

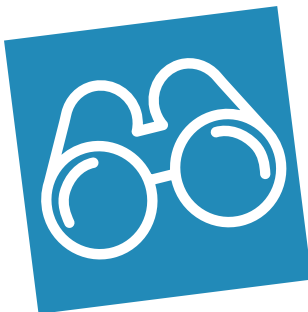
la cité  
des Métiers

Saint-Quentin-  
en-Yvelines

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

SEPT. > DÉC. 2018

# LE PROGRAMME



citedes  
metiers.  
sqy.fr

## CONSTRUISONS VOTRE AVENIR PROFESSIONNEL

Gratuit, anonyme, en libre accès pour tout public :

salariés, chercheurs d'emploi, chefs d'entreprise,  
collégiens, lycéens, étudiants...

Avec le soutien de



cget



## 2 CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

### VAE OU BILAN DE COMPÉTENCES ?

Vous vous posez des questions concernant votre avenir professionnel ? Vous vous interrogez sur la nécessité de faire un bilan de compétences ou réaliser une démarche de Validation d'Acquis d'Expérience pour vous reconverter, suivre une formation, ou évoluer au sein de votre entreprise ? Venez rencontrer le DABM (ex-CIBC 78) et l'Antenne VAE des Yvelines pour identifier toutes les possibilités.

► *Lundis 10 septembre ou 12 novembre de 18 h à 20 h*

### 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 Clinicienne du travail*

► *Jeudis 20 et 27 septembre ou 8 et 15 novembre de 9 h 30 à 11 h 30*

— 2 séances obligatoires —

### ET SI VOUS DEVENIEZ FORMATEUR **NOUVEAU !**

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 ?

■ **Découvrez le Titre de Formateur Professionnel pour Adultes :** le contenu, les modalités d'inscription, les financements possibles... et des conseils nécessaires pour accéder au métier.

*Animé par le CAFOC de l'Académie de Versailles*

► *Jeudis 20 septembre ou 4 octobre de 12 h à 14 h*

■ **Venez vous renseigner sur le métier de formateur** et les possibilités d'embauche au sein des centres de formation de l'AFPA.

*Animé par l'AFPA*

► *Mercredi 17 octobre ou mardi 20 novembre de 12 h à 14 h*

### **NOUVEAU !**

#### **ENVIE DE TRAVAILLER DANS LE SECTEUR MÉDICAL, SOCIAL, MÉDICO-SOCIAL ?**

Le Greta des Yvelines vous propose une formation de Secrétaire médicale (qui débutera en novembre).

Venez-vous informer sur le Titre Professionnel Secrétaire Assistant Médico-Social (niveau 4), délivré par le Ministère chargé du Travail.

► *Lundi 24 septembre de 14 h à 15 h*

#### **DÉCOUVREZ VOS POTENTIELS POUR TROUVER VOTRE VOIE PROFESSIONNELLE**

Repérez vos potentiels individuels et découvrez les familles de métiers et les fonctions dans une structure, qui seront pour vous facteurs de réussite et de motivation.

Potentialis® est une méthode qui prend en compte vos potentiels et vos ressources, afin de vous valoriser et vous mettre dans une dynamique de projet et d'action.

*Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®*

► *Mardi 25 septembre de 9 h 30 à 16 h 30*

#### **AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI**

Des conseils pour développer vos ressources et les mettre en œuvre à des moments-clés comme une reprise de poste ou un entretien d'embauche.

*Animé par Marie Barbe, Psychologue Clinicienne du travail*

► *Jeudis 18 octobre et 6 décembre de 9 h 30 à 11 h 30*

### **NOUVEAU !**

#### **SALARIE OU CHERCHEUR D'EMPLOI, VOUS SOUHAITEZ VOUS FORMER, VOUS RECONVERTIR OU ÉVOLUER DANS LES MÉTIERS DU MANAGEMENT ?**

Venez découvrir l'offre de formation proposée par l'Institut Supérieur de Management de l'UVSQ, de la licence 3 au master, les possibilités en alternance, en formation initiale et en formation continue et VAE.

*Animé par l'UVSQ*

► *Mardis 19 novembre et 11 décembre de 14 h à 16 h*

## JE CRÉE OU J'OPTIMISE MON RÉSEAU LINKEDIN

Apprenez à utiliser LinkedIn pour optimiser vos démarches de recherche d'emploi et améliorer vos chances de recrutement.

*Animé par FTC Digital ITM*

- ▶ Lundi 3 septembre de 14 h 30 à 17 h ou  
lundi 15 octobre de 18 h à 20 h ou  
lundi 19 novembre de 18 à 20 h ou  
lundi 17 décembre de 14 h 30 à 17 h

## PERMANENCE «DROIT DU TRAVAIL»

L'UD78 CFE/CGC conseille sur les problématiques des salariés du privé concernant le droit du travail : les ruptures de contrats, les conditions de travail, les divers congés, salaires, ...

