

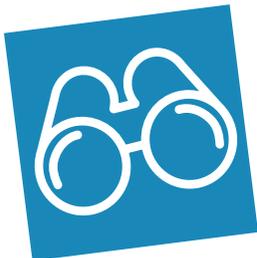
la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines

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

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 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



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



ACTIVITV
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 débriekez 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 11 et 25 septembre, 2 et 9 octobre, 13 et 27 novembre, 4 et 18 décembre de 9h30h à 12h

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 ; utiliser la fonction « copier/coller »...

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Mardis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre ou 5 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 : sqyemploi.fr).

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Mardis 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre ou 12 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.

► Mardis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre ou 19 décembre 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 5 septembre ou 7 novembre 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 28 septembre ou 30 novembre 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 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre ou 12 décembre de 14h à 16h

JE DÉCOUVRE MON ESPACE PARTICULIER DES IMPÔTS 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

► Mardis 12 septembre ou 3 octobre 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 suivis des mercredis de 10h à 12h :

Les 4 et 6 septembre / 18 et 20 septembre / 2 et 4 octobre / 16 et 18 octobre / 6 et 8 novembre / 20 et 22 novembre / 4 et 6 décembre ou 18 et 20 décembre

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 suivis des jeudis de 10h à 12h :

Les 6 et 7 septembre / 20 et 21 septembre / 4 et 5 octobre / 18 et 19 octobre / 8 et 9 novembre / 22 et 23 novembre / 6 et 7 décembre ou 20 et 21 décembre

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 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre ou 14 décembre de 10h à 12h

NOUVEAU

J'ÉLABORE MON CV SUR MON ESPACE PERSONNEL PÔLE EMPLOI

Connectez-vous sur votre Espace personnel de Pôle Emploi et créez votre CV et votre carte de visite afin d'être visible auprès des recruteurs.

Animé par Pôle Emploi

► Dates à venir

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 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre ou 13 décembre de 9h30 à 11h30

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

Mardi 24 octobre et lundi 18 décembre de 14h à 16h

Voir Page 15

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

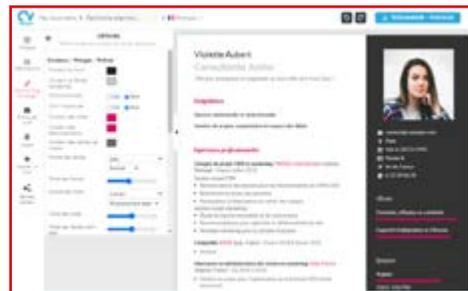
Apprenez à vous déplacer dans les transports en communs de Saint-Quentin-en-Yvelines et les environs, en préparant votre itinéraire pour être à l'heure à vos rendez-vous. Focus sur «SQ Mobilité», «Google Maps» et «Île-de-France Mobilités» et des applications smartphone

Animé par les Conseillers Numériques de la Cité des Métiers

► Mardis 26 septembre, 24 octobre ou 28 novembre de 9h30 à 11h30



INTERNET & VOUS



JE CRÉE MON CV EN LIGNE !

Créez un CV tendance sur CVDesignR afin de vous démarquer des autres candidats ! Proposez un CV créatif et professionnel.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Jeudis 28 septembre, 26 octobre ou 30 novembre de 10h à 12h

NOUVEAU

POINT NUMÉRIQUE DE PROXIMITÉ DE LA CAISSE D'ALLOCATION FAMILIALE DES YVELINES

Afin de faciliter l'accès aux droits et aux services des allocataires de la CAF, la Cité des Métiers a été labellisée «Point Numérique CAF» pour permettre un accès facilité au site internet et à l'application, et accompagner les usagers dans l'utilisation des services proposés et dans la réalisation de leurs démarches en ligne, en fonction de leur besoin ou demande.

► Du lundi au jeudi de 13h30 à 16h30

 Atelier en vidéoconférence

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

► Jeudis 21 septembre, 19 octobre ou 23 novembre 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 13 septembre, 11 octobre, 15 novembre ou 13 décembre 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 Numéricli

► Jeudis 28 septembre, 26 octobre, 16 novembre ou 14 décembre 16h à 17h



TU ES COLLÉGIEN, LYCÉEN, ÉTUDIANT ?

