

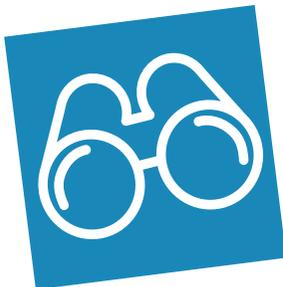
la cité  
des Métiers

Saint-Quentin-  
en-Yvelines

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

AVRIL > JUIN 2024

# LE PROGRAMME



Avec le soutien de



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



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



Fondation

SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES  
Terre d'innovations

# La Cité des Métiers

de Saint-Quentin-en-Yvelines

## Tiers-lieu de l'orientation tout au long de la vie

La **Cité des Métiers**, c'est un espace ouvert à toutes celles et ceux qui sont en recherche de repères sur les métiers et dans leur vie professionnelle. Elle est ouverte à tous, sans distinction de genre, d'âge, de niveau d'étude ou de qualification ou de statut : collégien, lycéen, étudiant (scolarisé ou non), chercheur d'emploi, salarié en poste ou en arrêt de travail, travailleur handicapé, .. Elle vous donne les moyens qui vous permettent d'être acteur de votre vie professionnelle.

La Cité des Métiers est un lieu de conseil, d'information et d'orientation sur les métiers, la formation, la création d'activité, la vie professionnelle en général, en **accès libre, gratuit et anonyme**.

Elle propose un ensemble d'outils, de ressources et de mise en relation avec des **partenaires spécialisés dans leur domaine de compétences**, pour vous guider dans votre réflexion et dans l'élaboration de vos projets.

60

C'est le nombre de **Partenaires** de l'orientation, de l'emploi, la formation, l'insertion, la santé au travail, l'inclusion numérique, la création d'activité qui interviennent à ses côtés.

L'**Espace Conseil**, c'est 4 pôles ouverts sans rendez-vous de 14h à 17h dédiés aux entretiens individuels avec des professionnels



L'**Espace Informatique et documentaire** équipé de 10 ordinateurs en libre-accès est accessible aux horaires d'ouverture.



Le **programme trimestriel d'événements** est téléchargeable !

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



Le lundi et du mardi au jeudi

- 13h30 / 17h
- 9h / 12 h30
- 13h30 / 17h

FERME

Le vendredi et le lundi matin

Les horaires d'ouverture



La Cité des Métiers met à disposition un espace Informatique équipés de 10 ordinateurs en accès libre, pour vous soutenir dans vos démarches dédiées à l'Emploi et vos démarches administratives en ligne. Un conseiller numérique est à votre disposition pour vous épauler individuellement si vous avez besoin.

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

**NOUVEAU**

### JE VALORISE MES COMPÉTENCES SUR MON ESPACE PERSONNEL FRANCE TRAVAIL

Grâce à votre Espace personnel « France Travail », 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 France Travail*

► Lundis 29 avril, 27 mai ou 24 juin 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 17 avril, 22 mai ou 19 juin de 9h30 à 11h30

### JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

Lundi 13 mai 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 commun 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 un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers*

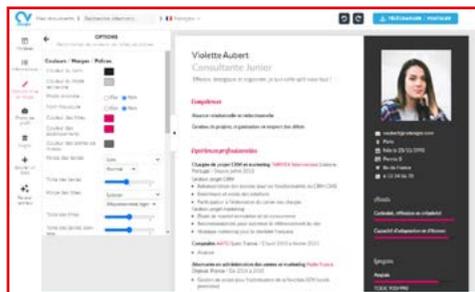
► Lundis 15 avril, 6 mai ou 17 juin de 14h à 16h

### 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*

► Jeudis 4 avril, 2 mai ou 6 juin de 10h à 12h



### JE DÉCOUVRE TOUTES LES FONCTIONNALITÉS DES APPLICATIONS MOBILE DE FRANCE TRAVAIL

Facilitez vos démarches et restez en contact avec votre conseiller France Travail : Ecrivez-lui, actualisez votre situation, suivez l'avancement de vos démarches, de votre indemnisation, postulez aux offres en ligne, consultez vos courriers, téléchargez vos attestations, etc. . .