- ▶ Mercredis 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre, ou 5 décembre de 14 h à 17 h - Sur rendez-vous

Vous êtes salarié(e), en arrêt de travail, et vous vous posez des questions concernant votre reprise de travail ?

La Cité des Métiers accueille le

## FORUM «SANTÉ & EMPLOI»

Lundi 1<sup>er</sup> octobre de 9 h à 12 h

Le service social de l'Assurance Maladie vous propose de rencontrer des professionnels qui répondront à toutes les questions que vous vous posez sur votre situation : médecins, services d'accompagnement au maintien dans l'emploi ou au reclassement professionnel, inspection du travail, etc. ...

*Animé par la CRAMIF et ses partenaires*

## ÉVOLUER, SE RECONVERTIR, SE FORMER

### COMMENT UTILISER VOTRE COMPTE PERSONNEL DE FORMATION ?

Savez-vous que vous pouvez mobiliser vos heures de CPF (et DIF) dans le cadre d'un nouveau projet professionnel ? Venez apprendre à mobiliser ces heures acquises qui participeront au financement de votre projet.

*Animé par OPCALIA*

- ▶ Mardis 25 septembre ou 27 novembre de 10 h à 12 h

### RENCONTREZ LE FONGECIF !

Renseignez-vous sur le Conseil en Évolution Professionnelle et les dispositifs d'aide au financement d'une formation, d'un bilan de compétences ou d'une VAE.

*Animé par une Conseillère en Évolution Professionnelle du Fongécif Île-de-France*

- ▶ Mardis 16 octobre ou 4 décembre de 12 h 15 à 14 h 15

### FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES... OU PAS...

Vous souhaitez vous reconverter, suivre une formation, évoluer au sein de votre entreprise ? Venez vous renseigner sur le bilan de compétences.

*Animé par le DABM (ex-CIBC 78)*

- ▶ Lundis 22 octobre ou 10 décembre de 14 h à 16 h

### VAE : VOTRE EXPERIENCE VAUT UN DIPLÔME

Vous avez de l'expérience ? Faites-la valider pour évoluer ! Venez découvrir la Validation des Acquis de l'Expérience, les conditions d'accès, les étapes, le financement, ...

*Animé par l'Antenne VAE des Yvelines*

- ▶ Jeudis 20 septembre ou 15 novembre de 14 h à 16 h

### DÉCLIC FORMATION DE L'AFPA

Apprendre un nouveau métier ? Réussir sa reconversion professionnelle ? Obtenir un titre reconnu par le Ministère du Travail ? Venez vous informer sur l'offre de formation disponible et les possibilités de financement de votre projet de formation.

- ▶ Mercredis 19 septembre, 17 octobre ou 21 novembre de 9 h 30 à 12 h

## POUR VOS PARENTS !

### COMMENT AIDER VOS ENFANTS A S'ORIENTER ?

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

*Animé par le DABM (ex-CIBC 78) Coaching scolaire*

► *Mardis 9 octobre ou 6 novembre de 18 h à 20 h*

**Dans le cadre du «Salon de la Parentalité»  
du 6 octobre**

### COMMENT CONCILIER SON ROLE DE PARENT ET SA VIE PROFESSIONNELLE ? **NOUVEAU !**

Lorsque l'on devient parent, articuler ses différents temps de vie et intégrer cette dimension dans son parcours devient essentiel. Pour connaître les droits et devoirs du parent qui travaille, les aides à solliciter pour se faciliter la vie ou aborder sereinement la période de la maternité, venez échanger avec une professionnelle de l'accompagnement à la parentalité.

*Animé par Fanta CANOT, coach certifiée*

► *Mercredi 26 septembre de 14 h à 16 h ou mardi 27 novembre de 18 h à 20 h*

### TRAVAILLER ET/OU SE FORMER EN ÉLEVANT SEUL(E) SES ENFANTS

Concilier vie familiale et vie professionnelle est un casse-tête pour les familles monoparentales... Vous vous interrogez sur votre avenir professionnel, rechercher un emploi, une formation, vous reconverter ? Sur vos droits? Venez échanger sur les solutions possibles avec des professionnelles.

*Animé par l'association «Rev'aile Toi» d'Élancourt*

► *Lundis 8 octobre ou 29 novembre de 14 h à 16 h*

## VOUS ÊTES SALARIÉ(E) ?

**La Cité des Métiers adapte ses horaires pour vous faire bénéficier de sa programmation**

### À L'HEURE DU DÉJEUNER DE 12 H À 14 H

■ **Et si vous deveniez formateur à l'AFPA ? **NOUVEAU !****

*Mercredi 17 octobre et mardi 20 novembre*

■ **Rencontrez le Fongecif !**

*Mardis 16 octobre et 4 décembre*

■ **Devenez formatrice/teur pour adulte**

*Jeudis 20 septembre et 4 octobre*

■ **VAE ou bilan de compétences ?**

*Lundis 10 septembre et 12 novembre*

### EN SOIRÉE DE 18 À 20 H

■ **Je crée ou j'optimise mon réseau LinkedIn**

*Lundis 15 octobre et 19 novembre*

■ **Comment aider vos enfants à s'orienter ?**

*Lundis 9 octobre et 6 novembre*

■ **Comment concilier son rôle de parent et sa vie professionnelle ? **NOUVEAU !****

