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 > JUIN 2023

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

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES

FRANCE RELANCE

ACTIVITY
L'agence d'insertion Yvelines & Hauts-de-Seine

orange Fondation

SAINT QUENTIN EN YVELINES
Terre d'innovations

CITEDESMETIERS-SQY.FR

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.

Animé par le Pôle Emploi et la Cité des Métiers

▸ Lundis 17 avril, 24 avril, 15 mai, 22 mai, 5 juin, 19 juin ou 26 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 !

ANIMÉ 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 créer un dossier pour trier vos fichiers ; utilisez la fonction « copier/coller »...

▸ Mardis 11 avril, 9 mai ou 6 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 : sqyemploi.fr).

▸ Mardis 18 avril, 16 mai ou 13 juin de 9h30 à 11h30

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...

▸ Mardis 25 avril, 23 mai ou 20 juin de 9h30 à 11h30

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.

Animé par Positive Planet

▸ Mardis 25 avril ou 6 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

▸ Jeudis 11 mai ou 15 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

▸ Mardis 18 avril, 23 mai ou 13 juin de 14h à 16h

JE FAIS MA DÉCLARATION 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.

Animé par le Centre des Finances Publiques

▸ Mardi 11 avril de 14h à 16h

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 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 4 avril ou 2 mai de 14h à 16h

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

J'APPRENDS À UTILISER WORD
— 2 séances obligatoires —

Présentation de Word, de ses modes d'affichage ; la saisie, modification et mise en forme de texte ; la création de tableaux.

Animé par la Fondation Orange Numérique

▸ Lundis de 14h à 16h. Mercredis de 10h à 12h :
Les 3 avril et 5 avril ou 17 avril et 19 avril ou 22 mai et 24 mai ou 5 juin et 7 juin ou 19 juin et 21 juin ou 3 juillet et 5 juillet ou le 3 mai de 10h à 12h et de 14h à 16h

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 croisés dynamiques.

Animé par la Fondation Orange Numérique

▸ Mercredis de 14h à 16h. Jeudis de 10h à 12h :
Les 5 avril et 6 avril ou 19 avril et 20 avril ou 24 mai et 25 mai ou 7 juin et 8 juin ou 21 juin et 22 juin ou 5 juillet et 6 juillet ou le 4 mai de 10h à 12h et de 14h à 16h

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

▸ Jeudis 13 avril, 11 mai ou 15 juin de 10h à 12h

JE DÉCOUVRE TOUTES LES FONCTIONNALITÉS 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...

Animé par Pôle Emploi

▸ Lundis 3 avril ou 12 juin de 10h à 11h30

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

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 « Île-de-France Mobilités » et des applications smartphone.

Animé par les Conseillers Numériques de la Cité des Métiers

▸ Lundi 24 avril de 14h à 16h. Mardis 30 mai ou 27 juin de 9h30 à 11h30

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

Voir page 15

▸ Mardi 25 avril de 14h à 16h

J'APPRENDS À UTILISER LES OUTILS DE VISIO-CONFÉRENCE 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 26 avril, 17 mai ou 28 juin de 9h30 à 11h30

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

▸ Mercredis 26 avril, 17 mai ou 28 juin, 10 juillet de 14h à 16h30

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 27 avril, 31 mai ou 29 juin de 10h à 12h

Atelier en vidéoconférence

INTERNET & VOUS

JE ME PROTÈGE 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

▸ Jeudi 6 avril ou mardi 27 juin de 14h à 16h

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 12 avril, 10 mai ou 14 juin de 14h à 16h

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 20 avril, 11 mai ou 22 juin de 16h30 à 17h30

COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS,

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

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 14h à 17h

L'APELS

L'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 14h à 17h

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 15 et 29 mars ou 12 et 26 avril ou le 10 et 24 mai ou 14 juin de 14h à 17h

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.

▸ Mercredis 12 avril, 10 mai ou 21 juin de 14 à 17h

LAËTITIA 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 26 avril, 24 mai et 21 juin de 9h à 12h

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

Atelier en vidéoconférence

LES ATELIERS

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

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 La Maison de l'Europe des Yvelines CIED Saint-Germain-en-Laye

▸ Mercredis 3 mai ou 7 juin de 14h à 16h

L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJA UNE EXPÉRIENCE !

