

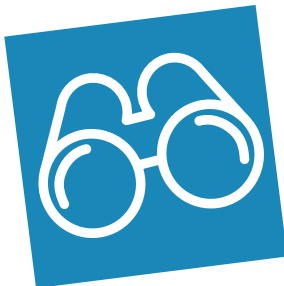
la cité
des Métiers

Saint-Quentin-
en-Yvelines

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

JANVIER > MARS 2025

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
du mardi
au jeudi

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

FERME

Le vendredi et le lundi matin

Les horaires d'ouverture

Sommaire

1	▶ Les " Zoom Métiers"	4
2	▶ Les ateliers du Pôle "Choisir son orientation"	5
3	▶ Les ateliers du Pôle "Changer sa vie professionnelle"	7
4	▶ Les ateliers du Pôle "Booster sa recherche d'emploi"	10
5	▶ Les ateliers du Pôle "Créer son activité"	12
6	▶ Les ateliers Numériques	13

Les nouveautés du trimestre

	Conférence "Mon jeune a du talent"	6
	"Initiation à l'orientation pour les jeunes"	6
	"Le DAEU, une chance pour évoluer"	7
	"Rebondir après la perte de son emploi ou le départ de son poste"	7
	"VAE,votre expérience vaut un diplôme"	8
	"Le portage salarial, une autre façon de travailler et créer"	12

Les Zooms Métiers sont des réunions d'information, véritables espaces de rencontres avec les entreprises en recherche de collaborateurs, les professionnels de la formation ou de la reconversion professionnelle qui, ensemble, vous font découvrir leurs métiers. Des secteurs qui offrent des perspectives d'emplois, dans des missions variées. Venez échanger sur les compétences recherchées auprès de responsables d'entreprises, conseillers formation, CFA et OPCO et vous informer sur les financements possibles pour vous former, évoluer, vous reconverter.

LES MÉTIERS DES ESPACES VERTS ET DU PAYSAGE

Vous aimez travailler en plein air ? La protection de l'environnement vous intéresse ? Découvrez les métiers du paysage, de la conception à la réalisation et à l'entretien de jardins et d'espaces verts, la gestion ou le reboisement des espaces naturels.

Animé par le CHEP, École du Savoir Vert et une entreprise d'espaces verts

► Mercredi 29 janvier de 14h à 16h



LES MÉTIERS DE LA MÉCANIQUE

La mécanique est un secteur aux multiples débouchés, essentiel pour le développement industriel et technologique.

Du technicien à l'ingénieur, ce domaine est vaste, il intègre l'automobile, l'aéronautique, l'agroalimentaire, l'énergie et bien d'autres secteurs de pointe.

Animé par des professionnels et responsables d'entreprises

► Mercredi 26 février de 14h à 16h

LES MÉTIERS DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE : LE RECYCLAGE DES DÉCHETS

La filière du recyclage et de la valorisation des déchets regroupe les activités liées à la collecte, au traitement et à la valorisation des déchets. De nombreux postes sont à pourvoir ! Informez-vous sur les métiers et les parcours de formation et d'études pour y accéder.

Animé par ENVIE et d'autres intervenants

► Mercredi 26 mars de 14h à 16h





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 à 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

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.

Animé par le CFA Trajectoire

► Mercredis 8 et 22 janvier, 19 février, 5 et 19 mars

COACHING

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

Animée par Ghislaine Rouger, bénévole

► Mercredis 8 et 29 janvier, 12 et 26 février, 13 et 26 mars

LAËTITIA DALLE, FORMATRICE, OPÉRATRICE POTENTIALIS®

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

► Mercredi 29 janvier et 12 février de 9h à 12h

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

PÂTISSERIE, BOULANGERIE, PETITE ENFANCE OU SERVICE À 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

► Mercredis 8 janvier et 5 mars de 14 à 17h





LES ATELIERS JEUNES

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 28 JANVIER
DE 18H À 20H**

POUR CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL SOLIDE ET RÉALISTE

par *Laetitia Dalle, Orthopédagogue, Opératrice Potentialis*

Accompagner vos enfants dans la découverte de leurs potentiels.

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 ?

Des conseils et astuces pour bien guider vos jeunes dans la formulation de leurs vœux. Parcoursup seront également donnés lors de cette soirée.