*Animé par France Travail*

► Vendredis 26 avril, 17 mai ou 14 juin de 10h à 11h30





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

**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

► Mercredi 5 juin de 14h à 16h

### 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

► Jedis 18 avril, 23 mai ou 20 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 sécurisés, choix de moteur de recherche, bonnes pratiques en ligne, mais aussi, sauvegarde de données importantes...

Animé par Numéricli

► Jedis 25 avril, 30 mai ou 20 juin de 16h à 17h (en visio)

### 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 17 avril, 22 mai ou 19 juin de 14h à 16h

### UN CONSEILLER NUMÉRIQUE CITÉ DES MÉTIERS

#### SA VOTRE DISPOSITION !

Pour vous accompagner dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne de la vie quotidienne ou liées à l'emploi et à la formation. Egalement pour vous aider dans l'utilisation de l'ordinateur.

► Tous les jours, aux horaires d'ouverture au public

### UN CONSEILLER NUMÉRIQUE DE LA MAIRIE D'ÉLANCOURT

est également à vos côtés, pour vous soutenir dans vos démarches !

► Sur rendez-vous, les mercredis après-midi

Venez faire leur connaissance !

 Atelier en vidéoconférence



## 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 A UN ATELIER PIX EMPLOI

Évaluez, développez et certifiez vos compétences numériques en ligne. Avec le soutien de France Travail, 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 France Travail*

► Lundis 22 avril, 6 mai, 13 mai, 3 juin, 10 juin ou 17 juin de 9h15 à 12h

## POINT NUMÉRIQUE DE PROXIMITÉ DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES 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.

## 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» ; etc...

► Mardis 2 avril, 7 mai ou 4 juin 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 9 avril, 14 mai ou 11 juin 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 16 avril, 21 mai ou 18 juin de 9h30 à 12h30

**NOUVEAU**

## CRÉEZ VOTRE COMPTE SUR

« [francevae.fr](http://francevae.fr) »

## POUR VALIDER UN DIPLÔME DANS LE DOMAINE PARAMÉDICAL ET SOCIAL

Animé par l'École Paramédicale Jeanne Blum

► Jedis 16 mai ou 13 juin de 14h à 16h

Voir page 13



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

### 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 30 avril ou 11 juin de 14h à 16h

### SUR LE SITE DE L'ASSURANCE MALADIE

Comment créer son espace personnel sur «ameli.fr», faire les démarches, consulter les remboursements, commander une carte vitale, prendre un rendez-vous.

*Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers*

► Jeudis 25 avril ou 27 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, créer son espace personnel, s'identifier, apprendre à remplir sa déclaration de ressources, consulter ses droits et ses paiements, ...

*Animé par la CAF des Yvelines*

► Mardis 23 avril, 28 mai ou 25 juin 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 23 avril 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, Ameli, 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 11 avril, 16 mai ou 13 juin de 14h à 16h



## JE M'INITIE OU J'AMÉLIORE MES COMPÉTENCES BUREAUTIQUES

### 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 : 8 et 10 avril / 22 et 24 avril / 13 et 15 mai / 27 et 29 mai / 10 et 12 juin ou 24 et 26 juin

### 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 croisés dynamiques.

*Animé par la Fondation Orange Numérique*

- MERCREDIS de 14h à 16h suivis des JEUDIS de 10h à 12h : 10 et 11 avril / 24 et 25 avril / 15 et 16 mai / 29 et 30 mai / 12 et 13 juin ou 26 et 27 juin

### 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 18 avril, 23 mai ou 20 juin de 10h à 12h





## TU ES COLLÉGIEN.NE, LYCÉEN.NE, ÉTUDIANT.E ?

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 et intérêts, 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 DU MERCREDI

#### 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.

10 et 24 avril, 15 et 29 mai, 5 et 19 juin 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*

► 3 et 17 avril, 15 mai et 12 juin 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.

► 3 avril et 15 mai de 9h à 12h

#### 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 15 mai ou 19 juin de 14h à 16h

#### NOUVEAU

### BOULANGER.E, PATISSIER.E DES MÉTIERS SYMBOLE DE LA CULTURE FRANÇAISE

Tu es passionnée et créative ? Sais-tu que tu peux, dès la fin de la 3<sup>e</sup>, envisager de te former en apprentissage pour devenir pâtissier ou boulanger. Tu exerceras immédiatement ton métier et tu pourras poursuivre avec un BP et des mentions complémentaires. Viens t'informer sur les parcours d'études et comment rechercher ton patron !