Formez-vous en alternance dans de nombreux métiers et bénéficiez 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 10 mai ou 7 juin de 14h à 16h

LES MARDIS DE L'APPRENTISSAGE

Animé par FACE Yvelines et des entreprises locales

De 9h30 à 11h

Donnez du sens à votre vie professionnelle !

Informez-vous sur des métiers et des secteurs qui recrutent avec un parcours de formation qualifiante à la clé ! Vous êtes intéressé.e ? Venez-vous rencontrez !

LES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

Animé par l'OPCO Uniformation

▸ Le 18 avril

LES MÉTIERS DU COMMERCE

Animé par l'OPCO EP

▸ Le 23 mai

LES MÉTIERS DU TRANSPORT ET DE LA LOGISTIQUE

Animé par l'OPCO Mobilité

▸ Le 20 juin

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 23 mai de 18h à 21h
en partenariat avec le Relais Marianne

Café de la Plage
Rond-Point Jean Moulin à Maurepas

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

COMMENT AIDER SES ENFANTS À S'ORIENTER ?

par Anne Capitant, Coach Scolaire (DABM 78)

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

ÊTRE À L'ÉCOUTE DES PROJETS DE SES ENFANTS

par Fanta Canot, Coach en Parentalité

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 ?

S'INFORMER SUR LES MÉTIERS

par Charlotte Beck, coordinatrice d'Yvelines Info Jeunes

Quels professionnels contacter et comment se retrouver dans les ressources documentaires ? qui peuvent vous aider dans le parcours d'études de vos enfants.

RENFORCEZ VOS SOFT SKILLS AVEC L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Voir page 15

Animé par Lova Andrianonivelo, Formatrice Certifiée Facilitatrice en Impro®

▸ Mardis 18 avril, 2 mai de 12h à 14h ou 6 juin de 15h à 17h

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 possibilités d'embauche.

Animé par l'AFPA

▸ Mardis 25 avril ou 6 juin de 12h à 14h

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 2 mai de 18h à 20h (en visio) ou 13 juin de 14h à 16h (en présentiel)

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

Repérez les différentes notions, les dispositifs et outils pour aller plus loin dans vos démarches.

Animé par les Assistantes Sociales de l'ACMS, (Service de Santé au travail)

▸ Jeudis 11 mai ou 15 juin de 14h à 16h

Atelier en vidéoconférence

LES POINTS CLÉS POUR RÉUSSIR SON ÉVOLUTION OU SA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

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 qu'il faut savoir avant de se reconvertir.

Animé par l'IFOCOP

▸ Lundis 15 mai, 12 juin de 9h30 à 10h30

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

▸ Lundis 15 mai ou 19 juin de 18h à 20h

DÉCOUVREZ VOS POTENTIELS POUR TROUVER VOTRE VOIE PROFESSIONNELLE

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®

▸ Jeudi 25 mai de 9h30 à 16h30

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

▸ Lundi 15 mai et jeudi 1er juin de 14h à 16h

SE FORMER, ÉVOLUER, SE RECONVERTIR

COMMENT DEVENIR INFIRMIÈR. 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

▸ Date sur demande

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 19 avril, 24 mai ou 21 juin 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, 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 15 mai ou 5 juin de 12h à 14h

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 22 mai ou 12 juin de 14h à 16h

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

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 25 avril et 2 mai ou 20 juin et 27 juin de 14h à 16h

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

▸ Jeudis 27 avril, 25 mai ou 8 juin de 18h à 20h (en visio)

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 27 avril 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

▸ Mardi 6 juin de 9h30 à 12h

Atelier en vidéoconférence

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 (sur 2 séances)

▸ Jeudis 13 et 20 avril ou 1er et 8 juin de 9h30 à 11h30

Suivi de deux nouveaux ateliers !

NOUVEAU

REBONDIR APRÈS LA PERTE DE SON EMPLOI OU LE DÉPART DE SON POSTE

Lorsque votre emploi s'arrête volontairement ou pas, ou si vous envisager de quitter votre poste, cela peut générer des angoisses, de la colère.

