



PLANNING Décembre 2023

Vendredi **01**

- 09h00 – Atelier MOTIVATION - « La courbe du changement »** RDC 8 places
Quel chemin me reste-t-il à parcourir pour surmonter les changements survenus dans ma vie ?
- 09h00 – Atelier EMPLOI - Simulation d'entretien** 2^{ème} étage 4 places
Apportez votre cv et une offre d'emploi, pour une mise en situation
- 13h30 – Atelier EMPLOI - « Atelier CV 1 »** RDC 8 places
Identifier mes compétences et comment les mettre en avant sur mon CV

Lundi **04**

- 13h30 – Atelier Théâtre L'interlude** 61 Rue d'Auxonne, DIJON 15 places
Votre rendez-vous hebdomadaire de découverte du théâtre continue avec Claire
- 14h00 – CAF'HACTIVATEUR** 2^{ème} étage
Vous avez entendu parler du dispositif H'activateur de compétences, mais vous avez besoin de mieux comprendre de quoi il s'agit ? Venez à la réunion mensuelle de présentation, nous vous expliquerons tout

Mardi **05**

- 09h00 – Fabrick de l'orientation à la CCI de Côte d'Or**
Vient découvrir et tester des métiers à la Fabrick de l'orientation. Ne passez pas à côté de cette opportunité !
- 13H30 – Atelier « Carte du destin »** 2^{ème} étage 6 places
Prendre du recul vis-à-vis d'une situation et faire émerger des idées nouvelles pour avancer
- 13h30 – Comment bien définir son objectif ? (SMART)** RDC 8 Places
Définir et s'engager sur son objectif clair, simple et réalisable

Mercredi 06

9h30 – Atelier NUMERIQUE – Initiation EXCEL RDC 6 places

Comment créer un classeur EXCEL, effectuer des calculs de base, mettre en page le tableau

09H00 – Atelier « Qualités et confiance en soi » 2^{ème} étage 8 Places

Définir et illustrer ses qualités (forces). Relever des défis pour développer sa confiance

13h30 – Atelier EMPLOI - « Rédiger ma lettre de motivation » 2^{ème} étage 8 Places

Comment rédiger une lettre de motivation efficace ?

Jeudi 07

10H30 – Atelier BIEN ETRE – Sophrologie 61 rue d'Auxonne, Dijon 12 places

Renforcer la détermination

14H00 – Atelier NUMERIQUE – MAILS RDC 6 places

Savoir envoyer un mail, lire un mail, envoyer une pièce jointe

13h30 – Atelier « Se débarrasser de ses peurs ». 2^{ème} étage 8 Places

Prendre de la distance avec ses peurs, dédramatiser comprendre sa peur et les besoins qui en découlent

Vendredi 08

09h00 – Atelier « Victoire personnelle » RDC 8 Places

Venez apprendre à valoriser et partager une réussite personnelle

13h30 – Atelier MIEUX SE CONNAITRE - « Portrait chinois » 2^{ème} étage 8 places

Atelier créatif et ludique pour s'interroger sur ses goûts, ses préférences ; cerner sa personnalité et développer la connaissance de soi

13h30 – Atelier CV 2 : rendre mon CV attractif RDC 6 places

Créer, optimiser, designer mon CV en ligne et gratuitement. Apportez votre CV !

Lundi 11

13h30 – Atelier Théâtre L'interlude 61 Rue d'Auxonne, DIJON 15 places

Votre rendez-vous hebdomadaire de découverte du théâtre continue avec Claire

13h30 – Atelier «Le Pitch » RDC 8 Places

Comment convaincre un employeur en deux minutes ? Apportez votre CV et offre d'emploi !

Mercredi 13

9h30 – Atelier NUMERIQUE – Les bases d'EXCEL

RDC 6 places

Les bases d'EXCEL, savoir faire des formules, mise en page d'un tableau

13h30 – Atelier « Les Quatre Accords Toltèques »

2^{ème} étage 8 places

Venez découvrir 4 principes qui changeront votre vie

Jeudi 14

10H30 – Atelier BIEN ETRE - YOGA avec Coralie

61 rue d'Auxonne, Dijon 12 Places

Votre rendez-vous activité physique douce et adaptée à chacun

14H00 – Atelier NUMERIQUE – Initiation à WORD

RDC 6 places

Venez apprendre les bases du logiciel de traitement de texte par excellence

13h30 – Atelier « Communication assertive »

2^{ème} étage 8 Places

S'exprimer sans agressivité, s'exercer aux étapes de la Communication Non Violente. Savoir dire « non ! »

Vendredi 15

09h00 – Atelier EMPLOI – « Savoirs et Compétences Pro »

RDC 8 places

Venez apprendre à identifier vos savoirs et compétences professionnels !

13h30 – Atelier MIEUX SE CONNAITRE - « Arbre de vie »

RDC 6 Places

Donner du sens à ses expériences en apportant un nouveau regard sur son parcours.

13H30 – Atelier « A vous la parole »

2^{ème} étage 8 Places

Venez construire l'Hactivateur 2.0

Lundi 18

13h30 – Atelier Théâtre L'interlude

61 Rue d'Auxonne, DIJON 15 places

Votre rendez-vous hebdomadaire de découverte du théâtre continue avec Claire

13h30 – Atelier « Ligne de vie »

2^{ème} étage 8 Places

Développer une vision positive de son parcours et de ses ressources / forces

Mardi 19

09h30 – Intervention de la Cravate Solidaire « Boost tes recherches » 2ème étage 12 Places
Avoir un bon profil sur linkedIn, et comment candidater.

13h30 – Intervention de la Cravate Solidaire : Le pouvoir des couleurs 2ème étage 12 Places
Décrypter le message des couleurs, leur impact sur vos interlocuteurs.

Mercredi 20

09h00 – Atelier RAISONS D’ETRE - « Equilibrer mes domaines de vie » 2ème étage 8 Places
Travail, recherche d’emploi, famille, loisirs ...Comment donner plus de place à ce qui est important pour moi ?

09h30 – Atelier NUMERIQUE – Identité numérique RDC 6 places
Création de son identité numérique, accéder à différents sites officiels avec FRANCE CONNECT
PRE-REQUIS : carte d’identité, smartphone, 18 ans révolu.

13H30 – Atelier EMPLOI - « Définir ses besoins face au handicap » RDC 8 Places
J’identifie mes contraintes pour mieux exprimer mes besoins de compensation, en entretien d’embauche

Jeudi 21

10H30 – Atelier BIEN ETRE – Sophrologie 61 rue d’Auxonne, Dijon 12 places
Renforcer l’estime de soi

09h00 – Atelier Emploi – « Les possibilités de Formation » RDC 8 Places
Quelles possibilités exploiter pour retrouver un emploi ? VAE, Reconversion, PMSMP...ont vous explique tout !

14h00 – Atelier NUMERIQUE – CV + Lettre de motivation RDC 6 places
Comment mettre en page votre CV

Vendredi 22

09h00 – Atelier « Les Animaux Totem » 2ème étage 6 Places
Un moment ludique qui ne vous apportera que du positif !

14h00 – CAFE NOEL

2ème Etage

Moment de convivialité pour clôturer cette année. Chacun apporte ce qu'il veut. !!!!

H'activateur de compétences 15 rue de l'Arquebuse 21000 DIJON

Pour vous inscrire, envoyez un mail: projet21@hactivateurdecompetences.fr

En cas d'empêchement merci de nous prévenir au plus tôt, via cette même adresse mail, afin de laisser la place aux autres bénéficiaires