*Animé par la MFR de la Grange Colombes*

► Mercredi 24 avril de 14h à 16h





## AIDE À L'ORIENTATION ET À LA DÉCOUVERTE DES MÉTIERS.

Tu as des doutes, tu ne sais pas quel métier choisir ? Passe le questionnaire Inforizon®, une application ludique d'aide à l'orientation basée sur tes centres d'intérêts qui permet de découvrir des familles de métiers.

Une première étape qui te donnera des voies possibles à explorer.

*Animé par la Cité des Métiers*

► Tous les après-midis



**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.

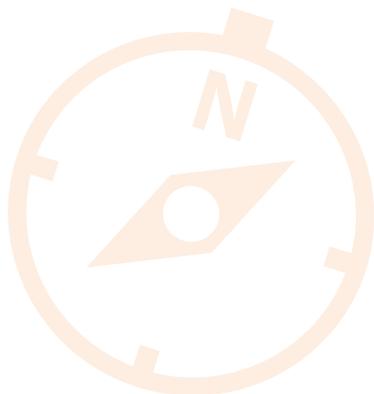
► Les jeudis de 14h à 17h

## BOOSTEZ VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI OU D'ALTERNANCE EN ACTIVANT VOTRE RÉSEAU !

Vous avez moins de 30 ans et êtes titulaire d'un Bac+3 ou plus ? Venez rencontrer des professionnels de NQT, échanger dans une ambiance décontractée et apprendre à construire et développer votre réseau professionnel... et qui sait ? Décrocher un emploi !

*Animé par NQT (Nos Quartiers ont des Talents)*

► Mercredi 15 mai de 14h à 16h





## FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES : LA CLE D'UN NOUVEAU PROJET ?

Pour reprendre confiance en ses ressources professionnelles, réussir sa reconversion ou évoluer au sein de son entreprise, informez-vous sur le bilan de compétences, un moyen pour vous offrir un nouvel avenir professionnel.

*Animé par le DABM 78*

► Mardis 9 avril ou 28 mai de 14h à 16h

## DONNEZ DU SENS A VOTRE PARCOURS EN REALISANT 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, Opératrice Potentialis et Formatrice*

► Lundi 27 mai de 9h15 à 15h30

## 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 accompagnante et coach de la Ligue

► Jeudis 18 avril, 23 mai et 20 juin matin (sur rendez-vous).



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

- (2 séances obligatoires) -

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

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

*Conférence animée par l'Assurance retraite*

► Lundis 3 et 10 juin de 14h à 16h

## 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....

► Mercredis 3 avril, 15 mai et 12 juin après-midi (sur rendez-vous)

## 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.*



Atelier en vidéoconférence



## BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

**NOUVEAU**

### COMMENT SE REMOTIVER DANS SES PROJETS ?

*Animé par Catherine Moufflard, Thérapeute comportementale*

► Jeudi 13 juin de 14h à 16h

Voir page 14

### 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)*

► Jueidis 16 et 23 mai ou 13 et 20 juin de 9h30 à 11h30

Suivi de

### 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*

► Jueidis 30 mai ou 27 juin de 14h à 16h

### 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 30 avril ou 4 juin en visioconférence de 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)*

► Mardis 9 et 16 avril ou 28 mai et 4 juin 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 11 avril de 9h30 à 11h30



## #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 13 mai ou jeudi 13 juin 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.

► Mercredis 17 avril, 15 mai et 12 juin de 10h à 12h

### SE FORMER DANS LE SECTEUR PARAMÉDICAL

Vous êtes salarié.e ou recherchez un emploi, vous souhaitez vous former aux métiers d'Assistante de vie aux familles, Auxiliaire de Puériculture, passer un CAP AEPE (Petite Enfance) en alternance ou préparer le concours d'Aide-soignante ?

Informez-vous sur les formations proposées par l'École Paramédicale Jeanne Blum

► Jeudis 4 avril ou 23 mai de 14h30 à 16h30.

### SE FORMER DANS LES MÉTIERS DES SERVICES À LA PERSONNE

Le secteur du Social-Services à la personne a des forts besoins en recrutement. En partenariat avec les prescripteurs de l'emploi, une agence propose un parcours professionnalisant vers ces métiers et un accompagnement dans la recherche d'emploi.