*Mardi 27 novembre*

■ **Prendre la parole : trouver votre voix **NOUVEAU !****

*Mardis 25 septembre et 4 décembre*

■ **De l'idée de création d'entreprise au projet**

*Jeudi 4 octobre*

## LES PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES SUR L'ESPACE CONSEIL

DABM, Dispositif Académique de Bilan et Mobilité (ex CIBC 78)

► *Mardis après-midi*

L'AFPA d'Élancourt

► *Mercredis après-midi*

Le GRETA des Yvelines, le DAVA, le CAFOC

► *Jeudis après-midi*

**NOUVEAU !**

## PROCHAINEMENT UN CLUB CADRES

à la Cité des Métiers  
avec la participation de l'APEC

Bénéficiez de la dynamique d'un groupe dans votre recherche d'emploi.

Retrouvez-vous régulièrement pour travailler ensemble, partager vos expériences et entretenir votre motivation.

Ouvert aux cadres actifs ou demandeurs d'emploi.

► *Les jeudis - sur inscription - dates à venir*

## POUR UNE MEILLEURE MAITRISE DE VOS ÉCRITS PROFESSIONNELS **NOUVEAU !**

Des astuces, des conseils pour en finir avec les fautes d'orthographe grâce à une méthode ludique, simplifiée et dénuée de termes grammaticaux.

Venez découvrir la méthode DEF19 pour reprendre confiance à l'écrit et éviter les fautes pénalisantes dans vos CV, lettres de motivation, rapports, mails, etc...

*Animé par Corinne Barbaroux, Formatrice en orthographe, Certifiée DEF19®*

► *Mercredis 26 septembre de 9 h 30 à 11 h 30  
et 14 novembre de 14 h à 16 h*

## VOUS RECHERCHER UN EMPLOI ET VOUS VOULEZ ÊTRE AIDÉ DANS VOS DÉMARCHES ?

Vous habitez Trappes, Montigny-le-Bretonneux, Guyancourt, Élancourt, La Verrière, Voisins-le-Bretonneux, Magny-les-Hameaux et vous peinez à retrouver du travail, soit parce que vous êtes bénéficiaire du RSA, demandeur d'emploi depuis plus d'un an ou vous rencontrez d'autres problématiques. Rencontrez le P.L.I.E. qui vous informera sur l'accompagnement qu'il peut vous proposer.

*Animé par le PLIE de Saint-Quentin-en-Yvelines*

► *Lundis 17 septembre, 19 novembre ou 3 décembre  
de 14 h à 16 h*

## COMMENT ATTEINDRE L'EMPLOI ?

Marché caché, réseaux sociaux, mise en réseau des participants

*Animé par le DABM (ex-CIBC 78)*

► *Mardi 20 novembre de 10 h à 12 h*

## DYNAMISER VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI AVEC LE SOUTIEN D'UN SALARIÉ EN POSTE

Vous êtes demandeur d'emploi, vous avez du mal à définir votre projet professionnel, avez besoin d'un regard sur votre CV, vous voulez rencontrer des professionnels, échanger sur un métier, travailler votre discours ... Vous pouvez être accompagné par un salarié de la Banque Populaire Val de France, du Château de Versailles ou de Sodexo, pendant 4 mois. Cette connexion à l'entreprise est un atout pour retrouver une réelle employabilité.

*Animé par FACE Yvelines*

► *Jeudi 27 septembre, mardi 2 octobre, jeudi 15  
novembre ou jeudi 6 décembre de 14 h à 16 h*

## TRAVAILLER EN TEMPS PARTAGÉ

Une autre façon de travailler pour les cadres : 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)*

► *Mardis 18 septembre ou 6 novembre ou 11 décembre  
de 10 h à 12 h*



## REBONDIR APRÈS 45 ANS

### EMPLOYABILITÉ DES «SÉNIORS» : COMMENT OPTIMISER SA DÉMARCHE ?

Cadres ou non cadres, salariés ou entrepreneurs, découvrez les techniques adaptées à votre recherche d'emploi, à vos potentiels et à l'approche du marché caché.

Adaptez votre communication à votre projet professionnel et aux réseaux sociaux. Devenez l'acteur de votre recherche.

*Animé par AGIR Abcd Yvelines*

► *Jeudis 4 octobre ou 8 novembre de 9 h 30 à 12 h*

### VALORISER SON PARCOURS PROFESSIONNEL À 45 ANS ET +

Par une nouvelle approche et un changement de posture, vous deviendrez un véritable offreur de compétences. Travailler son projet de reconversion ou son projet professionnel avec clarté amène une meilleure lisibilité de votre profil. Changez votre regard sur l'emploi des «séniors».

