

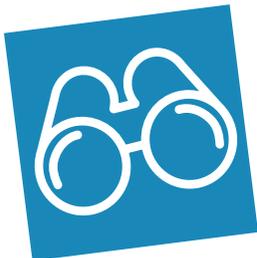
la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines

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

JANVIER > MARS 2024

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

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 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 8 janvier, 22 janvier, 5 février, 19 février, 4 mars ou 18 mars de 9h30 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 »...

► Mardis 9 janvier, 6 février ou 5 mars de 9h30 à 12h30

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 16 janvier, 13 février ou 12 mars de 9h30 à 12h30

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 23 janvier, 20 février ou 19 mars de 9h30 à 12h30





LES ATELIERS NUMÉRIQUES 3

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 Positiv

► Mardis 16 janvier ou 19 mars 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 29 février ou 28 mars 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

► Jeudi 25 janvier, Mardis 13 février ou 12 mars de 14h à 16h

JE FAIS MA DÉCLARATION D'IMPÔTS 2023 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 de SQY

► Mardi 26 mars de 14h à 16h

NOUVEAU

JE CRÉE MON «IDENTITÉ NUMÉRIQUE»

La clé unique qui vous permet d'effectuer toutes vos démarches en ligne de manière simple et sécurisée (CPF, Impôts, Améli, etc...) Facilitez-vous la vie en créant votre «Identité Numérique», apprenez à utiliser l'application pour vous connecter et tout gérer en quelques clics.

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Jeudis 15 février ou 14 mars de 14h à 16h

NOUVEAU

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

Du lundi au jeudi de 13h30 à 16h30

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. Nous vous soutenons dans l'utilisation des services proposés et dans la réalisation de vos démarches en ligne, en fonction de votre besoin ou demande.



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 15 et 17 janvier / 29 et 31 janvier / 12 et 14 février / 26 et 28 février / 11 et 13 mars ou 25 et 27 mars

J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

— 2 séances obligatoires —

Acquérir les notions de classeur et de feuille, la gestion des feuilles de calcul, saisie dans les cellules, réalisation de calculs simples ; fonctions statistiques, création de graphiques et tableaux croisement dynamique.

Animé par la Fondation Orange Numérique

- MERCREDIS de 14h à 16h suivis des JEUDIS de 10h à 12h :
- Les 17 et 18 janvier / 31 janvier et 1er février / 14 et 15 février / 28 et 29 février / 13 et 14 mars ou 27 et 28 mars

J'ÉLABORE UN POWERPOINT POUR PRÉSENTER 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 25 janvier, 22 février ou 21 mars de 10h à 12h

NOUVEAU

VAE : REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITÉ EN LIGNE DANS LES METIERS DU PARAMÉDICAL ET SOCIAL

Animé par l'École Paramédicale Jeanne-Blum

Voir page 12

NOUVEAU

JE VALORISE MES COMPÉTENCES SUR MON ESPACE PERSONNEL PÔLE EMPLOI

Grâce à votre Espace personnel Pôle Emploi, vous pouvez valoriser les compétences que vous avez acquises en créant votre «profil de compétences», un atout pour vous démarquer des autres candidats et pour être visible auprès des recruteurs.

Animé par Pôle Emploi

- LUNDIS 29 janvier, 26 février ou 25 mars de 10h à 12h

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 24 janvier, 21 février ou 20 mars de 9h30 à 11h30

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

Lundi 26 février 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 «Ile-de-France Mobilités» et des applications smartphone

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

- MARDIS 30 janvier, 27 février ou 26 mars de 9h30 à 11h30



INTERNET & VOUS

NOUVEAU

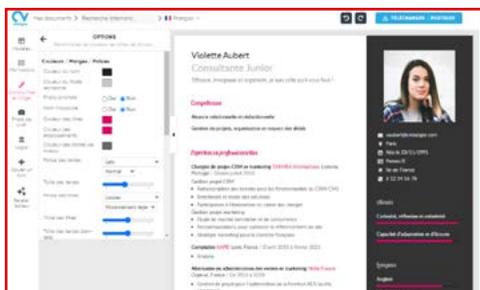
JE SÉCURISE MON SMARTPHONE

Le smartphone est devenu l'outil indispensable de nos vies. Mais êtes-vous certain.e d'être la seule personne à y avoir accès ?