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*

► Mercredi 29 janvier de 14h30 à 17h

CONFÉRENCE "MON JEUNE A DU TALENT"

NOUVEAU

Votre ado doute et a besoin d'être guidé dans ses choix d'orientation ? Il ne sait pas quoi faire plus tard ou hésite entre plusieurs voies ou filières ? C'est compliqué pour vous de l'aider ? Et si on parlait ou parlait de ses talents naturels, pour changer ?

Découvrez ce qui fait la singularité de votre jeune pour l'aider à avoir une meilleure connaissance de son fonctionnement et le soutenir dans ses choix d'orientation.

Animé par *Fanta Cisse, Coach en orientation et parentalité* et *Anne-Laure Mercier, Conseillère en orientation scolaire et professionnelle.*

► Jeudi 13 février de 18h à 20h

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 5 février de 14h à 16h

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

Tu es passionné et créatif ? Sais-tu que tu peux, dès la fin de la 3^e, 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 Colombe*

► Mercredi 5 février de 14h à 16h



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

► Mardis 21 janvier et 25 mars de 14h à 16h

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

Lorsque votre emploi s'arrête volontairement ou pas, ou si vous envisagez de quitter votre poste, cela peut générer des angoisses, de la colère. Découvrez les clés pour comprendre ce qui se joue en vous et développez des stratégies pour envisager un nouveau projet professionnel avec sérénité.

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

► Mardis 7 janvier, 18 février ou 11 mars de 18h15 à 20h

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 visualisation d'images positives.

Animé par Lydie Henry-Mark, Sophrologue

► Jedis 23 janvier et 6 mars de 9h30 à 11h30

NOUVEAU **LE DAEU, UNE CHANCE POUR ÉVOLUER**

Grâce au DAEU, diplôme national de niveau 4, obtenez un niveau équivalent au Bac et prenez un nouveau départ !

Saisissez de nouvelles opportunités de formation, d'évolution professionnelle ou de reprise d'études avec cette formation soutenue par le conseil régional d'Île-de-France.

Informez-vous sur les conditions d'accès, les prérequis et toutes les informations utiles pour démarrer la formation

Animé par la Direction de la Formation Continue de l'UVSQ

► Jeudi 13 février de 14h à 16h



Atelier en vidéoconférence

LES PERMANENCES SPÉCIALISÉES

(en rendez-vous individuel)

LA LIGUE CONTRE LE CANCER YVELINES

Elle assure, avec une coach professionnelle, des rendez-vous 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.

► Jedis 16 janvier, 13 février ou 13 mars après-midi

L'UNION DÉPARTEMENTALE CFE/CGC YVELINES

Elle conseille les salariés du secteur privé sur les problématiques en DROIT DU TRAVAIL : les ruptures de contrats, les conditions de travail, etc. . .

► Mercredis 22 janvier, 19 février, 12 mars après-midi

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

► Lundis 27 janvier  ou 4 mars 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 repère pour retrouver votre énergie à mettre au profit de vos projets professionnels et personnels.

Animé par Cap Form Conseil (en 2 séances)

► Mardis 21 et 28 janvier, 11 et 18 février, 18 et 25 mars de 14h à 16h30



LA VAE : Parlons-en !

NOUVEAU VAE : VOTRE EXPÉRIENCE VAUT UN DIPLÔME

Vous avez de l'expérience, faites-la valider pour évoluer, postuler ou reprendre vos études.

Informez-vous sur la Validation des Acquis de l'Expérience, les conditions d'accès, les étapes, le financement.

Animé par les Dispositifs Académique de Validation des Acquis (DAVA)

► Jeudis 30 janvier ou 20 mars de 14h à 16h

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

► Jeudis 16 janvier, 13 février ou 13 mars 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'École Paramédicale Jeanne Blum

► Jeudi 27 février 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'État. Informez-vous sur le parcours proposé qui vous permettra d'exercer votre métier.

Animé par L'IFSI MGEN La Verrière

► Date sur demande



LE PÔLE CONSEIL

**“ CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE ”
est animé par :**

*L'AFPA d'Élancourt, le DABM 78, le GRETA
des Yvelines, le DAVA, le CAFOC,
la MGEN IFSI de La Verrière.*



CHANGER DE VIE PROFESSIONNELLE 9

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 3 février 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.)