Découvrez les clés pour comprendre ce qui se joue en vous et développez des stratégies pour envisager un nouveau projet professionnels avec sérénité.

Animé par FantaCanot, Coach en communication apaisée et gestion du stress

▸ Lundis 24 avril **(en présentiel)** ou 5 juin **(en visio)** de 18h15 à 20h

NOUVEAU

APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Mieux vivre au travail ou optimiser sa recherche d'emploi grâce à la sophrologie et la cohérence cardiaque.

Venez pratiquer des exercices axés la suggestion mentale au travers de la visualisation d'images positives, la pratique de la respiration controlée et la détente musculaire.

Animé par Lydie Henry-Mark, Sophrologue

▸ Jeudi 27 avril de 14h à 15h30 ou mercredi 21 juin de 14h à 15h30

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 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 bien-être en entreprise ?

PRÉVENTION DES HANDICAPS AU TRAVAIL

▸ Mardi 18 avril de 9h30 à 12h30

PRÉVENTION DES ADDICTIONS AU TRAVAIL

▸ Mardi 23 mai de 9h30 à 12h30

DÉFENDRE SES DROITS AU TRAVAIL

▸ Mardi 20 juin de 9h30 à 12h30

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...

▸ Mercredis 5 avril, 3 mai et 21 juin après-midi, sur rendez-vous

POUR VOUS MESDAMES !

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

Pour vous aider à vous retrouver dans le labyrinthe des plates-formes en ligne 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 !

Contactez un Conseiller numérique de la Cité des Métiers

VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE
Parlons-en !

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

▸ Lundis 17 avril, 15 mai ou 19 juin de 12h à 14h

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

▸ Jeudis 27 avril ou 8 juin de 14h à 15h30

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.

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

▸ Jeudis 27 avril, 30 mai ou 22 juin de 14h à 16h

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
- D'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 l'Agence AutonomY

▸ Mardis 23 mai ou 27 juin de 14h à 16h

Atelier en vidéoconférence

NOUVEAU

INFOCOLL MÉTIERS DU SECTEUR ADMINISTRATIF

Animée par l'IFOCOP

Donnez du sens à votre vie professionnelle !
Vous souhaitez vous former ou vous reconvertir sur des métiers administratifs ? Informez-vous sur les parcours de formation qualifiante proposés par l'IFOCOP (en visio).

LES MÉTIERS DES RESSOURCES HUMAINES ET DE LA PAIE

▸ Lundi 24 avril de 10h à 12h

LES MÉTIERS DANS LA COMPTABILITÉ

▸ Jeudi 8 juin de 10h à 12h

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 24 avril, 12 juin ou mercredi 17 mai 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 et dénuée de termes grammaticaux.

Participez 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 confiance à l'écrit.

Animé par Corinne Barbaroux, Formatrice certifiée en orthographe

▸ Mercredis 26 avril et 7 juin de 9h30 à 12h

CONVAINCRE EN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

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

Animé par le DABM 78

▸ Mardis 25 avril ou 23 mai de 14h30 à 16h30

« 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

▸ Sur demande

PRENDRE LA PAROLE : TROUVER VOTRE VOIX

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

Animé par Laurence Federspil, Formatrice / Consultante et choriste

▸ Lundi 15 mai ou jeudi 22 juin de 18h à 20h

REBONDIR APRÈS 45 ANS

TRAVAILLER EN TEMPS PARTAGÉ, 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.

CDM-E (Cadres de Direction Multi-Employeurs)

▸ *Les mardis 18 avril et 30 mai de 10h à 12h*

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

Voir page 17

▸ *Jeudis 27 avril, 25 mai et 15 juin de 10h à 12h*

COMMUNIQUER AVEC SON IMAGE

VALORISEZ VOTRE LOOK POUR DÉCROCHER UN EMPLOI

2 séances obligatoires

Venez découvrir astuces et conseils pour vous mettre en valeur, révéler vos atouts, gagner en estime et en confiance.

Adoptez les codes gagnants pour un look cohérent, convaincant et efficace.