Apprenez à maîtriser les fonctionnalités qui vous permettent d'en sécuriser l'accès à vous seul.e.

Animé par la Fondation Orange Numérique

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



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

► Jueidis 11 janvier, 8 février ou 7 mars de 10h à 12h

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 un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Jueidis 18 janvier, 22 février ou 21 mars 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 sécurisés, choix de moteur de recherche, bonnes pratiques en ligne, mais aussi, sauvegarde de données importantes...

Animé par Numéridi

► Jueidis 25 janvier, 29 février ou 28 mars 16h à 17h

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 24 janvier, 21 février ou 20 mars de 14h à 16h



 Atelier en vidéoconférence



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

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 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.

► Les 10 janvier, 7 février et 6 mars de 14 à 17h

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

Animée par Ghislaine Rouger, bénévole

Mercredis 10 et 24 janvier, 7 et 28 février, 6 et 20 mars de 14h à 17h

LAETITIA DALLE, FORMATRICE, OPÉRATRICE POTENTIALIS®

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

► Mercredi 24 janvier, jeudi 15 février et mercredi 6 mars 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 RÉSERVÉ AUX JEUNES À PARTIR DE 15 ANS EN 3^E OU LYCÉEN.NES

DÉCOUVREZ VOS POTENTIELS POUR TROUVER VOTRE 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®

Mercredi 14 février de 9h30 à 16h30

ou les mercredis 13 et 20 mars 14h à 17h

L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJÀ 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

► Mercredis 24 janvier et 20 mars de 14h à 16h



TU AS ENTRE 16 ET 25 ANS, VOUS ÊTES 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.

► **Judis de 14h à 17h**



LA CITÉ DES MÉTIERS ET SES PARTENAIRES VIENNENT À VOUS !

► Mercredi 17 janvier de 13h30 à 17h30
à Plaisir

Un Pôle Conseil et des ateliers seront animés.

Rendez-vous au Théâtre Coluche

980, avenue du Général de Gaulle - 78370 Plaisir



AFTERWORK ORIENTATION SANS STRESS

Réservée aux Parents

Mardi 23 janvier 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.

COMMENT AIDER SES ENFANTS À S'ORIENTER ?

Par Anne Capitant du DABM, Coaching orientation jeunes

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.





NOUVEAU

PRENDRE SA RETRAITE C'EST AUSSI UNE TRANSITION PROFESSIONNELLE ! JE ME PRÉPARE

— 2 séances obligatoires —

► Lundis 4 et 11 mars de 14h à 16h

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

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

► Jeudis 18 janvier, 15 février et 14 mars (sur rendez-vous).



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 22 janvier, 19 février ou 18 mars à 18h à 19h30

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 30 janvier ou 12 mars 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.)

► Lundi 11 mars de 14h à 16h

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. . .

► Mercredis 24 janvier, 7 février et 5 mars après-midi sur rendez-vous.



Atelier en vidéoconférence



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 25 janvier et 1^{er} février ou 21 et 28 mars de 9h30 à 11h30

Suivi de deux nouveaux ateliers !

