

Pour les ateliers :

- DECOUVERTE INFORMATIQUE
- MON COMPTE FORMATION
- DECOUVERTE DES METIERS
- LE NUMERIQUE ET LA RECHERCHE D'EMPLOI

L'inscription se fait auprès de :

Christelle BETTON DUMONT - 02 33 01 64 64
cbettondumont@mef-cotentin.com

Pour les ateliers :

- CARTES EN MAIN
- CREATION D'ENTREPRISE

L'inscription se fait auprès de :

François LEMERCIER - 02 33 01 64 64
flemercier@mef-cotentin.com

Tous les ateliers se déroulent à la MEF du Cotentin :

Maison de l'Emploi et de la Formation du Cotentin
1, rue d'Anjou
50130 Cherbourg-en-Cotentin



Retrouvez notre calendrier trimestriel
des Ateliers sur :
www.mef-cotentin.com

Rejoignez-nous sur :



LES
6 ATELIERS pour
l'EMPLOI, la FORMATION,
le NUMÉRIQUE et
la CRÉATION

Sur inscription et gratuit

1^{er} trimestre
2020

MIFE
Mission d'Information
sur la Formation et l'Emploi

www.mef-cotentin.com



DECOUVERTE INFORMATIQUE

Les premiers pas dans le numérique en 3 séances

- Séance 1 : Sensibilisation, découverte informatique
- Séance 2 : Création boîte mail, envoi de messages et pièces jointes
- Séance 3 : Recherches sur internet, mise en application en fonction des besoins, découverte des sites dédiés à l'emploi, à la formation...

Attention !

Cet atelier se compose de trois séances distinctes. Votre présence est indispensable sur l'ensemble des séances.

JANVIER : 13 matin/ 13 après-midi/ 14 matin
MARS : 2 matin/ 2 après-midi/ 3 matin



DECOUVERTE DES METIERS

Découvrir des métiers avec l'outil d'aide à l'orientation

«Parcoureo» - base de données de plus de 1200 métiers.

- Vous serez accompagné dans l'utilisation du logiciel d'aide à l'orientation et vous pourrez consulter, si besoin, d'autres ressources documentaires papier
- Vous pourrez explorer des familles de métiers à partir de vos centres d'intérêts grâce aux outils spécialisés : PARCOUREO , CIDJ, ONISEP, CLEOR...
- Vous accéderez à des fiches métiers détaillées (conditions de travail, formations et diplômes demandés, évolution de carrière, rémunération...)

16 JANVIER après-midi
13 FEVRIER après-midi
12 MARS après-midi



MON COMPTE FORMATION

Information sur les droits à la formation

Découvrir la plateforme gouvernementale

«Mon compte formation.gouv.fr»

- Comment créer mon Compte Formation ?
- Quels sont mes droits à la formation, qu'est ce que le Compte Formation ?

Attention !

Vous devez vous munir de votre numéro de sécu et d'une adresse mail pour participer à cet atelier. (création d'adresse mail sur place si besoin).

23 JANVIER après-midi
20 FEVRIER après midi
19 MARS après midi



LE NUMERIQUE ET LA RECHERCHE D'EMPLOI

Outils sa recherche d'emploi grâce au numérique.

- Réaliser ou mettre au goût du jour mon CV sur l'espace personnel Pôle emploi
- Postuler aux offres d'emploi disponibles via les services à distance de Pôle emploi
- Découvrir les outils numériques et des sites web pour ma recherche d'emploi

31 JANVIER après-midi
27 FEVRIER après-midi
26 MARS après-midi



CARTES EN MAIN

Identifier les pistes possibles de création d'activité.

A partir d'un choix spontané d'images et des critères d'attractivité, faire apparaître des « possibles ».

- Permettre au participant, en partage au sein d'un groupe, de vivre un temps d'expression et de découverte personnelle pour la création de sa propre activité
- Mettre en valeur les motivations, les ressources et les talents des futurs porteurs de projet, pour faire émerger des idées de création d'activité, afin de les aider à trouver une cohérence entre leurs parcours et leurs projets

6 FEVRIER 14h-16h



CREATION D'ENTREPRISE

Découvrir les étapes pour concrétiser votre projet de création d'activité

- Présentation de la méthodologie de la création/reprise d'entreprise et l'offre d'accompagnement sur le territoire du Cotentin
- Outils votre idée de création et les facteurs clés pour monter votre projet
- Présentation du régime de la micro-entreprise

12 MARS 9h-11h

« Présentation ID'EES INTERIM »

Présentation du Travail Temporaire d'Insertion, les métiers proposés et les procédures d'inscription.

Intervenant : Lydie Tardif

Vendredi 7 février – 14h00 à 16h00

« Service civique »

Information sur le Service Civique : ses conditions et ses missions. Présentation du site internet.

Intervenante : Karine Cauvin

Jeudi 20 février – 14h00 à 15h30

« Le parrainage »

Présentation des objectifs du parrainage, les conditions d'accès, le réseau des parrains/marraines et les modalités opérationnelles

Intervenante : Charline Saussaye

Jeudi 5 mars – 14h00 - 16h00

« Le CLLAJ »

Présentation du Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes : conseils sur la recherche de logements, information sur les dispositifs d'aides financières, droits et devoirs en tant que locataire, conseils budget.

Intervenante : Manon Joly

Mardi 17 mars – 9h30 à 11h30

« Création d'entreprise »

Découvrir les étapes pour concrétiser votre projet de création d'activité. Présentation de la méthodologie de création/reprise d'entreprise et de l'offre d'accompagnement sur le territoire du Cotentin. Outiller votre idée de création et les facteurs clé pour monter votre projet. Présentation du régime de la micro-entreprise

Intervenant : Francois Lemercier

Jeudi 19 mars – 14h00 à 16h00

« Négotraining »

Accompagnement pour être mieux armée à la négociation salariale. Au programme : connaître votre valeur, évaluer votre salaire, la situation favorable à la négociation et les stratégies de négociation. Module gratuit réservé aux femmes.

Intervenantes : Charline Saussaye, en co animation avec Sylvia LECARDONEL responsable d'Elle'volutions

Mercredi 25 mars – 9h30 à 12h30

VALOGNES INSCRIPTION :

Aline DUDOUIT - adudouit@mef-cotentin.com - 02 33 40 33 71

Espace Emploi Formation 22 rue de poterie - 50700 Valognes