Animé par Sylvie Destruel, Coach en image

▸ Jeudis 30 mars et 6 avril ou 22 et 29 juin de 14h à 16h

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 18 avril ou 2 mai de 12h à 14h ou 6 juin de 15h à 17h

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

▸ 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

▸ Mardi 25 avril de 14h à 16h

Atelier en vidéoconférence

HANDICAP

VOUS ÊTES SALARIÉ.E 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

▸ Lundi 24 avril ou mardi 30 mai de 14h à 16h

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

Repérez les différentes notions, les dispositifs et outils pour aller plus loin dans vos démarches.

Animé par les Assistantes Sociales de l'ACMS, (Service de Santé au travail)

▸ Jeudis 11 mai ou 15 juin de 14h à 16h

LE CV DANS TOUS SES ÉTATS

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

▸ Le lundi 17 avril de 14h à 16h30

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

▸ Mardi 25 avril, mercredi 10 mai ou jeudi 15 juin de 10h à 12h

CRÉER SON CV EN LIGNE !

Voir page 5

Animé par la Fondation Orange Numérique

▸ Jeudis 27 avril, 31 mai ou 29 juin de 10h à 12h

LE PÔLE CONSEIL

« BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI »

Animé par :
Le CIDFF 78, FACE Yvelines, L'Agence AutonomY 78/92, les Associations SNC, AGIR Abcd et PRO EMPLOI

Atelier en vidéoconférence

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.

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 ?

Animé par Positive Planet

▸ Tous les mardis après-midi

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

▸ Lundi 17 avril ou jeudi 1er 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

▸ Mardi 18 avril ou jeudi 6 juin de 14h à 16h

ET SI J'OSAIS PARLER DE MON PROJET

Vous devez présenter votre idée de projet pour la première fois à votre conseiller en création d'entreprise ?

Découvrez comment préparer un bon pitch pour l'exposer clairement et convaincre votre interlocuteur.

Animé par Positive Planet

▸ Mardis 18 avril, 30 mai et 27 juin de 14h à 16h

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

Vous souhaitez créer votre activité, sans la contrainte de la création de l'entreprise classique ou de la micro-entreprise ?

Venez découvrir comment entreprendre en toute autonomie au sein d'un collectif, tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé.

Animé par la Coopérative La Forge

▸ Jeudis 27 avril, 25 mai et 15 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

▸ *Mardis 18 avril ou 6 Juin de 14h à 15h30*

FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

JE CRÉÉ MON ACTIVITÉ DE VENTE EN LIGNE

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.

Animé par CEO Cygnes Conseils et Communication

▸ Mardi 23 mai de 14h à 16h

Et aussi... Je veux être
AGENT D'ASSURANCES INDÉPENDANT

Voir page 18

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 Plate-forme 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 11 avril ou 20 juin de 9h30 à 12h30

LES MÉTIERS DE L'IMMOBILIER

Vous êtes intéressé.e par ce secteur ou souhaitez vous reconvertir ? mieux connaître les métiers, les principales missions et les qualités nécessaires pour les exercer ?

Venez découvrir de nouvelles opportunités de carrières et les parcours de formation pour y accéder ! Les profils commerciaux sont évidemment recherchés mais des profils plus atypiques sont recrutés aussi !

Animé par ERA Immobilier et l'IFOCOP

▸ Jeudi 13 avril de 14h à 16h

LES MÉTIERS DU SPORT ET DE L'ANIMATION

Vous êtes passionné par le sport ? Venez découvrir toutes les facettes des métiers dans ce domaine que l'on peut exercer dans l'animation, au sein d'une collectivité territoriale ou encore à son compte.

Identifiez aussi les parcours d'études, de formation et les diplômes pour y accéder.

Animé par Profession Sport et Vie Associative 78

▸ Lundis 17 avril de 17h à 18h
avec Yacouba Soumahoro, Éducateur sportif

▸ Mercredi 24 mai de 14h à 15h
avec Kady Baradji Coache Sportive et Miss Fitness France

LES MÉTIERS DES ESPACES VERTS ET DU PAYSAGE

Le secteur du paysage regroupe la conception et la réalisation de jardins et d'espaces verts, l'entretien, la gestion ou le reboisement des espaces naturels. Vous aimez travailler en plein air ?