► Mardi 25 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.

► Mardis 29 janvier, 19 février ou 26 mars de 12h à 14h



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'Ecole Paramédicale Jeanne Blum

► Jeudi 27 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 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

► Mardi 28 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 ? Renseignez-vous sur le métier de formateur et les possibilités d'embauche.

Animé par l'AFPA

► Mercredis 4 février ou 18 mars de 12h à 14h





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

► Jeudi 13 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 4 février et 4 mars 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 22 janvier et 12 février de 9h30 à 12h

LE PÔLE CONSEIL

“ BOOSTER SA RECHERCHE D'EMPLOI ”

est animé par :

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

LE CV DANS TOUS SES ETATS

JE VALORISE MES COMPÉTENCES SUR MON ESPACE PERSONNEL FRANCE TRAVAIL

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 17 janvier, 14 février ou 28 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

► Vendredi 10 janvier, mardi 11 février ou jeudi 13 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

► Mardi 14 janvier ou lundi 10 mars de 9h30 à 12h

CRÉER SON CV EN LIGNE !

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Jeudis 16 janvier, 13 février ou 13 mars de 10h à 12h

Voir Page 13





REBONDIR APRÈS 50 ANS

TRAVAILLER EN TEMPS PARTAGÉ, POURQUOI PAS ?

Vous êtes cadre, connaissez-vous les atouts du temps partagé ? Choisir de partager ses compétences, son expérience, son savoir-faire et son métier entre plusieurs employeurs, pour une ou plusieurs activités salariées.

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

► Mercredis 22 janvier, 19 février ou 26 mars de 10h à 12h

ÉVOLUER PROFESSIONNELLEMENT APRES 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 22 janvier ou 5 mars de 14h à 16h

NOUVEAU LE PORTAGE SALARIAL, UNE AUTRE FAÇON DE TRAVAILLER ET CRÉER

Animé par Qualitalents

► Mardis 21 février ou 11 mars de 10h à 12h

Voir page 12

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► Les 30 janvier, 27 février ou 24 mars de 10h à 12h

Voir page 12

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

Animé par Positiv

► Mardi 11 mars de 14h à 16h

Voir page 12





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.

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

► Lunds 20 janvier ou 3 mars de 14h à 16h

CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOITE

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

► Jedis 30 janvier, 27 février ou lundi 24 mars de 10h à 12h

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 21 janvier de 14h à 16h

ENTREPRENDRE AU FÉMININ

Les femmes souhaitant créer leur activité sont de plus en plus nombreuses, cependant la création de son propre emploi nécessite d'être accompagnée et soutenue dans la construction de son projet. Venez vous informer sur l'aide apportée aux femmes porteuses de projet.

Animé par des bénévoles de Créatives

► Mardis 28 janvier, 25 février, 18 mars de 14h à 16h

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 11 mars de 14h à 16h

VENEZ ÉCHANGER SUR VOS PROJETS OU IDÉES AVEC UNE CONSEILLÈRE EN CRÉATION

Vous vous questionnez sur l'opportunité de créer votre propre emploi, votre entreprise ? Vous ne savez pas réellement dans quel domaine créer ou comment procéder ?

Animée par Positiv

► Permanence conseil tous les mardis après-midi

NOUVEAU LE PORTAGE SALARIAL, UNE AUTRE FACON DE TRAVAILLER ET CRÉER

Découvrez le portage salarial, une forme d'emploi qui vous permet de développer une activité avec un statut de salarié tout en ayant une mission de chef.fe d'entreprise.

Signez un contrat de travail, effectuez des missions/prestations pour votre compte et libérez-vous de toutes les tâches administratives

Animé par Qualitalents Guyancourt

► Mardis 21 février ou 11 mars de 10h à 12h

FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

JE CRÉE MON ACTIVITÉ DANS LE SECTEUR DU BIEN-ÊTRE

Vous souhaitez changer de métier, créer votre activité afin de répondre aux besoins des personnes ? Vous hésitez à sauter le pas ? Venez échanger avec des professionnels et rencontrer des créateurs qui ont osé se lancer.