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 8 février ou 28 mars de 14h à 16h

**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 29 janvier, 26 février ou 25 mars de 18h15 à 20h

SE MOTIVER OU SE REMOTIVER DANS SES PROJETS

Animé par Patrick Lemaire, Coach CMC

► Lundis 29 janvier, 26 février ou 25 mars 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

► Mardi 20 février 9h30 à 12h

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)

► Mardi 30 janvier et mercredi 7 février
ou les mardis 5 mars et 12 mars 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

► Jeudi 29 février de 9h30 à 11h30



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 23 janvier, 27 février ou 26 mars 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 25 janvier ou 7 mars 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

► Jeudi 29 février de 14h à 16h

VAE : REMPLIR SON LIVRET DE RECEVABILITÉ EN LIGNE DANS LES METIERS DU PARAMÉDICAL ET SOCIAL

Vous avez décidé d'engager une validation d'acquis et vous avez besoin d'aide pour remplir votre dossier sur «francevae.fr»

N'hésitez plus à entreprendre la démarche ! Une conseillère vous épaula et vous aide à compléter ce projet en ligne.

Animé par l'École Paramédicale Jeanne-Blum

► Jeudis 8 février ou 7 mars de 14h à 16h.

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





#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

► Lundi 11 mars 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.

Animé par L'AFPA

► Mercredis 17 janvier, 21 février et 20 mars de 10h à 12h

SE FORMER DANS LE SECTEUR PARAMÉDICAL

Vous êtes salarié(e) ou demandeur d'emploi et vous souhaitez vous former aux métiers d'Assistante de vie aux familles, Auxiliaire de Puériculture, en encore passer un CAP AEPE (Petite Enfance) en alternance ou préparer le concours d'Aide-soignante ? Venez vous informer sur les formations proposées par l'École Paramédicale Jeanne Blum

► Lundis 25 janvier ou 21 mars de 14h30 à 16h30

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

► Mardi 30 janvier 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 23 janvier ou 19 mars de 12h à 14h

NOUVEAU

SECTEUR DE LA PETITE ENFANCE :

Travailler auprès des enfants en crèche, halte-garderie, école maternelle ?

Les besoins en professionnels qualifiés dans le domaine de la petite enfance sont en constante augmentation. Pour accéder à certains métiers, il est obligatoire de suivre une formation. Informez-vous sur ces métiers et les formations pour y accéder : le CAP Accompagnant Educatif Petite Enfance, le concours d'ATSEM, ... durée, date de démarrage des formations et financements possibles...

Animée par le Greta des Yvelines

► Mardi 30 janvier de 14 h à 16 h

LA FONCTION PUBLIQUE, POURQUOI PAS MOI ?

INTÉGRER LA FONCTION PUBLIQUE TERRITOIRIALE

Découvrez ses métiers et opportunités d'emplois, l'intérim public, les conditions à remplir pour passer les concours et comment s'y inscrire ?

Animé par le GIG Grande Couronne

► Jeudis 1^{er} février ou 28 mars de 14h à 16h



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

► Lundi 5 février 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 6 février ou 26 mars 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 29 janvier, 26 février ou 25 mars 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 24 janvier ou 27 mars de 9h30 à 12h

REBONDIR APRÈS 45 ANS

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 31 janvier, 28 février ou 20 mars 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 CDM-E
(Cadres de Direction Multi-Employeurs)*

► Mercredis 13 février ou 12 mars de 10h à 12h

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

Voir page 17

► Jeudis 18 janvier, 15 février ou 14 mars de 10h à 12h





COMMUNIQUER AVEC SON IMAGE

JE VALORISE MON IMAGE POUR GAGNER EN CONFIANCE

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 style vestimentaire convaincant et efficace.

Animé par Sylvie Destruel, Coach en image

► Mardis 16 et 23 janvier ou 27 février et 5 mars de 14h à 16h (en 2 séances)

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

► Mercredis 24 janvier, 21 février ou 20 mars de 14h à 16h

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

► Lundi 26 février de 14h à 16h



JE CRÉE OU J'OPTIMISE MON RÉSEAU LINKEDIN

Animé par CEO Cygne Conseils et Communication

Voir page 9



LA CITÉ DES MÉTIERS ET SES PARTENAIRES VIENNENT À VOUS !

