

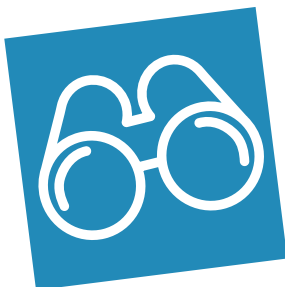
la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines

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

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2024

LE PROGRAMME



Avec le soutien de



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



ACTIVITV
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



Le lundi et du mardi au jeudi

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



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

- Vendredis 20 septembre, 11 octobre, 22 novembre ou 13 décembre 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 25 septembre, 23 octobre, 27 novembre ou 11 décembre de 9h30 à 11h30

JE PRÉPARE MON ENTRETIEN EN VISIO

- Lundi 7 octobre de 14h à 16h

Voir page 17



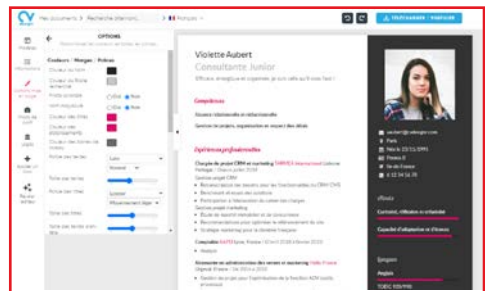
JE PRÉPARE MON TRAJET SUR INTERNET AVANT MON ENTRETIEN D'EMBAUCHE

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

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

- Les lundis 23 septembre, 21 octobre ou 25 novembre 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 26 septembre, 24 octobre, 28 novembre de 10h à 12h



INTERNET ET 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

- Mercredis 9 octobre et 11 décembre 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

- Jeudis 12 septembre, 10 octobre ou 28 novembre 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

- Jeudis 26 septembre, 21 novembre ou 19 décembre 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 son E-réputation.

Animé par la Fondation Orange Numérique

- Mercredis 11 septembre ou 13 novembre de 14h à 16h

UN CONSEILLER NUMÉRIQUE CITÉ DES MÉTIERS À 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. Également 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, 2 septembre 9, 16, 23, 30 ou 7 octobre, 14, 21, 28 ou 4 novembre, 18, 25 ou 2 décembre, 9, 16 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 10 septembre, 8 octobre, 12 novembre, 3 décembre 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 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre ou 10 décembre 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 24 septembre, 22 octobre, 26 novembre ou 17 décembre de 9h30 à 12h30

NOUVEAU

CRÉEZ VOTRE COMPTE SUR « francevae.fr » POUR VALIDER UN DIPLÔME DANS LE DOMAINE PARAMÉDICAL ET SOCIAL

Animé par l'École Paramédicale Jeanne Blum

- Jeudi 10 octobre de 14h à 16h

Voir page 15



J'APPRENDS À FAIRE MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

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 26 septembre ou 21 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, 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 24 septembre, ou 26 novembre
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 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre,
12 décembre 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

► Les lundis et mardis
de 14h à 16h

Les : 2 et 3 septembre / lundi 16 septembre de 14h à 16h suivi du mercredi 18 septembre de 10h à 12h
30 septembre et 1^{er} octobre / 14 et 15 octobre /
4 et 5 novembre / 18 et 19 novembre / 2 et 3
décembre / 16 et 17 décembre

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

► Les mercredis de 14h à 16h suivis des jeudis
de 10h à 12h :

Les : 4 et 5 septembre / 18 et 19 septembre / 2 et 3
octobre / 16 et 17 octobre / 6 et 7 novembre / 20 et
21 novembre / 4 et 5 décembre / 18 et 19 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

► Jeudi 12 septembre, mercredi 9 octobre,
jeudis 14 novembre ou 12 décembre
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 DE 14H À 17H

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.

- 11 et 25 septembre, 13 et 27 novembre ou 4 et 18 décembre

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.

Animé par Ghislaine Rouger, bénévole

- 11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 27 novembre et 11 décembre

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.

- 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre 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

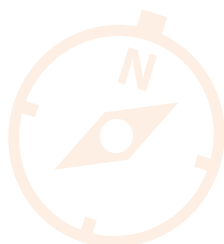
- Mercredis 15 mai ou 19 juin de 14h à 16h

PÂTISSERIE, BOULANGERIE, PETITE ENFANCE OU SERVICE A LA PERSONNE EN APPRENTISSAGE, C'EST POSSIBLE !

Apprendre un métier, en alternant entre formation théorique et formation pratique chez un artisan ou en entreprise, tout en étant rémunéré chaque mois, c'est entrer dans la vie active ! Viens échanger avec un conseiller sur les possibilités qui s'offrent à toi.