*Animé par l'Agence Autonomy 78/92*

► Mardis 23 avril, 28 mai ou 9 juillet 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 ? Renseignez-vous sur le métier de formateur et les possibilités d'embauche.

*Animé par l'AFPA*

► Mardis 16 avril, 14 mai ou 18 juin de 12h à 14h.

### « INFOCOLL MÉTIERS » TECHNICIEN D'ASSISTANCE EN INFORMATIQUE

*Animée par la GRETA DES YVELINES*

Jeudi 23 mai de 14h à 15h30

Vous êtes passionné.e par l'informatique ? Vous êtes autodidacte et vous souhaitez vous former ? Informez-vous sur ce parcours de formation qui vous permettra d'assurer le bon fonctionnement d'un parc informatique dans son ensemble : de l'installation, à l'entretien du dépannage à la réparation et la sécurisation d'équipements.



## VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE

Parlons-en !

### ÉVOLUEZ PROFESSIONNELLEMENT DANS LES MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT ET DU SOIN

Comment évoluer dans les métiers de l'accompagnement et du soin – quelles sont les modalités pédagogiques et les financements possibles ? (VAE, formation continue, CPF, Transition Professionnelle, Formation en situation de Travail...).

*Animé par l'Agence AutonomY*

► Mardis 23 avril, 28 mai ou 25 juin de 14h à 16h

### VALIDEZ VOTRE EXPÉRIENCE ACQUISE A L'ÉTRANGER

Vous êtes en France depuis moins de 5 ans, vous avez besoin de faire reconnaître vos compétences professionnelles pour trouver un emploi ou reprendre une formation ? Venez vous informer sur les possibilités de valider votre expérience.

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

► Jeudi 4 avril de 14h à 16h

### VAE DANS LES MÉTIERS DU PARAMÉDICAL ET SOCIAL : CRÉER VOTRE COMPTE SUR «FRANCEVAE.FR»

Vous avez décidé d'engager une VAE et vous avez besoin d'aide pour créer votre compte en ligne ? N'hésitez plus à entreprendre la démarche, tout est simplifié !

*Animé par l'Ecole Paramédicale Jeanne Blum*

► Jeudis 16 mai ou 13 juin 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





## 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 13 mai 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 30 avril ou 11 juin de 14h30 à 16h30

**NOUVEAU**

## COMMENT SE REMOTIVER DANS SES PROJETS ?

Après un changement dans votre vie professionnelle, vous souhaitez renforcer votre motivation pour vous remettre en mouvement ?

Venez expérimenter des outils concrets et puissants qui vont vous remotiver. Des outils réutilisables, de retour chez vous, pour vous booster, jusqu'à la réalisation de votre projet.

*Animé par Catherine Mouffard, Thérapeute comportementale*

► Jeudi 13 juin 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 22 mai ou 5 juin 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 24 avril, 22 mai ou 19 juin 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)*

► Mercredis 24 avril ou 5 juin de 10h à 12h

### CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

Voir page 17

► Jeudis 18 avril, 16 mai ou 13 juin 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 Destruel, Coach en image*

► Mardis 16 et 23 avril ou 18 et 25 juin de 14h à 16h

### PROTÉGEZ VOTRE VIE PRIVÉE !

*Animé par la Fondation Orange Numérique*

► Mercredis 17 avril, 22 mai ou 19 juin de 14h à 16h

Voir page 4



### 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 13 mai de 14h à 16h

## 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 CERRSY de Rambouillet et Cap Emploi 78*

► Date à venir



## INTÉGRER LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE

### LES MÉTIERS DANS LES COLLECTIVITÉS ? POURQUOI PAS ?

Découvrez les métiers et les opportunités d'emplois, l'intérim public, les conditions à remplir pour passer les concours, les épreuves, leurs dates et où s'inscrire ?