La Cité des métiers te propose de rencontrer des conseillers pour t'aider à faire le bon choix d'orientation et de métier en fonction de tes aspirations, mais aussi trouver une école, une formation, t'informer sur un diplôme, ou t'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

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 6 et 20 septembre, 18 octobre, 22 novembre ou 20 décembre de 14 à 17h

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 par Ghislaine Rouger, bénévole

► 13 et 20 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre ou 6 et 20 décembre de 14h 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 20 septembre, 18 octobre, 22 novembre et 20 décembre 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



ATELIER RÉSERVÉ AUX JEUNES À PARTIR DE 15 ANS

DÉCOUVRE TES POTENTIELS POUR TROUVER TA VOIE PROFESSIONNELLE

Repère tes potentiels individuels et découvre les familles de métiers et les fonctions dans une structure, qui seront, pour toi, facteurs de réussite et de motivation.

Potentialis® est une méthode qui permet la prise en compte de tes potentiels et de tes ressources, afin de te valoriser et de te mettre dans une dynamique de projet et d'action.

Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®

Lundi 23 octobre de 9h30 à 16h30
ou les mercredis 6 et 13 décembre de 14h à 17h
(2 séances obligatoires)

L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJÀ UNE EXPÉRIENCE !

Forme-toi en alternance dans de nombreux métiers et bénéficie d'un cursus gratuit et rémunéré, connecté au monde du travail. Profite d'un parcours de formation de qualité, accompagné et sécurisé qui te donnera la possibilité de trouver un emploi plus rapidement.

Animé par le CFA Trajectoire

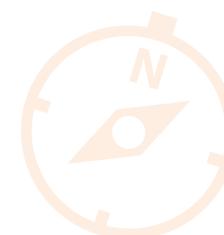
► Mercredis 4 octobre, 8 novembre ou 6 décembre de 14h à 16h



TU AS ENTRE 16 ET 25 ANS, TU ES SANS EMPLOI OU DÉSCOLARISÉ ?

La Mission Locale SQY WAY 16/25 te reçoit afin de t'aider dans toutes tes démarches relatives à l'emploi, à la formation ou reprise d'étude. Elle t'informe sur les services et actions qu'elle propose : orientation, formation, financement, logement, santé, etc.

► Les jeudis de 14h à 17h





AFTERWORK ORIENTATION SANS STRESS

Réservée aux Parents

Jeudi 12 octobre de 18h à 21h

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

par Laetitia Dalle, Orthopédagogue, Opératrice Potentialis

Accompagnez vos enfants dans la découverte de leurs potentiels.

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.



VOUS SOUHAITEZ ÊTRE RECRUTÉ.E EN ALTERNANCE

Besoin d'être accompagné.e sur le choix de la formation, le calcul du coût du recrutement et des aides financières, le choix de l'établissement de formation ?

Pour répondre à toutes vos questions et vous accompagner dans la mise en place et le financement des contrats de professionnalisation, rencontrez l'OPCO Uniformation-des métiers de la Cohésion Sociale.

► Les mercredis 13 septembre, 11 octobre, 15 novembre et 13 décembre matin (sur rendez-vous)



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

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

Animé par Laetitia Dalle, Orthopédagogue

► Vendredi 22 septembre de 9h30 à 15h30

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 11 septembre, 16 octobre ou 11 décembre à 18h à 19h30

NOUVEAU

La LIGUE contre le Cancer Yvelines assure avec un coach professionnel des rendez-vous individuels, confidentiels et gratuits pour conseiller les personnes en cours ou fin de traitement, clarifier leurs questions face au retour à l'emploi : reprise dans l'entreprise, recherche d'emploi ou reconversion.

Permanence animée par une intervenante de la Ligue

► Les jeudis 28 septembre, 19 octobre, 30 novembre et 21 décembre (sur rendez-vous)

PERMANENCE «DROIT DU TRAVAIL»

L'UD 78CFE/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 13 septembre, 18 octobre, 8 novembre, 13 décembre (sur rendez-vous)

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

► Mardis 19 septembre de 18h à 20h
ou 24 octobre ou 28 novembre 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.)

► Jeudi 25 octobre de 14h à 16h





BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

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 14 septembre et 21 septembre ou 9 novembre et 16 novembre de 9h30 à 11h30

Suivi de deux nouveaux ateliers !

NOUVEAU

APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Mieux vivre au travail ou gérer vos émotions en lien avec votre recherche d'emploi grâce à la sophrologie et la cohérence cardiaque. Venez pratiquer des exercices de respiration contrôlée, de détente musculaire et de visualisations d'images positives.

