

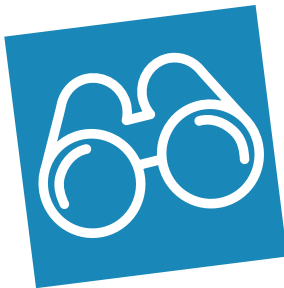
la cité  
des Métiers

Saint-Quentin-  
en-Yvelines

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

AVRIL > JUILLET 2025

# LE PROGRAMME



Avec le soutien de



AGENCE NATIONALE  
de la cohésion  
des territoires



Préfecture de la région  
Île-de-France

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



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 ● 13h30 / 17h  
et du mardi ● 9h / 12h30  
au vendredi ● 13h30 / 17h

FERMÉ

Le lundi matin

## 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"	11
5	Les ateliers du Pôle "Créer son activité"	13
6	Les ateliers Numériques	14

## Les nouveautés du trimestre

Que faire après la 3 <sup>ème</sup> ? Pourquoi pas un lycée professionnel ?	5
Savoir pitcher face à un recruteur et aborder la rémunération durant l'entretien (cible : Jeunes diplômés Bac+3 et plus, demandeurs d'emploi)	6
Valorisez votre profil sur les réseaux sociaux (cible : jeunes diplômés et cadres seniors demandeurs d'emploi)	6
Savoir pitcher face à un recruteur et aborder la rémunération durant l'entretien (cible : cadre sénior demandeurs d'emploi)	12
Info Métier : "Technicien.ne de l'intervention sociale et familiale"	8
Focus Métier à vocation indépendante : Je créé dans le secteur de la restauration	13



Les Zoom 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 et 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 et les possibilités de vous former en apprentissage.

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

► Mercredi 28 mai de 14h à 16h

### LES MÉTIERS DE LA LOGISTIQUE

Cariste, magasinier, préparateur de commandes, manutentionnaire, opérateur logistique, etc... découvrez ces métiers qui se conjuguent au masculin comme au féminin, les postes à pourvoir, les parcours de formation pour y accéder, en alternance, en formation initiale... que vous soyez à la recherche d'un emploi ou salarié.e en reconversion.

*Animé par l'Aftral et une entreprise du secteur*

► Jeudi 22 mai de 14h à 16h

### LES MÉTIERS DE LA COMPTABILITÉ

Cette filière regroupe des métiers très variés : Comptable, aide-comptable, secrétaire-comptable, gestionnaire comptable et fiscal, etc... autant de postes aux missions variées qui vous permettent de travailler au sein de TPE, PME, grandes entreprises, collectivités, cabinets d'experts-comptables ou dans le secteur associatif. Venez vous informer sur ces métiers, les parcours de formation possibles et leur financement.

*Animé par l'AFPA d'Elancourt et une entreprise*

► Jeudi 12 juin de 14h à 16h

### LES MÉTIERS DE L'ENSEIGNEMENT

MERCREDI 30 AVRIL DE 14H À 16H

Vous souhaitez changer de métier et devenir **Professeur des Écoles, Enseignant en collège ou en Lycée ?**

En fonction de votre parcours, de vos diplômes, plusieurs voies sont possibles pour accéder à ces métiers.

Venez à la rencontre de la **DSDEN des Yvelines de l'Académie de Versailles**, informez-vous sur les parcours d'études proposés à l'**UVSQ – Paris Saclay** (sous réserve) et échangez avec une enseignante en poste.



### 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

#### 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*

► Les 2, 16 et 30 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin

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

*Animée par Ghislaine Rouger, bénévole*

► Les 9 et 23 avril, 7 et 21 mai et 4 et 18 juin

#### 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*

► Les 9 avril, 7 mai et 4 juin 14 à 17h

#### NOUVEAU QUE FAIRE APRES LA 3<sup>e</sup> ? POURQUOI PAS UN LYCEE PROFESSIONNEL ?

Tu as envie d'apprendre un métier ? Préparer un CAP ou un Bac Pro en apprentissage ou initiale t'offre des débouchés avec des postes à la clé. Ce parcours te permet d'entrer directement dans le monde du travail ou de poursuivre tes études.