*Animé par le CIG Grande Couronne*

► Mardi 6 juin de 14h à 16h



Atelier en vidéoconférence



**VOUS AVEZ MOINS DE 30 ANS,  
UN BAC +3 OU PLUS EN POCHE ?**

**BOOSTEZ VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI  
OU D'ALTERNANCE EN ACTIVANT VOTRE  
RESEAU !**

*Animé par NQT (Nos Quartiers ont des Talents)*

Mercredis 15 mai

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 France Travail*

► LUNDIS 29 avril, 27 mai ou 24 juin 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 16 avril, 14 mai, ou jeudi 6 juin 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 27 mai de 9h30 à 12h (en visio)



Atelier en vidéoconférence

### CRÉER SON CV EN LIGNE !

*Animé par la Fondation Orange Numérique*

► JEUDIS 4 avril, 2 mai ou 6 juin de 10h à 12h

Voir Page 3

### POSTULEZ DANS LES ENTREPRISES PRÈS DE CHEZ VOUS

Venez découvrir le portail SQemploi.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 21 mai 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 avril, 16 mai 13 juin 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 23 avril ou 14 mai ou 18 juin 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 22 avril, 27 mai 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 ?

*Animée 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 30 avril de 14h à 16h

## FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

*Animé par Positive Planet*

### JE CRÉE MON ACTIVITÉ DANS LE SECOND-ŒUVRE DU BÂTIMENT

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 3 juin 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 France Travail, conseillers formation et CFA et OPCO et vous informer sur les financements possibles pour vous former, évoluer, vous reconverter.

### LES MÉTIERS DE NETTOYAGE ET DE LA PROPRETÉ URBAINE



ONET accompagne l'organisation de l'évènement sportif majeur en 2024 et recrute sur le site du Golf National de SQY. L'entreprise recherche des agents de propreté pour la période estivale. Leur rôle est important : garantir un environnement propre et sain aux occupants des lieux. Vous avez le sens du service et vous êtes motivé.e ? Venez participer avec nous à une aventure sportive et humaine d'envergure internationale !

*Animé par la Société Onet, Pro Inser Yvelines et ASK Formation*

► Mardi 30 avril prochain de 14h à 16h.

### LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION 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 Sodexo Live, Lenôtre et un centre de formation.*

### LE MÉTIER DE MÉCANICIEN DE BUS, AUTOCARS ET CAMIONS

Le mécanicien est garant du bon fonctionnement de véhicules industriels. Il intervient sur tout type de véhicules destinés au transport de voyageurs ou de marchandises (poids lourds, autobus, autocars, etc...) pour les garder en état de marche. Soyez curieux ! Venez découvrir un métier avec de nombreuses opportunités d'emploi au sein de belles entreprises.

*Animé par le Groupe Lacroix-Savac et l'Afral*





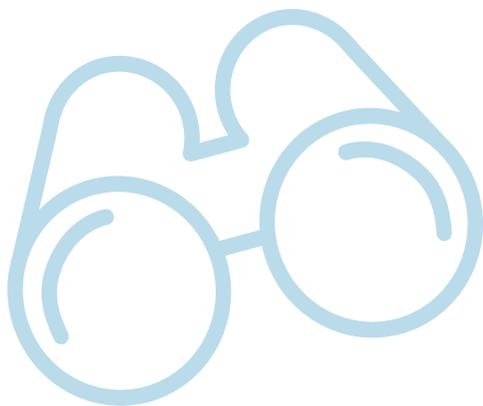
## LES MÉTIERS DE TRANSPORT DE VOYAGEURS FERROVIAIRE ET CAR



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 sur le réseau ferroviaire ou routier. Sécurité, ponctualité et sens du service sont les qualités premières de ces professionnel.les.

*Animé par Transkeo, le Groupe Savac-Lacroix et l'Aftral*

► Mardi 14 mai de 9h30 à 11h30



# 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, ouvert à tous.



## Venir à la Cité des Métiers ?

### Adresse

Bâtiment FORCES  
ZA du Buisson de la Coudre  
1 rue des Hêtres, Trappes

### Venir en train

Lignes Transilien U et N  
Arrêt : "Trappes"  
Sortie "Observatoire"  
6 mn à pied de la gare

### Venir en bus

402 - "Hôtel d'agglomération"  
415 - "Observatoire"  
417 - "Gare de Trappes"  
414 - "Buisson de la Coudre"  
420 - "Jean Macé"  
430 - "Hôtel d'agglomération"

**Pour participer aux ateliers et Zoom Métiers ?  
Inscrivez-vous !**

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

 01 34 82 82 61

 Sur place

## Les horaires d'ouverture

Le lundi 13h30 / 17h  
et du 9h / 12 h30  
du mardi 13h30 / 17h  
au jeudi

 **FERME**  
Le vendredi  
et le lundi matin