Animé par Lydie Henry-Mark, Sophrologue

► Jeudis 28 septembre ou 23 novembre de 14h à 16h

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 envisagez 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 professionnel avec sérénité.

Animé par Fanta Canot, Coach en communication apaisée et gestion du stress

► Lundis 11 septembre, 16 octobre ou 27 novembre de 18h15 à 20h

SE MOTIVER OU SE REMOTIVER DANS SES PROJETS

Animé par Patrick Lemaire, Coach CMC

► Lundis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre ou 18 décembre de 14h à 16h

Voir page 14



 Atelier en vidéoconférence



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 17 octobre 9h30 à 12h ou 28 novembre de 14h à 16h30

PRENDRE SOIN DE SOI

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 (en 2 séances)

► Mardis 12 et 19 septembre ou 14 et 21 novembre de 14h à 16h

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

► Jeudis 12 octobre ou 14 décembre de 9h30 à 11h30



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 14 septembre, 26 octobre ou 7 décembre de 18h à 20h

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.



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
- 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 19 septembre, 7 novembre ou 12 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

- Jeudis 21 septembre, 26 octobre ou 7 décembre de 14h à 15h30

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 ? 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 14 septembre, 12 octobre ou 7 décembre de 14h à 16h

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 11 septembre, 6 novembre ou 11 décembre de 12h à 14h

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'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

NOUVEAU

LES MÉTIERS DE L'ACTION SOCIALE

Vous avez envie d'un métier tourné vers les autres et besoin d'être informé.e dans la mise en œuvre de votre projet ? (Prérequis, procédures d'inscription, financement). Les métiers d'EDUC SPE, Moniteur Éducateur, EJE, Assistant.e de Service Social, etc... vous intéressent ? En apprentissage, en formation initiale ou continue, en VAE... Venez étudier toutes les opportunités qui s'offrent à vous !

Animé par Buc Ressources

- Mercredi 8 novembre de 14h à 16h



#INFOCOLL

Animer par des centres de formation du Territoire ces réunions d'information collective vous permettent de mieux connaître les cursus de formation proposés, les prérequis pour y accéder, les procédures d'inscription et les financements possibles pour mener à bien vos projets de formation.

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 18 septembre ou 11 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.

- Mercredis 20 septembre, 25 octobre, 15 novembre et 13 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, 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 Paramédicale Jeanne Blum.

- Lundis 18 septembre, 16 octobre ou 11 décembre de 12h à 14h

SE FORMER DANS 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 3 octobre, 28 novembre de 9h30 à 12h30

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

- Mardis 26 septembre, 7 novembre ou 19 décembre de 12h à 14h.



INFOCOLL MÉTIERS DU SECTEUR ADMINISTRATIF

Animé par l'IFOCOP de 10h à 12h

Donnez du sens à votre vie professionnelle !

Vous souhaitez vous former ou vous reconverter 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 12 octobre

LES MÉTIERS DANS LA COMPTABILITÉ

- Jeudi 18 septembre

**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

► Lundis 9 octobre ou 4 décembre 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

► Mardis 26 septembre, 7 novembre ou 19 décembre de 14h30 à 16h30

SE MOTIVER OU SE REMOTIVER DANS SES PROJETS

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

Animé par Patrick Lemaire, Coach CMC

► Lundis 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre ou 18 décembre 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. 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 confiance à l'écrit.

Animé par Corinne Barbaroux, Formatrice certifiée en orthographe

► Mercredis 11 octobre ou 13 décembre de 9h30 à 12h00

REBONDIR APRÈS 45 ANS**NOUVEAU****ÉVOLUER PROFESSIONNELLEMENT APRÈS 50 ANS**

Vous vous posez des questions sur l'orientation que vous souhaitez donner à votre carrière professionnelle. Venez participer à un atelier pour vous aider à choisir la meilleure voie pour vous : réorientation professionnelle, portage salarial, management de transition, auto-entrepreneur, retraite, retraite progressive, cumul emploi-retraite, formation, . . .

Animé par Agir Abcd

► Mercredis 27 septembre, 8 novembre ou 13 décembre de 14h à 16h

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.