*Animé par le CFA Académique*

► Les mercredis 14 mai ou 18 juin de 14h à 15h30

#### ET, TOUT SAVOIR SUR... LE BAC PRO LOGISTIQUE EN ALTERNANCE

Il se prépare en 2 ans, après une seconde GT, PRO ou CAP et permet de travailler dans les entrepôts de logistique. Le secteur recrute beaucoup!! Tu peux devenir agent.e de transit, magasinier.ère, logisticien.ne, préparateur.trice de commandes, etc... Viens t'informer sur ce diplôme et le contenu de la formation !

*Animé par le lycée Dumont Durville*

► Mercredi 21 mai de 15h30 à 16h30

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

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 sans rendez-vous





## LES ATELIERS JEUNES

**NOUVEAU** SAVOIR PITCHER FACE A UN RECRUTEUR ET ABORDER LA RÉMUNÉRATION DURANT L'ENTRETIEN

Vous êtes jeune diplômé.e à la recherche d'un emploi ? Venez comprendre l'intérêt de bien communiquer sur vous en situation d'entretien, mieux structurer votre présentation et exposer votre parcours. Également, vous vous préparerez à aborder les arguments essentiels afin de négocier une rémunération juste, basée sur vos compétences et votre expérience.

Animé par l'APEC

► Les mardis 29 avril et 10 juin de 10h30 à 12h30

**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

► Mercredi 16 avril et 11 juin de 14h à 16h

**DES MÉTIERS SYMBOLE DE LA CULTURE FRANÇAISE**

Tu es passionné et créatif ? 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 Colombe

► Mercredi 4 juin de 14h à 16h

**NOUVEAU**

**Vous êtes Jeunes diplômés (Bac+3 et +)  
à la recherche d'un emploi ?**

**VALORISEZ VOTRE PROFIL  
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX**

Démarquez-vous pour être attractif et repéré par les employeurs. Identifiez les réseaux sociaux adaptés à votre projet et découvrez les fondamentaux pour augmenter votre visibilité. Optimisez le contenu éditorial de votre profil et élaborez un plan d'actions personnalisé pour progresser et vous rendre visible. Venez avec votre PC !

Animé par l'APEC

► Jeudi 24 avril de 10h30 à 12h30

**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

► Les mardis 29 avril et 10 juin de 14h à 16h

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

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

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

► Les mardis 29 avril et 3 juin de 18h15 à 20h (en visio)

**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

► Les jeudis 24 avril et 5 juin de 9h30 à 11h30

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

Tout savoir 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

► Mardi 10 juin et lundi 16 juin de 14h à 16h  
(2 séances obligatoires en visio)

Atelier en vidéoconférence

**ÉQUILIBRE VIE PERSONNELLE/VIE  
PROFESSIONNELLE : 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

► Lundi 28 avril (visio) ou 16 juin de 9h30 à 12h (présentiel)

**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)

► Les mardis 13 et 20 mai ou 17 et 24 juin 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 24 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.

► Les mercredis 30 avril et 11 juin de 10h à 12h


**NOUVEAU**
**INFO MÉTIERS**
**"TECHNICIEN.NE  
DE L'INTERVENTION  
SOCIALE ET FAMILIALE" - TISF**

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'Etat de TISF. C'est un travailleur social qui soutient et accompagne les personnes fragilisées par une difficulté ponctuelle ou non, à leur domicile ou au sein de structures dédiées (centre maternel, foyer d'hébergement, appartement relais, etc...).