Animé par le CFA de la Grange Colombe de Rambouillet

- 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre de 14 à 17h





CHOISIR SON ORIENTATION 9

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



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 peut vous aider dans le parcours d'études de vos enfants ?



**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, sans rendez-vous

AFTERWORK "ORIENTATION SANS STRESS"

Réservé aux parents

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

**MARDI 8 OCTOBRE
DE 18H À 20H**

COMMENT AIDER SES ENFANTS À S'ORIENTER ?

Par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®

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

ÊTRE A 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 ?



LES ATELIERS JEUNES

NOUVEAU

ATELIER D'INITIATION À L'ORIENTATION

Tu es au lycée et tu te questionnes par rapport à tes projets d'études, tu n'arrives pas à faire un choix ?

Viens travailler sur tes motivations et intérêts pour mieux discerner des pistes d'orientation possibles qui t'aideront à trouver ta voie.

Animé par le DABM 78, Coaching d'orientation
 ► Mercredis 25 septembre ou 20 novembre de 14h30 à 17h

NOUVEAU

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

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 ?
 Décrochez un emploi !

Animé par NQT (Nos Quartiers ont du Talent)
 ► Jeudi 3 octobre de 14h à 16h

ATELIER RÉSERVÉ AUX JEUNES À PARTIR DE 15 ANS

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.

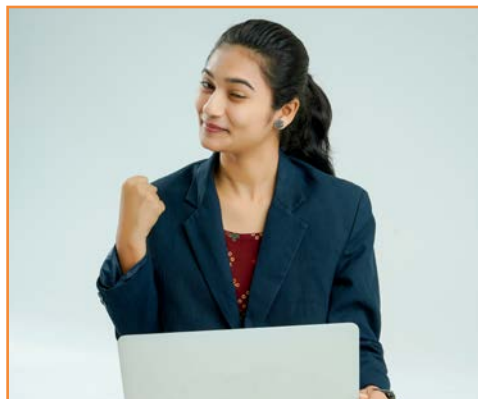
Potentialis® est une méthode qui permet la prise en compte de tes potentiels et de tes ressources, afin de te valoriser et de te mettre dans une dynamique de projet et d'action.

Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis
 ► Lundi 21 octobre de 9h30 à 16h30 ou les mercredis 4 et 11 décembre de 14h à 17 h (2 séances obligatoires)

L'APPRENTISSAGE, C'EST DÉJÀ UNE EXPERIENCE !

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
 ► Mercredi 9 octobre de 14h à 16h





NOUVEAU

CHOISIR SON ORIENTATION 11

BOULANGER.E, PATISSIER.E DES MÉTIERS SYMBOLES DE LA CULTURE FRANÇAISE

Tu es passionné et créatif ? Sais-tu que tu peux, dès la fin de la 3^{ème}, 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 2 octobre de 14h à 16h



2^{ÈME} ÉDITION

AFTERWORK "SPÉCIAL JEUNES DIPLÔMÉS"

En soirée

Tu as un Bac+2 et plus et tu es en recherche de stage, contrat en alternance, CDD ou CDI ?

Viens participer à une soirée spécialement pour toi qui casse les codes des jobs dating classiques !

**JEUDI 19 SEPTEMBRE
DE 18H À 21H**

AU PROGRAMME

Comment rendre positive la démarche d'orientation pour aider vos enfants à s'approprier leur projet : s'orienter pour ne pas être orienté. peut vous aider dans le parcours d'études de vos enfants ?

- Jeux de teambuilding mixtes (jeunes, entreprise et partenaires) pour faire découvrir tes atouts aux responsables d'entreprises présents
- Présentation des entreprises et des opportunités de recrutement
- Cocktail convivial pour échanger avec les professionnels, découvrir les entreprises et comment rejoindre leurs équipes !

Animé par la l'APEC, France Travail et Face Yvelines





FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES : LA CLÉ 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

- Mardi 1^{er} octobre ou 26 novembre de 14h à 16h

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 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre après-midi (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...

- Mercredis 16 octobre, 20 novembre et jeudi 19 décembre après-midi (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 7 et 14 octobre de 14h à 16h (en visio)



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

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 3 octobre et 17 octobre ou 28 novembre et 5 décembre 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

► Jeudis 24 octobre ou 28 novembre de 9h30 à 11h30

ÉQUILIBRE VIE PERSO/VIE PRO : PRÉVENIR LE BURN OUT

Comprendre les mécanismes du burn-out : savoir repérer, pour soi et son entourage, les situations et comportements qui peuvent mener au burn-out. Prendre conscience de l'importance d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Identifier les bonnes pratiques destinées à prévenir le burn-out.