*Animé par FACE Yvelines*

► *Mercredi 19 septembre, mardis 23 octobre, 27 novembre, ou mercredi 19 décembre de 10 h à 17 h*

## COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE IMAGE

### 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*

► *Mardis 25 septembre ou 4 décembre de 18 h à 20 h*

### VALORISER VOTRE LOOK POUR DÉCROCHER UN EMPLOI

Venez découvrir astuces et conseils pour vous mettre en valeur. Construisez votre garde-robe professionnelle en fonction de votre style et de votre métier.

*Animé par Sylvie Destruel, Coach en image*

► *Jeudis 4 et 11 octobre ou le mardi 11 et jeudi 20 décembre de 9 h 30 à 11 h 30*

### ET VOTRE IMAGE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Votre e-réputation se cultive. Comment gérer votre profil ? Développez et optimisez votre image sur Facebook et autres réseaux sociaux... consultés systématiquement par de futurs employeurs.

*Animé par FTC Digital ITM*

► *lundis 24 septembre ou 5 novembre de 14 h à 16 h 30*

## PRÉPARER SON RETOUR À L'EMPLOI

### RÉDIGER UN CV ET UNE LETTRE DE MOTIVATION EFFICACES

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 le service des Ressources Humaines de Renault*

► *Mardi 18 septembre, mercredi 17 octobre, lundi 12 novembre ou mercredi 12 décembre de 10 h à 12 h*

### SE POSER LES BONNES QUESTIONS POUR RÉUSSIR SON ENTRETIEN

Les entretiens se préparent à l'avance car ils contiennent des questions particulières. Un professionnel RH vous donne des clefs de réponse pour vous aider à réussir cet exercice.

*Animé par POP RH*

► *Mardi 16 octobre ou jeudi 22 novembre de 9 h 30 à 11 h 30*

### CONVAINCRE EN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

Comprendre les règles de l'entretien d'embauche aujourd'hui. Simulation de présentation en entretien.

*Animé par le DABM (ex-CIBC 78)*

► *Lundis 10 septembre ou 5 novembre de 14 h à 16 h*

### VALORISEZ VOS QUALITÉS PROFESSIONNELLES

Un professionnel RH vous livre une méthode de présentation axée sur vos qualités professionnelles et vos résultats pour préparer efficacement vos échanges et entretiens.

*Animé par POP RH*

► *Jeudi 20 septembre ou le mardi 6 novembre de 9 h 30 à 11 h 30*

*Suivi de*

### JE M'ENTRAÎNE AUX ENTRETIENS D'EMBAUCHE

Après avoir identifié vos compétences et vos atouts, venez vous entraîner aux entretiens d'embauche en binôme ou trinôme : mise en situation, jeu de rôle, questions pièges, etc

*Animé par une Conseillère en Évolution Professionnelle de La Poste*

► *Lundi 24 septembre de 14 h à 17 h ou mardi 20 novembre de 9 h à 12 h*



## HANDICAP

### HANDICAP ET EMPLOI

Vous êtes salarié ou demandeur d'emploi, reconnu travailleur handicapé ou non ? Vous avez des interrogations sur le maintien en emploi, la recherche d'emploi ou la reconversion professionnelle ? Venez vous informer sur les différents dispositifs qui vous sont dédiés.

*Animé par Cap Emploi 78*

► *Jeudi 18 octobre de 14 h 30 à 16 h 30*

### MON HANDICAP : COMMENT J'EN PARLE ?

Je suis reconnu travailleur handicapé par la MDPH, dois-je l'indiquer sur mon CV ? Comment parler de mon handicap à un employeur ? Autant de questions que se posent les personnes en situation de handicap. Cet atelier vous propose de travailler en groupe sur cette thématique pour mutualiser les pratiques et vous apporter des conseils appropriés.

*Animé par Cap Emploi 78*

► *Jeudis 20 septembre ou 22 novembre de 14 h 30 à 16 h 30*

### POUR LE SALARIÉ INAPTE OU EN RISQUE D'INAPTITUDE...

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 rester dans votre entreprise ?

*Animé par le SAMETH 78*

► *Jeudi 4 octobre de 14 h à 16 h*

### ÉLABORER UN (NOUVEAU) PROJET

Vous êtes en arrêt maladie ? Vous vous retrouvez en situation d'inaptitude dans votre poste ou dans votre formation ? Prenez le temps de construire votre projet professionnel.

*Animé par le le Centre de Pré-Orientataion du CERRSY de Rambouillet et le SAMETH 78*

► *Jeudi 8 novembre de 14 h à 16 h*

### NOUVEAU

Animé par

**LA COOPÉRATIVE DE FORMATION**  
« LA BOUSSOLE » (Rambouillet)

### QUE FONT LES GÉANTS DU NET AVEC NOS DONNÉES ?

La numérisation généralisée du monde réduit profondément nos possibilités d'espaces intimes notamment en raison de la surveillance exercée par les géants du Net à des fins publicitaires et de surveillances.