*Animé par Buc Ressources*

► Mercredi 14 mai de 14h à 15h30


**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

► **Jeudi 15 mai de 14h à 16 h**


**LA VAE : PARLONS-EN !**
**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 Académiques de Validation des Acquis (DAVA)*

► Jeudi 22 mai 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

**ÉVOLUEZ EVOLUEZ PROFESSIONNELLEMENT  
DANS LES METIERS 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*

► Les jeudis 10 avril, 15 mai et 18 juin de 14h à 16h


**LES PERMANENCES SPÉCIALISÉES (en rendez-vous individuel)**

**LA LIGUE CONTRE LE CANCER YVELINES** assure, avec une coache 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.

► Les jeudis 17 avril, 15 mai, 26 juin et 17 juillet après-midi

**L'UNION DÉPARTEMENTALE CFE/CGC YVELINES** conseille les salariés du secteur privé sur les problématiques en **DROIT DU TRAVAIL** : les ruptures de contrats, les conditions de travail, etc...

► Les mercredis 23 avril, 21 mai et 18 juin après-midi





**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 12 mai de 14h à 16h



**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 5 juin 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*

► Les mardis 1<sup>er</sup> avril, 27 mai et 1<sup>er</sup> 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*

► Les mercredis 30 avril ou 11 juin de 12h à 14h

**LE PÔLE CONSEIL**

**“ CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE ”**

est animé par :

*L'AFPA d'Élancourt, le DABM 78, le GRETA des Yvelines, le DAVA, l'IFSI MGEN de la Verrière, l'École Paramédicale Jeanne Blum.*



**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 22 avril et 3 juin 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*

► Les mercredis 16 avril et 4 juin de 9h30 à 12h

**HANDICAP**

**VOUS ÊTES SALARIÉ.E EN RISQUE D'INAPTITUDE ?**

**ÉLABOREZ UN NOUVEAU PROJET !**

Après une maladie, un accident, l'aggravation d'un handicap ou l'évolution de votre cadre professionnel, votre maintien en emploi peut être compromis. Quelles mesures, outils et aides pouvez-vous mobiliser pour construire un nouvel avenir professionnel ?

*Animé par le Centre de Pré-orientation du CERRSY et Cap Emploi 78*

► Les jeudis 15 mai et 12 juin 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 24 juin de 14h à 16h

**LE CV DANS TOUS SES ÉTATS**

**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*

► Les vendredis 23 mai et 13 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*

► Les mardis 22 avril, 20 mai et 24 juin de 10h à 12h

**RETEINER 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*

► Les lundis 28 avril (visio) ou 16 juin de 9h30 à 12h (présentiel)

**CRÉER SON CV EN LIGNE !**

*Animé par la Fondation Orange Numérique*

► Jeudis 10 avril au 12 juin de 10h à 12h

Voir Page 14





## REBONDIR APRÈS 50 ANS

### **NOUVEAU** SAVOIR PITCHER FACE A UN RECRUTEUR ET ABORDER LA REMUNERATION DURANT L'ENTRETIEN

Vous êtes cadre sénior à la recherche d'un emploi ? Venez comprendre l'intérêt de bien communiquer sur vous en situation d'entretien, mieux structurer votre présentation et exposer votre parcours. Également, vous vous préparerez à aborder les arguments essentiels afin de négocier une rémunération juste, basée sur vos compétences et votre expérience.

*Animé par l'APEC*

► Les mardis 29 avril et 10 juin de 10h30 à 12h30

### **NOUVEAU** Vous êtes cadre senior demandeur d'emploi ? VALORISEZ VOTRE PROFIL SUR LES RESEAUX SOCIAUX

Démarquez-vous pour être attractif et repéré par les employeurs. Identifiez les réseaux sociaux adaptés à votre projet et découvrez les fondamentaux pour augmenter votre visibilité. Optimisez le contenu éditorial de votre profil et élaborez un plan d'actions personnalisé pour progresser et vous rendre visible. Venez avec votre PC !