Animé par Emmanuelle Huet, Talent & Flow, Coaching et conseil en développement des talents

► Mardi 12 novembre 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 24 septembre et 1er octobre ou 12 novembre et 19 novembre de 14h à 16h30

AMÉLIORER SA CFIANCE 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 19 septembre de 9h30 à 11h30



#INFOCOLL

Animé 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 16 septembre ou 9 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.

Animé par l'AFPA

- Mercredis 25 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre 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

- Jeudi 26 septembre 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 3 septembre ou 19 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 ? Renseignez-vous sur le métier de formateur et les possibilités d'embauche.

Animé par l'AFPA

- Mardis 22 octobre ou 3 décembre de 12h à 14h

INFOCOLL MÉTIERS "TECHNICIEN DE L'INTERVENTION SOCIALE ET FAMILIALE"

*Animé par BUC RESSOURCES
Lundi 23 septembre de 14h à 15h30*

Besoin de mettre "plus de sens" dans votre vie professionnelle ? d'exercer un métier qui a du sens ? Venez vous informer sur le diplôme d'État de TISF. C'est un travailleur ou une travailleuse sociale qui soutient et accompagne, les familles fragilisées par une difficulté ponctuelle ou non, à leur domicile ou au sein de structure dédiée (centre maternel, foyer d'hébergement, appartement relais, etc...)



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 24 septembre, 15 octobre, 12 novembre ou 10 décembre de 14h à 16h

VALIDEZ VOTRE EXPÉRIENCE ACQUISE À 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 19 septembre 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

- Jeudi 10 octobre 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





HANDICAP

VOUS ÊTES SALARIÉ 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 CERSYS de Rambouillet et Cap Emploi 78

► Lundis 14 octobre et 2 décembre
de 14h à 16h

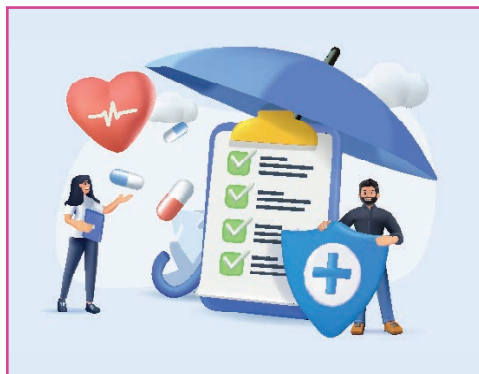


INVALIDITÉ, INCAPACITÉ, INAPTITUDE OU RECONNAISSANCE PERSONNE HANDICAPÉE, COMMENT S'Y RETROUVER ?

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

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

► Mardis 23 septembre ou 5 novembre
de 14h à 16h





BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI 17

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 30 septembre
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

► Les mardis 15 octobre, 26 novembre ou jeudi
19 décembre
de 14h30 à 16h30

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 18 septembre ou 6 novembre
de 9h30 à 12h

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)

► Jeudi 3 octobre
de 14h à 16h
Voir page 10





REBONDIR APRÈS 50 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 11 septembre, 16 octobre,
20 novembre ou 18 décembre de 14h à 16h

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► Les jeudis 26 septembre, 7 novembre
ou 19 décembre de 10h à 12h
Voir page 20

ÊTRE MON PROPRE PATRON, POURQUOI PAS ? UNE ALTERNATIVE AU SALARIAT

Animé par Positiv
Voir page 20

Dans le cadre
de la 16^e Édition de la Semaine
Nationale du Travail en Temps
partagé®

**MERCREDI 16 OCTOBRE
DE 10H À 12H**

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)

Suivi de ...

UN GROUPEMENT D'EMPLOYEURS, C'EST QUOI ?

C'est une structure qui permet à plusieurs employeurs de se réunir afin de partager entre eux les compétences et le temps de travail d'un ou plusieurs salariés qu'ils ne pourraient pas embaucher seuls, souvent sur des compétences techniques ou spécifiques.

Animé par le GEYVO Île de France
(Sous réserve)



COMMUNIQUER AVEC VOTRE IMAGE

VALORISEZ VOTRE IMAGE POUR GAGNER EN CONFIANCE

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 style vestimentaire convaincant et efficace.

Animé par Sylvie Destruel, Coach en image

► Mardis 1^{er} octobre et 8 octobre ou 26 novembre et 3 décembre de 14h à 16h



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 7 octobre de 14h à 16h



Atelier en vidéoconférence



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

- Vendredis 20 septembre, 11 octobre, 22 novembre ou 13 décembre 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

- Mardi 10 septembre, jeudi 3 octobre, mardi 5 novembre, ou le 17 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, Talent & Flow, Coaching et Conseil en développement des talents

- Mardi 17 septembre de 9h30 à 12h (en visio)

CRÉER SON CV EN LIGNE !