Il est important de comprendre le monde numérique et ses enjeux éthiques, économiques et sociaux, afin de pouvoir choisir les outils et services que nous utilisons ou non.

*Mardis 2 octobre ou 6 novembre de 14 h à 16 h*

### COMMENT PROTÉGER NOTRE INTIMITÉ EN LIGNE ?

Quels moyens avons-nous pour nous protéger sur le Net ? Tour d'horizon de quelques solutions et juridiques : extensions pour navigateur web, gestion des mots de passe sécurisée, choix de moteur de recherche, bonnes pratiques en ligne, sauvegarde de ses données importantes, mais aussi le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

*Mardis 9 octobre ou 13 novembre de 14 h à 16 h*

### LES PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES SUR L'ESPACE CONSEIL

La CCIR de Paris Île-de-France (Alternance), FACE Yvelines, Le PLIE de St-Quentin-en-Yvelines

► *Lundis après-midi*

INVIE, le CERRSY de Rambouillet (handicap)

► *Mercredis matin*

L'APEC, CIDFF 78

► *Jeudis après-midi*





## COLLÉGIENS, LYCÉENS, ÉTUDIANTS,

La Cité des métiers vous propose de rencontrer des conseillers pour vous aider à faire le bon choix d'orientation et de métier en fonction de vos goûts et intérêts, trouver une école, une formation, un diplôme, ou vous aider dans la recherche d'un emploi ou d'un stage - *Inscription obligatoire et dans la limite des places disponibles.*

### LES PERMANENCES «JEUNES» DE NOS PARTENAIRES SUR L'ESPACE CONSEIL

#### Yvelines Information Jeunesse

Accueille et informe les jeunes dans l'organisation de leurs études, sur les métiers, les parcours de formations et la recherche d'emploi.

► *Tous les mercredis après-midi*

#### 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.

► *Mercredis matin 12 septembre, 3 octobre, 7 novembre ou 12 décembre*

#### La Maison de l'Europe des Yvelines (CIED Saint-Germain-en-Laye)

Jeunes (étudiants, lycéens) ou adultes en recherche d'emploi ayant un projet de mobilité en Europe ou à l'International, venez vous informer sur les dispositifs existants, aides financières, jobs, séjours linguistiques, chantiers bénévoles ... pour travailler ou étudier à l'étranger.

► *Mercredis après-midi 12 septembre, 24 octobre, 7 novembre ou 12 décembre*

#### La CCIR Paris Île-de-France

Vous n'avez aucune idée du métier qui vous intéresse ? Le test «Inforizon» vous fera découvrir à partir de vos centres d'intérêts, les familles de métiers possibles.

*Accueil individuel, sur rendez-vous.*

► *Mercredis après-midi*

#### La Mission Locale de Saint-Quentin-en-Yvelines

Accueille et accompagne les jeunes déscolarisés de 16 à 25 ans dans leurs démarches sociales et professionnelles.

► *Jeu-dis après-midi*

Ateliers d'Orientation  
à partir de 15 ans

### DÉCOUVREZ VOS POTENTIELS POUR TROUVER VOTRE VOIE PROFESSIONNELLE

Cet atelier vous permettra de repérer vos potentiels individuels et ainsi de découvrir les familles de métiers et les fonctions dans une structure, qui seront pour vous facteurs de réussite et de motivation.

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

*Animé par Laetitia Dalle, Formatrice, Opératrice Potentialis®*

► *Vendredi 26 octobre de 9 h à 16 h*

► *Mercredis 28 novembre et 5 décembre de 14 h à 17 h*

**NOUVEAU**

### ATELIER PARENTS

#### PARENTS, COMMENT AIDER VOS ENFANTS À S'ORIENTER ?

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

*Animé par le CIBC 78 (coaching scolaire)*

► *Mardis 9 octobre et 6 novembre de 18 h à 20 h*

## VOUS RECHERCHEZ UN STAGE ? PRÉPAREZ VOTRE ENTRETIEN !

Souvent perçu comme un supplice pour les jeunes encore peu expérimentés, l'entretien de motivation est une phase importante dans le processus de recrutement. Il faut donc s'y préparer... sans «trop en faire». Venez améliorer votre communication orale pour mieux répondre aux attentes d'un recruteur et vous sensibiliser aux codes de l'entreprise.

*Animé par Yvelines Information Jeunesse  
À destination des établissements scolaires*

## COMPRENDRE LE MONDE DE L'ENTREPRISE

... pour mieux appréhender son environnement et ses codes, identifier l'importance du savoir-être dans le monde professionnel, vous aider dans votre recherche (immersion, stage, poste...), améliorer vos candidatures et préparer votre intégration en entreprise.