Animé par Positiv

► Mardi 11 février de 14h à 16h



La Cité des Métiers met à disposition un espace Informatique équipé 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

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 17 janvier, 14 février ou 28 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 29 janvier, 26 février ou 26 mars de 9h30 à 11h30

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 13 janvier, 10 février ou 10 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

► Jeudis 16 janvier, 13 février ou 13 mars de 10h à 12h





INTERNET ET VOUS

JE ME PROTÈGE DES ARNAQUES PAR MAIL ET EN LIGNE

Les arnaques en ligne sont de plus en plus nombreuses et perfectionnées. Apprenez à les repérer et à les éviter pour naviguer en toute tranquillité.

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Jeudi 16 janvier de 14h à 16h

JE PRÉSERVE MA VIE PRIVÉE SUR INTERNET !

Votre identité numérique intéresse les recruteurs... votre présence en ligne, sur les réseaux sociaux est scrutée par les employeurs qui peuvent se faire une idée préconçue de votre profil. Protéger son identité et partager ses données est aujourd'hui essentiel à son E-réputation.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Mercredi 29 janvier 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 Numériqi

► Jueidi 30 janvier ou 6 mars de 16h à 17h (en visio)

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 26 mars 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, et 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 jeudis matin

Venez faire leur connaissance !





J'ÉVALUE MES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

EN PRENANT 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 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 et la Cité des Métiers

► Lundis 13, 20, 27 janvier ou 3, 10 février ou 10, 17, 24, 31 mars de 9h15 à 12h

NOUVEAU FAITES VOS PREMIERS PAS AVEC L'IA

Comprenez les bases de l'IA (Intelligence Artificielle : ChatGPT, Gemini, ...) et découvrez les applications concrètes pour votre vie professionnelle.

Familiarisez-vous avec les outils, posez vos premières questions et élaborez vos contenus.

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

► Jeudis 12 février ou 27 mars de 14h à 15h30

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 7 janvier, 11 février ou 11 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 21 janvier, 18 février ou 18 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 28 janvier, 25 février ou 25 mars de 9h30 à 12h30





J'APPRENDS À FAIRE MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

JE CREE 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 23 janvier ou 20 mars 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

► Mercredi 26 février 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

► Dates à venir

JE FAIS MA DÉCLARATION D'IMPÔTS 2024 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

► Mardis 25 mars ou 8 avril de 14h à 16h

POINT NUMÉRIQUE DE PROXIMITÉ DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES DES YVELINES

Afin de faciliter l'accès aux droits et aux services des allocataires de la CAF, la Cité des Métiers a été labellisée "Point Numérique CAF" pour permettre un accès facilité au site internet et à l'application. Nous vous soutenons dans l'utilisation des services proposés et dans la réalisation de vos démarches.

► Du lundi au jeudi de 13h30 à 16h30





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, saisie, modification et mise en forme de texte, création de tableaux.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Les lundis suivis des mardis de 14h à 16h :

Les 6 et 7 janvier / 20 et 21 janvier / 3 et 4 février / 17 et 18 février / 3 et 4 mars / 17 et 18 mars de 14h à 16h

J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

— 2 séances obligatoires —

Acquérir les notions de classeur et de feuille, la gestion des feuilles de calcul, 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 suivis des jeudis de 10h à 12h :

Les 8 et 9 janvier / 22 et 23 janvier / 5 et 6 février / 19 et 20 février / 5 et 6 mar/s ou 19 et 20 mars de 10h à 12h

J'ÉLABORE UN POWERPOINT POUR PRÉSENTER MON PROJET

Élaborer des présentations pertinentes et créer des diaporamas efficaces en toute confiance grâce à l'application PowerPoint.

Animé par la Fondation Orange Numérique

► Jeudis 30 janvier, 27 février ou 27 mars de 10h à 12h



**SAINT
QUENTIN
EN YVELINES**

Terre d'innovations

1 emploi près de chez soi en 1 clic

Dir. communication SDR - Christian B. Prali - © Shutterstock

sqyemploi.fr

+ de 20 000 candidats dans la CVThèque
+ de 2 000 offres d'emplois

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 Couldre
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 Couldre"
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 81

 Sur place

Les horaires d'ouverture

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

 FERME

Le vendredi
et le lundi matin