Animé par la Fondation Orange Numérique

- Jeudis 26 septembre, 24 octobre ou 28 novembre de 10h à 12h

Voir Page 3

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)

**LE PÔLE CONSEIL****« BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI »**

Animé par :

*Le CIDFF 78, PRO Emploi ETTI,
l'Agence Autonomy 78/92, l'Association SNC*



Atelier en vidéoconférence



Positionné en amont du montage d'un projet de création, ce Pôle Conseil s'adresse à toute personne en questionnement par rapport à la création de son propre emploi. La Cité des métiers vous conseille, vous informe et vous oriente vers les bons partenaires et les dispositifs qui vous aideront à mieux construire votre projet de création d'entreprise.

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 26 septembre, 7 novembre ou 19 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 Créactives

- Mardis 24 septembre, 5 novembre ou 17 décembre 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 ?

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 19 novembre 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 de dispositifs d'accompagnement.

Animé par le SQY Cub

- Les lundis 7 octobre, 4 novembre ou 9 décembre de 14h à 16h

FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

Animé par Positiv

JE CRÉE MON ACTIVITÉ DANS LE SECOND-ŒUVRE DU BÂTIMENT

Jeudi 10 octobre de 9h à 12h

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 créateurs qui ont osé faire de leur passion, leur activité.

NOUVEAU

ÊTRE MON PROPRE PATRON, POURQUOI PAS ? UNE ALTERNATIVE AU SALARIAT

Tout le monde peut-il créer ? Venez participer à cet atelier pour en finir avec les idées reçues sur l'entrepreneuriat.

Quelles démarches réaliser pour créer son activité ? Comment se faire accompagner ?

Animé par Positiv

- Mardi 24 septembre ou 3 décembre de 14h à 16h

Les ZOOM MÉTIERS sont des réunions d'information, véritables espaces de rencontres 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 d'avenir et/ou utiles à tous ! Des secteurs qui offrent des perspectives d'embauches, dans des missions variées. Venez échanger sur les compétences recherchées avec les responsables d'entreprise, conseillers formation, CFA et OPCO et vous informer sur les financements possibles pour vous former, évoluer, vous reconverter.

FORUM DES MÉTIERS DU BTP ET JOB DATING

EN COLLABORATION
AVEC FRANCE TRAVAIL

Judi 10 octobre de 9h à 13h

N'oubliez pas votre CV !

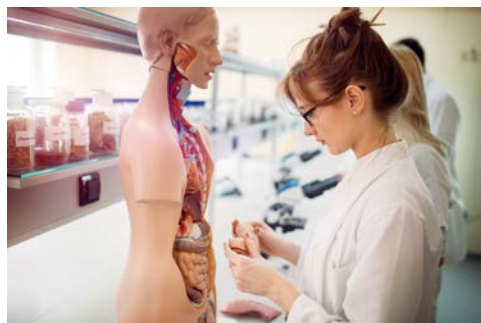
12 entreprises du BTP et des Travaux publics seront présentes pour vous présenter les postes à pourvoir dans leurs services ou encore vous faire découvrir leurs métiers.

Que vous soyez demandeur d'emploi, salarié en reconversion, jeune à la recherche d'une alternance ou encore futur créateur d'entreprise, venez échanger avec des professionnels du secteur sur vos projets et vos aspirations.

(La liste des entreprises sera communiquée mi-septembre)



LE MÉTIER ET PARCOURS D'ÉTUDES DE SANTÉ ET MÉDECINE



Vous souhaitez faire des études dans le domaine de la médecine ou de la santé ? Après le BAC en poche, connaissez-vous les nouvelles voies d'accès aux filières MMOPK (Médecine, Maïeutique, Odontologie, Pharmacie, Kinésithérapie) ?

Comment choisir entre PASS (Parcours Accès Spécifique Santé) ou LAS (Licence Accès Santé).

Animé par UFR Simone Veil - Santé de l'Université Paris Saclay et d'un professionnel de la Maison Médicale

► Mercredi 4 décembre de 14h à 16h

LES DATES ET THÉMATIQUES
DES PROCHAINS "ZOOM MÉTIERS"
SERONT COMMUNIQUÉES
SUR NOTRE SITE INTERNET

www.citedesmetiers-sqy.fr

À PARTIR DE LA RENTRÉE

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

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

5132 - "Hôtel d'agglomération"
5105 - "Observatoire"
5107 - "Gare de Trappes"
5104 - "Buisson de la Coudre"
5120 - "Jean Macé"
5130 - "Hôtel d'agglomération"

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

 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
au jeudi 13h30 / 17h



Le vendredi
et le lundi matin