*Animé par FACE Yvelines  
À destination des établissements scolaires*



Développeurs  
de l'apprentissage



## APPRENTISSAGE MODE D'EMPLOI

*Animé par le Développeur de l'Apprentissage  
Territorial du Conseil Régional d'Île-de-France*

**Laissez-vous tenter par l'apprentissage  
et venez rencontrer des Centres de formation.**

► de 14 h à 16 h

De 15 à 30 ans, il concerne plus de 1000 métiers du CAP au Master. C'est une voie de réussite qui permet de se former tout en étant rémunéré et d'acquérir de l'expérience qui sera valorisée dans le cadre d'une recherche d'emploi future.

### Information générale suivie d'un focus sur :

#### LES MÉTIERS DU SOIN, COIFFURE ET ESTHÉTIQUE

► Mercredi 26 septembre

*Animé par le CFA de la Chambre de Métiers  
de Versailles*

#### LES MÉTIERS DU CHEVAL

► Mercredi 17 octobre

*Animé par le CEZ de la Bergerie Nationale  
de Rambouillet*

#### LES MÉTIERS DU BÂTIMENT

► Mercredi 21 novembre

*Animé par le CFM BTP*

#### LES MÉTIERS DE LA COMPTABILITÉ/GESTION/RH

► Mercredi 12 décembre

*Animé par l'ESSYM de Rambouillet*



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'ACTIVITÉ....PREMIERS PAS

Créer mon entreprise, monter ma boîte, me mettre à mon compte... Comment vous faire accompagner ? Promotion et sensibilisation à l'entrepreneuriat...

*Animé par SQY Cub*

► *Lundis 10 septembre, 15 octobre, 12 novembre, ou 10 décembre de 14 h à 16 h*

## DE L'IDÉE DE CRÉATION... AU PROJET

Vous avez une âme d'entrepreneur ? Vous voulez créer ou développer de nouveaux marchés ? Les pratiques et méthodes d'hier vous semblent dépassées ? Si vous avez répondu «oui» à l'une de ces questions, venez assister à la présentation de la nouvelle génération de Business Model.

Un atelier pour vous permettre de vous poser les bonnes questions sur votre activité et réussir son lancement.

*Animé par 2GSI*

► *Jeudi 4 octobre de 18 h à 20 h*

► *Mercredi 10 octobre, jeudi 15 novembre ou 19 décembre de 14 h à 16 h*

## 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 par l'association CréActives.

*Animé par des bénévoles de Créactives*

► *Jeudi 18 octobre ou mardi 4 décembre de 14 h à 16 h*

## NOUVEAU ! CYCLE D'ATELIERS

**Résidents de Guyancourt, Élancourt, Maurepas, Plaisir, La Verrière ou Trappes**, vous avez envie de créer votre entreprise mais vous n'avez pas d'idée précise... Ou vous avez plusieurs idées et vous n'arrivez pas à choisir ? Pour vous aider à définir votre projet de création d'entreprise et à passer à l'action, venez participer au cycle de 4 ateliers «Parcours Activ' Entrepreneur».

*Les jeudis de 14 h à 16 h*

*Animé par Activ'Action*

**Activ'Go** : Réfléchissez à vos motivations et à vos besoins ► *20 septembre*

**Activ'Déclic** : Formulez votre projet ► *27 septembre*

**Activ'Pitch** : Créez un discours convaincant et percutant ► *4 octobre*

**Activ'Test** : Imaginez une manière de tester votre projet ► *11 octobre*

## LES PERMANENCES DU PÔLE CONSEIL

Vous vous questionnez sur l'opportunité de créer votre propre emploi, votre entreprise ? Vous ne savez pas réellement dans quel domaine ou comment procéder ? Venez rencontrer un conseiller pour en discuter.

**SQY Cub**

► *Lundis 1<sup>er</sup> octobre et 26 novembre après-midi*

**La Cité des Métiers**

► *Tous les lundis après-midi*

**Positive Planet** (si vous êtes bénéficiaire du RSA)

► *Mardis 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre après-midi*

S'informer, découvrir les métiers, les formations, les débouchés avec des fédérations professionnelles, des organismes de formation, des entreprises. Les événements sont gratuits, sur inscription obligatoire et dans la limite des places disponibles

**Des enseignes recrutent au centre commercial SQY Ouest et à l'Espace Saint-Quentin, dans la vente, le commerce, la restauration et l'optique**

De nombreux postes à pourvoir ! Avec de l'expérience ou non, ces métiers vous intéressent ? Venez vous informer :

À la Cité des Métiers, les mardis à 14 h :

**Zoom sur les métiers de la vente et du commerce**

► 25 septembre

**Zoom sur Les métiers de la restauration**

► 2 octobre

**Zoom sur Les métiers de l'optique**

► 9 octobre

**Les métiers de la vente et du commerce**

► Jeudi 11 octobre au Pôle Emploi de Guyancourt

*Zooms métiers animés par des professionnels du Centre commercial*

*Ces Zooms seront suivis d'un*

## ÉVÈNEMENT EMPLOI

*organisé en partenariat avec Pôle Emploi, la Cité des métiers et Saint-Quentin-en-Yvelines*

**jeudi 18 octobre  
à l'Espace Saint-Quentin**

*Rencontrez toutes les Enseignes qui recrutent !  
N'oubliez pas vos CV...*

## DANS LE CADRE DU FESTIVAL 50/1 SUR LE THÈME DE L'ESPACE !

Profitez de cette occasion pour découvrir

### LES METIERS DE L'ESPACE ET DE L'AERONAUTIQUE

L'aéronautique pèse près de 13 000 emplois sur SQY, un secteur porteur pour le territoire. Les carnets de commandes de l'industrie aéronautique sont bien remplis et les recrutements profitent aux jeunes diplômés issus d'écoles d'ingénieurs mais aussi aux techniciens spécialisés.