La protection de l'environnement vous intéresse, venez-vous informer sur les métiers et les parcours de formation !

Les entreprises du secteur recrutent des collaborateurs, ouvriers spécialisés ou personnel encadrant !

Animé par le CHEP et un chef d'entreprise

▸ Mardi 9 mai de 14h à 16h

UN MÉTIER À VOCATION INDÉPENDANTE : AGENT D'ASSURANCES

Vous souhaitez créer votre propre cabinet conseil ? Vous reconvertir dans les métiers de l'assurance et la gestion de patrimoine ? Vous avez un niveau Bac ou plus ou vous êtes autodidacte ? Une appétence pour la relation client, le commercial…

Découvrez le parcours de formation et l'appui du Groupe Axa pour créer et développer votre affaire.

Animé par AXA et le témoignage d'un Agent indépendant

▸ Mardi 23 mai de 14h à 16h

LES MÉTIERS DE LA SÉCURITÉ

Agent de prévention et/ou de sécurité, de sécurité privée, de surveillance et de protection, de télésurveillance ou encore en sécurité filtrage... Les métiers de la sécurité sont des métiers d'avenir dans lesquels il est possible de se former en alternance. Pour faire face à l'émergence de nouveaux besoins de nombreuses embauches sont prévues, dans le cadre des JO 2024, mais aussi pour soutenir la croissance des entreprises.

Informez-vous sur les parcours de formation et les financements à votre disposition !

Animé par l'OPCO AKTO et des Entreprises de sécurité

▸ Mercredi 7 juin de 14h30 à 16h30

LES MÉTIERS DU NUMERIQUE

Jeudi 22 juin de 9h30 à 12h30

Venez découvrir les nombreux métiers du numérique, échanger avec des professionnels, connaitre les attentes des recruteurs et les parcours de formation ou d'études pour accéder à ces métiers.

En présence **d'entreprises du secteur** et de **Centres de formation,** cette journée s'inscrit dans le projet global de soutien à la filière numérique portée par l'agglomération.

(Programme détaillé disponible prochainement)

DÉCOUVERTE MÉTIERS EN APPRENTISSAGE !

Animé par FACE Yvelines, des entreprises et les OPCO
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. Nos partenaires vous proposent des métiers qui recrutent fortement !

LES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

Animé par l'OPCO Uniformation

▸ Le 18 avril

LES MÉTIERS DU COMMERCE

Animé par l'OPCO EP

▸ Le 23 mai

LES MÉTIERS DU TRANSPORT ET DE LA LOGISTIQUE

Animé par l'OPCO Mobilité

▸ Le 20 juin

GRAND FORUM et JOB DATING
LES MÉTIERS DU GRAND PARIS EXPRESS

Jeudi 20 avril de 13h30 à 17h
à la Cité des Métiers

Vous êtes à la recherche d'un emploi ou d'une alternance, salarié.e du BTP en reconversion ? Rencontrez des entreprises et participez à un Job Dating !

Annonceur sentinelle, conducteur d'engin, ouvrier de chantier, coffreur, hommes trafic, maçon Vrd, électricien, manutentionnaire et plein d'autres postes !

Des métiers des TRAVAUX PUBLICS, GROS ŒUVRE et FERROVIAIRE qui 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.

Animé par Pôle Emploi et des entreprises locales recrutant des compétences pour la ligne 18 et la construction des infrastructures ferroviaires

(Programme complet et horaires précises à venir)

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. : 01 34 82 82 61

cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr

Horaires d'ouverture :
Lundi 13h30 › 17h
Du mardi au jeudi 9h › 12h30 / 13h30 › 17h
(fermé au public le vendredi)

Pour venir :

En bus
415 – Observatoire
414 – Buisson de la Couldre
430 – Hôtel d'agglomération

En train
Arrêt Trappes
À 5 min 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

Dir. communication SQY - A. Saffre - © Images : C. Lauté - G. Robin - Shutterstock

Création graphique SQY, service communication A. Saffre. Mise à jour : C. Bodelle. Photos : © Photothèque SQY C. Lauté - G. Robin / © Shutterstock. Impression service reprographie.