*Animé par CDM-E
(Cadres de Direction Multi-Employeurs)*

► Mardis 12 septembre, 17 octobre ou 5 décembre de 10h à 12h

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

Voir page 17

► Jeudis 14 septembre, 9 novembre ou 14 décembre de 10h à 12h

**COMMUNIQUER AVEC VOTRE 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 Destruef, Coach en image

► Jeudis 21 et 28 septembre ou 16 et 23 novembre 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

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 24 octobre ou lundi 18 décembre de 14h à 16h

**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 ETTI*



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 Préo du CERSY de Rambouillet et Cap Emploi 78

► Lundi 18 septembre, 6 novembre ou 18 décembre 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)

► Jeudi 25 octobre de 14h à 16h

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 12 septembre, 7 novembre ou 19 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 Emmanuelle Huet de Talent & Flow, Coaching et conseil en développement des talents

► Lundi 25 septembre ou 20 novembre de 9h30 à 12h

NOUVEAU**J'ÉLABORE MON CV SUR MON ESPACE PERSONNEL PÔLE EMPLOI**

Connectez-vous sur votre Espace personnel de Pôle Emploi et créez votre CV et votre carte de visite afin d'être visible auprès des recruteurs.

Animé par Pôle Emploi

► Dates à venir

POSTULEZ DANS LES ENTREPRISES PRÈS DE CHEZ VOUS

Venez découvrir le portail SQYemploi.fr et apprenez à 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

► Jeudis 21 septembre et 8 novembre de 9h30 à 11h30

CRÉER SON CV EN LIGNE !

Voir page 5

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Jeudis 28 septembre, 26 octobre ou 30 novembre de 10h à 12h



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.

NOUVEAU**ET SI LA PATRONNE C'ÉTAIT MOI ?**

Toutes les femmes peuvent-elles créer ? Venez participer à cet atelier pour en finir avec les idées reçues sur l'entrepreneuriat au féminin

Animé par Positive Planet

► Mardi 19 septembre de 14h à 15h30

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 14 septembre, 9 novembre ou 14 décembre de 10h à 12h

**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

► Mardis 19 septembre, 24 octobre ou 5 décembre de 14h à 16h

CRÉATION D'ENTREPRISE... POURQUOI PAS MOI ?

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

Animé par SQY Cub

► Lundis 25 septembre, 30 octobre ou 27 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 ?

Animée par Positive Planet

► Permanence conseil tous les mardis après-midi

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

► Mardi 31 octobre de 14h à 16h

FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animé par Positive Planet

JE CRÉE MON ACTIVITÉ DE SECRÉTAIRE EN FREELANCE

Vous souhaitez changer de métier, créer votre activité afin de répondre aux besoins de PME, d'associations... et vous hésitez à sauter le pas ? Venez échanger avec des professionnels et rencontrer des créatrices qui ont osé faire de leur passion, leur activité.

► Mardi 14 novembre de 14h à 16h

et pourquoi pas dans les métiers DU SECOND-ŒUVRE DU BTP ?

Vous avez un talent, des compétences dans ce domaine d'activité ? Avant de vous lancer apprenez des outils numériques très utiles pour votre activité future.

► Mardi 3 octobre de 14h à 16h



ZOOM MÉTIERS #JOP DE PARIS 2024

Les Zoom Métiers sont des réunions d'information, véritable espaces de rencontre avec des entreprises en recherche de collaborateurs, des professionnels de la formation ou de la reconversion professionnelle qui se réunissent pour vous faire découvrir leurs métiers utiles à tous ! Des secteurs qui offrent de nombreuses perspectives d'embauches, dans des missions variées.

Venez échanger sur les compétences recherchées auprès de responsable d'entreprises, de conseillers Pôle Emploi, conseillers formation et CFA et OPCO et vous informer sur les financements possibles pour vous former, évoluer, vous reconvertir.

LES MÉTIERS DE L'ÉVÉNEMENTIEL

Les métiers du spectacle vivant, de l'audiovisuel et surtout de l'organisation d'événements sportifs, festifs, événements d'entreprises (séminaires, sponsoring, ...) vont monter en puissance durant les JO 2024. Souvent en déplacements, ces professionnels assurent la réussite des manifestations

► Mercredi 27 septembre de 14h à 16h



LES MÉTIERS DE NETTOYAGE OU DE LA PROPRETÉ ?

Agent de propreté pour le balayage et le nettoyage des bâtiments ou de la voirie, mais aussi agent-machinistes qui utilisent du matériel (mono-brosse, laveuse...), des techniciens qui assureront la propreté et l'hygiène des espaces de travail, des structures de soins et de santé (hôpitaux, cliniques, ...), des lieux de loisirs ou culturels (cinémas, musées, parcs d'attraction, etc...) autant de métiers destinés à des personnes qui ont le sens du service et aiment travailler avec méthode.