*Animé par des professionnels du secteur (Entreprises, Écoles, CFA, ...)*

► Mercredi 28 novembre de 14 h à 16 h  
(Programme à venir)

### LE MÉTIER DE TECHNICIEN DE MAINTENANCE ASCENSORISTE

Ce professionnel installe, entretient et dépanne les ascenseurs, escaliers mécaniques et trottoirs roulants sur différents sites. Les entreprises recrutent fortement pour faire face à un accroissement des besoins. Venez rencontrer l'entreprise Koné qui présentera le métier, les compétences souhaitées et les parcours de formation possibles pour rejoindre ses équipes.

*Animé par Koné, Pôle Emploi et l'AFPA d'Elancourt*

► Mardi 18 septembre, jeudi 11 octobre, mardi 13 novembre et vendredi 14 décembre de 14 h à 16 h

*Cette présentation sera suivie  
d'un Job Dating*

*N'oubliez pas d'apporter vos CV...*

## LE MÉTIER DE CONDUCTEUR DE VOYAGEURS

Vous avez le projet de travailler dans les métiers du transport en commun ? Devenez conducteur de bus. Conduire, assurer l'accueil et la sécurité des voyageurs, vendre des titres de transport, connaître le réseau et guider les usagers sont les missions principales de ce professionnel. Rencontrez une entreprise qui recrute et informez-vous auprès d'un centre sur les formations possibles pour vous former ou vous reconverter. N'oubliez pas votre CV !

*Animé par la SAVAC, le CESR Couturier, en collaboration avec le PLIE de SQY*

► Mercredi 10 octobre 14 h à 16 h

*Cette présentation sera suivie  
d'un Job Dating*

*N'oubliez pas d'apporter vos CV...*



## Les services à domicile à l'honneur

**Vous êtes Auxiliaire de vie et vous  
recherchez un emploi d'aide à domicile ?**

*INVIE, Plateforme Départementale des services à la  
personne organise un*

### GRAND JOB DATING

**Judi 13 septembre  
de 9 h à 12 h**

*Venez rencontrer des entreprises  
de Saint-Quentin-en-Yvelines qui recrutent.  
N'oubliez pas votre CV !*

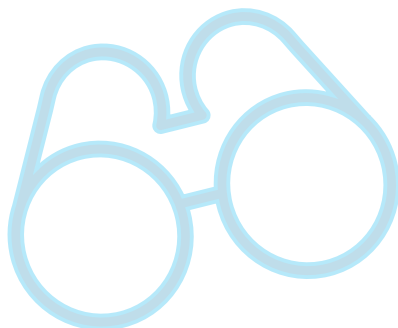
*Suivi de*

## LES MÉTIERS DES SERVICES À LA PERSONNE

Le secteur du Social-Services à la personne a des besoins en recrutement de plus en plus importants. En partenariat avec les prescripteurs de l'emploi, la Plateforme Départementale des Services à la Personne propose un parcours professionnalisant vers ces métiers, mais également un accompagnement dans la recherche d'emploi dans ce secteur

*Animé par INVIE*

► *Jeudis 27 septembre ou 6 décembre à 9 h 30*



Évaluez vos compétences informatiques avec le Conseiller Numérique de la Cité des Métiers, participez à des ateliers ou faites-vous épauler individuellement dans vos démarches sur l'Espace Multimédia.

## GRAND SHOWROOM NUMÉRIQUE DES DÉMARCHES EN LIGNE

**Vendredi 23 novembre**  
de 9 h 30 à 13 h

Bientôt, nos démarches administratives se feront exclusivement sur internet !

Venez apprendre à utiliser les sites officiels de l'administration française et devenez autonome dans vos démarches.

Par exemple, venez découvrir comment créer vos espaces personnels, vous inscrire comme demandeur d'emploi sur le site de Pôle Emploi, actualiser votre situation RSA sur le site de la CAF des Yvelines ou commander une carte vitale sur le site de la CPAM des Yvelines. Mais aussi, comment créer votre Compte Personnel de Formation (CPF) ou votre espace sur le site du Fongécif. Et bien d'autres démarches encore...

