13 février, 6 ou 27 mars de 14 h 30 à 16 h

PRENDRE LA PAROLE : 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

► Mardis 21 février ou 28 mars de 18 h à 20 h

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

► Mardi 28 mars de 14 h 30 à 16 h 30

COMPRENDRE, INTÉGRER ET SUSCITER SA MOTIVATION

Qu'est-ce que la motivation ? Comment la comprendre et en identifier les facteurs sur lesquels s'appuyer pour se remotiver ? Comment se mettre en mouvement après une rupture de parcours ?

Venez découvrir les leviers de la motivation pour mieux rebondir.

Animé par Patrick Lemaire, Coach CMC

▶ Lundis 16 janvier, 20 février ou 20 mars de 14 h à 16 h

POUR UNE MEILLEURE MAÎTRISE DE VOS ÉCRITS PROFESSIONNELS

Des astuces, des conseils pour en finir avec les fautes d'orthographe grâce à une méthode ludique, simplifiée et dénuée de termes grammaticaux.

Venez participer à cet atelier afin de vous approprier des réflexes pour éviter les fautes pénalisantes dans vos CV, lettres de motivation, rapports, et mails et reprendre confignce à l'écrit

Animé par Corinne Barbaroux, Formatrice certifiée en orthographe

► Mercredis 8 février ou 29 mars de 9 h 30 à 12 h

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

Animé par l'Association «Révèle Toi» Élancourt ► Jeudis 26 janvier, 9 février ou 16 mars de 14 h à 16 h voir page 12

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»

Mardis 17 janvier, 21 février ou 21 mars de 10 h à 12 h

Et aussi,

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

▶ jeudis 26 janvier, 16 février ou 16 mars de 10 h à 12 h. (voir page 17)



BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI

COMMUNIQUER AVEC SON IMAGE

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

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

▶ Mardis 24 janvier, 21 février ou 21 mars de 12 h à 14 h

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,

Animé par Sylvie Destruel, Coach en image

Jeudis 9 et 16 février de 14 h à 16 h

PROTEGEZ 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 Voir page 5

PRÉPAREZ VOTRE ENTRETIEN EN VISIO

Qu'il soit pour un recrutement, pour intervenir en réunion ou pour présenter un projet, qu'il soit "en live" ou différé venez découvrir comment préparer et optimiser vos entretiens en Visio, développer votre aisance et adopter la bonne attitude!

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

▶ Jeudi 9 février de 14 h à 16 h





16 BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI



HANDICAP

VOUS ÊTES SALARIÉ.E EN RISQUE D'INAPTITUDE ? ÉLABOREZ UN NOUVEAU PROIFT!

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

▶ Lundis 30 janvier ou 6 mars de 14 h à 16 h

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

▶ Jeudi 9 mars de 14 h à 16 h

Voir page 9



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

▶ Mardis 24 janvier, 23 février ou 28 mars de 10 h à 12 h



RETENIR L'ATTENTION DES RECRUTEURS

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

▶ Mardis 31 janvier (en visio) ou 7 mars 9 h 30 à 12 h

CREER SON CV EN LIGNE!

Animé par la Fondation Orange Numérique ► Jeudis 19 janvier, 16 février ou 30 mars de 10 h à 12 h Voir page 4



LE PÔLE CONSEIL

«BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI»

Animé par :

Le CIDFF 78, FACE Yvelines, L'Agence AutonomY 78/92, les Associations SNC et AGIR Abcd

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.

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

► Mardi 7 février de 14 h à 15 h 30

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

► Mardis 7 février ou 7 mars de 14 h à 16 h

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

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

Animé par la Coopérative La Forge

▶ Jeudis 26 janvier, 16 février ou 16 mars de 10 h à 12 h

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

▶ Jeudis 19 janvier ou 9 mars de 14 h à 16 h

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

► Lundis 30 janvier, 27 février ou 27 mars de 14 h à 16 h

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.

NOUVEAU

ET SI J'OSAIS PARLER DE MON PROJET

Vous souhaitez présenter votre idée de projet pour la première fois ? Découvrez comment préparer LE bon pitch pour l'exposer clairement et convaincre votre interlocuteur.

Animé par Positive Planet

► Mardis 24 janvier et 21 mars de 14 h à 16 h

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.

«Et si je créais mon activité dans le secteur du Bien Être» Animé par Positive Planet

► Mardi 21 février de 14 h à 16 h



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

► Mardis 10 janvier ou 28 février de 9 h 30 à 12 h 30

DÉCOUVERTE MÉTIERS EN APPRENTISSAGE!

Venez échanger avec des chefs d'entreprises ou leurs équipes opérationnelles qui vous présenteront les métiers accessibles par le biais de l'Alternance, accompagnées de l'OPCO financeur de la formation professionnelle et de l'apprentissage.

Animé par FACE Yvelines, des entreprises et les OPCO Uniformation et AKTO

LES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

► Mardi 24 janvier de 9 h 30 à 11 h

LES MÉTIERS DE L'AIDE LA PERSONNE

► Mardi 14 févrierde 9 h 30 à 11 h

LES MÉTIERS DE LA SÉCURITÉ

► Mardi 21 mars de 9 h 30 à 11 h

FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

« ET SI JE CRÉAIS MON ACTIVITÉ DANS LE SECTEUR DU BIEN ÊTRE ? »

Animé par Positive Planet

► Mardi 21 février de 14 h à 16 h



LES MÉTIERS DU GRAND PARIS EXPRESS

Les métiers du Génie Civil et des Travaux Publics offrent de belles opportunités de carrières, des possibilités d'évolution professionnelles et des rémunérations gratifiantes. Rejoignez des projets utiles à la société, à l'environnement et au développement économique local.

Tu es jeune ? Viens découvrir ces métiers au « Forum de la Voie Professionnelle » organisé par la ville de Guyancourt (Pavillon Waldeck-Rousseau).

► Vendredi 3 février

Vous êtes à la recherche d'un emploi ou d'une alternance, salarié.e en transition professionnelle ? Rencontrez des entreprises, découvrez les opportunités et participez à un Job Dating!

Animé par la Société du Grand Paris, SPIE Batignolles et des entreprises locales.

► Programme complet et date à venir.



Terre d'innovations

SCIVEMPLOI. fr lemploi près de chez soi



+ de 1900 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



CITÉ DES MÉTIERS DE SQY **Bâtiment FORCES** ZA du Buisson de la Couldre 1, rue des Hêtres - 78190 TRAPPES

Tél.: 0134828261

cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr

Horaires d'ouverture : Lundi 13 h 30 > 17 h

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

(fermé au public le vendredi)

Pour venir

415 - Observatoire

414 – Buisson de la Couldre

430 - Hôtel d'agglomération

En train

Arrêt Trappes

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

Tous les évènements sont accessibles sur inscription : 01 34828261, cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr ou sur place

> Retrouvez la programmation sur notre site citedesmetiers-sqy.fr