► Mardi 10 octobre de 14h à 16h



LES MÉTIERS DE LA SÉCURITÉ

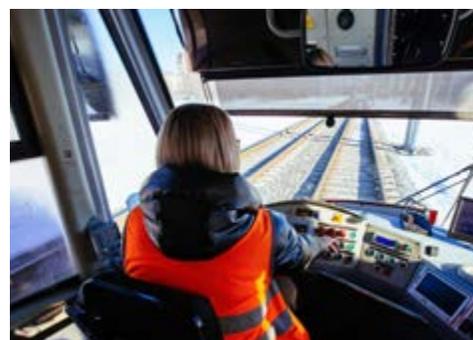
Agent de prévention, de sécurité ou de protection rapprochée, agent cynophile, de télésurveillance ou encore en sécurité filtrage... Ces métiers demandent des qualités relationnelles, d'observation, d'analyse et de compréhension des situations. Des missions ouvertes aux femmes comme aux hommes qui offrent de belles perspectives d'évolutions de carrière !

► Mardi 31 octobre de 14h à 16h

LES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE, RESTAURATION ET DU TOURISME

En apprentissage, CDI, CDD ou encore en emplois saisonniers de nombreuses opportunités d'emplois et d'évolution existent : serveurs de cafés et de restaurants, employés polyvalents, mais aussi commis et cuisiniers, maître d'hôtel, chef de partie, chef cuisinier ou sommelier. Des métiers qui requièrent des compétences humaines, de bonnes capacités d'adaptation et qui sont destinés à des profils qui n'apprécient pas la routine !

► Lundi 13 novembre de 14h à 16h



LES MÉTIERS DE TRANSPORT DE VOYAGEURS FERROVIAIRE ET CAR

Aiguilleur du rail ou conducteur.trice de train, tram ou bus (de ville, scolaire, lignes régulières, aéroports, de tourisme...) leurs missions : accueillir, informer et conseiller les passagers, assurer la circulation en temps réel du réseau ferroviaire, la sécurité des départs et à la bonne circulation des trains. Sécurité, ponctualité et sens du service sont les qualités premières de ces professionnels.

► Mercredi 6 décembre de 14h à 16h

JOB DATING

Vous êtes bénéficiaires du RSA, en accompagnement global (Pôle Emploi), salarié.e en PEC (Parcours Emploi Compétences) ou jeunes âgés de 16 à 25 ans et vous résidez en Quartier Politique de la Ville ? cet évènement est pour vous ! Venez à la rencontre des acteurs de l'insertion et des employeurs pour multiplier vos chances de retour à l'emploi dans les secteurs d'activités suivants : BTP, Espaces verts, entretien des locaux, aide à la personne, restauration collective, métiers du secteur social et médico-social et plein d'autres opportunités d'emplois...

N'oubliez pas vos CV ! (possibilité d'imprimer sur place)

► Vendredi 20 octobre de 9h30 à 12h

LES MÉTIERS DU GRAND PARIS EXPRESS VIENNENT À VOUS !

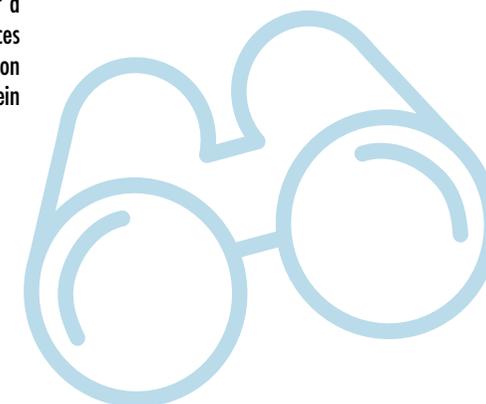
La construction du Grand Paris Express va durer plus de dix ans. Ce chantier hors du commun va mobiliser de nombreux emplois dans les domaines du bâtiment et des travaux publics.

Prenez connaissance de ces opportunités professionnelles et des acteurs qui recrutent.

Découvrez les Métiers du BTP ET TRAVAUX PUBLICS à travers une exposition et un quiz afin d'acquérir une meilleure connaissance de ces métiers de tout niveau de qualification.

► Guyancourt au Forum Emploi - le 19 septembre de 9h30 à 12h

► La Verrière à La MIRE - du 2 au 20 octobre
Entrée libre



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 Coulde
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 Coulde

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