► Mercredi 17 janvier de 13h30 à 17h30 à Plaisir

Un Pôle Conseil et des ateliers seront animés.

Rendez-vous au Théâtre Coluche

980, avenue du Général de Gaulle - 78370 Plaisir

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



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

► Lundis 19 février ou 18 mars 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)

► Lundi 11 mars de 14h à 16h

Voir page 9

LE CV DANS TOUS SES ÉTATS

NOUVEAU

JE VALORISE MES COMPÉTENCES SUR MON ESPACE PERSONNEL PÔLE EMPLOI

Grâce à votre Espace personnel, vous pouvez valoriser les compétences que vous avez acquises en créant votre « profil de compétences », un atout pour vous démarquer des autres candidats et pour être visible auprès des recruteurs.

Animé par Pôle Emploi

► Lundis 29 janvier, 26 février ou 25 mars de 10h à 12h

RÉDIGEZ 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 23 janvier, 27 février ou 19 mars 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, Talent & Flow, Coaching et Conseil en développement des talents

► Lundis 29 janvier ou 11 mars de 9h30 à 12h

CRÉER SON CV EN LIGNE !

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Jedis 11 janvier, 8 février ou 7 mars de 10h à 12h

Voir page 5



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

(Dates sur demande)



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 Positiv

► Mardi 30 janvier 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 18 janvier, 15 février ou 14 mars 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 Créactives

► Mardis 6 février ou 5 mars de 14h à 16h

CRÉATION D'ENTREPRISE... POURQUOI PAS MOI ?

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

Animé par le SQY Cub

► Lundis 22 janvier, 26 février, 18 mars de 14h à 16h

VEZ 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 Positiv

► 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 Positiv

► Mardi 27 février de 14h à 16h

FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animé par Positiv

JE CRÉE MON ACTIVITÉ DE SECRETAIRE 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 26 mars de 14h à 16h

DU FOOD TRUCK

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

► Mardi 13 février de 14h à 16h

ZOOM MÉTIERS #JOP DE PARIS 2024

Les Zoom Métiers sont des réunions d'information, véritables carrefours de rencontre avec des entreprises en recherche de collaborateurs et des professionnels de la formation qui s'unissent pour vous faire découvrir leurs métiers utiles à tous ! Des secteurs qui offrent de nombreuses perspectives d'embauches, dans des missions variées.

Venez échanger avec eux sur les compétences recherchées par les entreprises ! Conseillers formation, CFA et OPCO vous informent également sur les financements possibles pour vous former, évoluer, vous reconverter.

LES MÉTIERS DE L'ACCUEIL

Chargé d'accueillir, d'orienter les personnes physiquement ou par téléphone, ce professionnel doit aussi assurer certaines tâches administratives et organisationnelles (saisie, gestion de planning, etc...). Ces postes nécessitent d'avoir des compétences bureautiques, d'être doté d'un bon relationnel et d'aimer le contact avec le public.

Animé par le CFA Trajectoire et le Club Hôtelier des Yvelines

► Mercredi 24 janvier 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 et aux hommes qui offrent de belles perspectives d'évolutions de carrière !

Animé par l'École Européenne de Sécurité Privée et une entreprise de la Sécurité

► Jeudi 8 février de 14h à 16h



LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION D'ENTREPRISE ET COLLECTIVE

L'agent de restauration occupe des postes dont les tâches varient selon les besoins des établissements (restaurant, traiteur, entreprise, ...), mais ce secteur recouvre d'autres métiers polyvalents destinés à des personnes dynamiques ayant le sens du service et du travail en équipe (confection de plats, service, suivi des approvisionnements et stocks, entretien de la salle et de la cuisine, etc...).

Animé par le Groupe Compass et un centre de formation.

► Date à venir

LES MÉTIERS DE TRANSPORT DE VOYAGEURS FERROVIAIRE ET CAR

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

Animé par SNCF Réseaux, Transdev et l'Afral

► Date 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 événements 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