*Animé par l'APEC*

► Jeudi 5 juin de 10h30 à 12h30

### 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)*

► Les mercredis 14 mai et 18 juin de 10h à 12h

### CRÉER SON ACTIVITÉ, SANS CRÉER SA BOÎTE

► Les jeudis 24 avril, 22 mai et 12 juin de 10h à 12h

Voir page 13

### 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*

► Mardi 13 mai et mercredi 11 juin de 14h à 16h

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

*Animé par Qualitalents*

► Les mardis 13 mai et 24 juin de 10h à 12h

Voir page 13

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

*Animé par Positiv*

► Mardi 24 juin de 14h à 16h

Voir page 13

## 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



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 TOUT SAVOIR SUR LA CREATION D'ENTREPRISE : LES ÉTAPES A NE PAS MANQUER

Découvrez comment transformer votre idée en un projet entrepreneurial abouti. Quelles démarches entreprendre ? Quel accompagnement existe à chaque étape ? Trouvez des réponses précises et explorez les dispositifs de soutien pour réussir votre création.

*Animé par SQY Cub*

► Les lundis 26 mai ou 16 juin de 14h à 16h

### 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*

► Les jeudis 24 avril, 22 mai et 12 juin 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 20 mai 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

## 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*

► Les mardis 15 avril, 13 mai et 10 juin 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 24 juin de 14h à 16h

## **NOUVEAU** LE PORTAGE SALARIAL, UNE AUTRE FAÇON 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*

► Les mardis 13 mai et 24 juin de 10h à 12h

## FOCUS SUR LES MÉTIERS À VOCATION INDÉPENDANTE

### JE CRÉE MON ACTIVITÉ DANS LE SECTEUR DE LA RESTAURATION

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 29 avril 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

► Les Vendredis 23 mai ou 13 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

► Les mercredis 23 avril ou 25 juin de 9h30 à 12h30

### 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

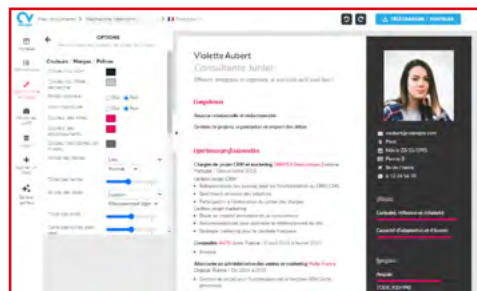
► Les lundis 28 avril, 26 mai ou 23 juin de 14h à 16h

### 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

► Les jeudis 10 avril ou 12 juin 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

► Les jeudis 17 avril ou 19 juin 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 25 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 Numéridi

► Le jeudi 22 mai 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

► Date sur demande

### 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

### UNE CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE DE LA MAIRIE D'ÉLANCOURT

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

► Sur rendez-vous, les jeudis matin







## 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...

- Les mardis 8 avril, 6 mai, 3 juin ou 1<sup>er</sup> juillet 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").

- Les mardis 15 avril, 13 mai, 10 juin ou 8 juillet 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.

- Les mardis 22 avril, 20 mai, 24 juin ou 15 juillet de 9h30 à 12h30

**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 élaborer vos contenus.

Animé par un Conseiller Numérique de la Cité des Métiers

- Les jeudis 15 mai et 12 juin de 14h à 15h30

## 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 et mardis :  
Les 31 mars et 1<sup>er</sup> avril ou 14 et 15 avril ou 12 et 13 mai ou 19 et 20 mai ou 2 et 3 juin ou 16 juin et 17 juin 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 et jeudis :  
Les 2 et 3 avril ou 16 et 17 avril ou 14 et 15 mai ou 21 et 22 mai ou 4 et 5 juin ou 18 et 19 juin 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

- Les jeudis 30 avril, 28 mai ou 26 juin de 10h à 12h



## J'ÉVALUE MES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES

### 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

- Les lundis 7 avril, 5, 12, 19 et 26 mai, 2, 16, 23 et 30 juin de 9h15 à 12h

### 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

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

### 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 CDM

- Les jeudis 24 avril ou 26 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 CDM

- Mercredi 28 mai de 14h à 16h

### 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

- Mardi 8 avril 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

## 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



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

 01 34 82 82 61

 Sur place

*Les horaires  
d'ouverture*



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



**Le lundi matin**