*Animé par Pôle Emploi, la CPAM des Yvelines, la CAF des Yvelines, le Centre des Impôts et la Cité des Métiers.*

**N'oubliez pas de vous munir de votre n° d'assuré social, fiche de salaire, dernier avis d'imposition, etc...**

## JE CRÉE ET JE GÈRE MA BOÎTE MAIL

Créer sa boîte mail (laposte.net, Gmail ou Yahoo), consulter ses mails et y répondre ; rédiger un mail, envoyer des documents en pièce jointe ; utiliser une clé USB.

*Animé par le Conseiller numérique de la Cité des Métiers*

- ▶ *Vendredis 7 septembre, 19 octobre, 16 novembre, ou 7 décembre de 10 h à 12 h.*

## 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 : Vianavigo).

*Animé par le Conseiller numérique de la Cité des Métiers*

- ▶ *Lundis 10 septembre, 22 octobre, 26 novembre ou 17 décembre de 10 h 30 à 12 h 30*

## 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 tableau.

*Animé par la Orange Solidarité*

- ▶ *Mardis 4 et 18 septembre de 10 h à 12 h*
- ▶ *Mercredis 3 et 10 octobre de 14 h à 16 h*
- ▶ *Mardis 6 et 20 novembre de 10 h à 12 h*
- ▶ *Jeudi 13 décembre 14 h à 16 h et mardi 18 décembre de 10 h à 12 h*

## ET J'ACQUIERS LES BASES D'EXCEL

Acquérir les notions de classeur et de feuille, gérer des feuilles de calcul, saisir des données, réaliser des calculs simples ; les fonctions statistiques et la création de graphiques, la mise en page et l'impression.

*Animé par la Orange Solidarité*

- ▶ *Jeudi 13 septembre de 14 h à 16 h et le mardi 25 septembre de 10 h à 12 h*
- ▶ *Mardis 16 et 23 octobre de 10 h à 12 h*
- ▶ *Jeudis 15 et 22 novembre de 14 h à 16 h*
- ▶ *Mardis 4 et 11 décembre de 10 h à 12 h*



## L'E-RÉPUTATION DES JEUNES

Toutes les heures que vous passez sur Internet à commenter des articles, poster des photos ou vidéos constituent votre identité numérique quasiment indestructible. Les employeurs consultent régulièrement les réseaux sociaux, venez apprendre à préserver votre image.

*Animé par la Orange Solidarité*

## JE FAIS MES DÉMARCHES EN LIGNE SUR LES SITES DE :

### LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

S'initier au site internet de la CAF : Rechercher des informations, connaître ses droits. Savoir s'identifier dans son espace personnel. Apprendre à remplir sa déclaration de ressources trimestrielle RSA ou déclaration de ressources. Consulter ses droits et ses paiements

*Animé par la CAF des Yvelines*

- ▶ *Mardis 11 septembre, 30 octobre et 27 novembre de 10 h à 12 h.*

### LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

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

*Animé par la CPAM des Yvelines*

- ▶ *Jeudi 20 septembre, mardi 9 octobre, mercredi 7 novembre, jeudi 6 décembre de 10 h à 12 h*

## SUR DEMANDE :

- ▶ *Je découvre l'ordinateur*
- ▶ *J'apprends à naviguer et faire mes démarches sur mon smartphone*
- ▶ *J'apprends à utiliser une tablette tactile*
- ▶ *Je fais mes démarches sur le site Pôle Emploi*
  - ▶ *Je découvre le site service-public.fr, site officiel de l'administration française*

## BIENTÔT :

- ▶ *Je déclare mes revenus en ligne*



# La Cité des Métiers de Saint-Quentin-en-Yvelines

Un espace d'information, de conseil  
et d'orientation sur les métiers et la vie professionnelle.

## Pour vous aider à :

- Améliorer votre recherche d'emploi
- Changer votre vie professionnelle
- Choisir votre orientation ou réorientation

## Elle vous propose, sans rendez-vous :

- Des entretiens avec des spécialistes de l'orientation, de la formation et de l'emploi tous les après-midi de 14h à 17h
- Un espace multimédia
- Une documentation en libre-service



**CITÉ DES MÉTIERS DE SQY**  
ZA du Buisson de la Couldre  
1, rue des Hêtres - 78190 TRAPPES

Tél. : 01 34 82 82 61

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

Horaires d'ouverture :

Lundi 13 h 30 > 17 h 30

Du mardi au jeudi 9 h > 12 h 30 / 13 h 30 > 17 h 30  
(fermé au public le vendredi)

## Pour venir

### En bus

415 – Observatoire

414 – Buisson de la Couldre

430 – Hôtel d'agglomération

### En train

#### Arrêt Trappes

À 5 mn à pied de la gare,  
sortie Zone industrielle

Tous les événements sont accessibles sur inscription :  
01 34 82 82 61, [cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr](mailto:cite.metiers@citedesmetiers-sqy.fr) ou sur place.

Retrouvez la programmation sur notre site

**[citedesmetiers.sqy.fr](http://citedesmetiers.sqy.fr)**