

PLANNING JANVIER 2023



L'H'activateur emploi & formation

MERCREDI 04

09h00 – Le site internet Pole Emploi

2^{ème} ETAGE 8 Places

Venez avec vos identifiants et mot de pass pour cet atelier. Découvrez des astuces pour valoriser votre candidature, utiliser toutes les fonctions de votre espace personnel.

13h30 – EXCEL

RDC 8 Places

Besoin de progresser ou de découvrir les tableurs ? Envie de partager vos connaissances sur les tableurs ? Cet atelier est là pour cela.

JEUDI 05

9h45 –Atelier Bien-être MARIA

MDA 1^{er} étage 14 Places

Un moment de détente, un moment pour s'exprimer, un moment pour changer...

VENDREDI 06

09h30 - CAF H'activateur

RDC 8 Places

Vous êtes intéressé par le dispositif H'Activateur de compétences ? Venez à la réunion d'information, Virginie et Corinne sont là pour répondre à vos questions et valider votre inscription.

LUNDI 09

9h00 – Atelier Pair-aidance Numérique

RDC 8 Places

S'exercer, naviguer sur internet, résoudre un problème numérique, cet atelier est là pour vous accompagner.

13h30 – Atelier Théâtre L'interlude

61 Rue d'Auxonne

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

MERCREDI 11

09h00 – Atelier Blason

2^{ème} Etage 8 Places

Se pencher sur son parcours, valeurs, projets à venir... Pour améliorer l'image et l'estime de soi sur le plan individuel et au sein du groupe

13h30 – Atelier WORD

RDC 8 Places

PLANNING JANVIER 2023

Venez découvrir, vous exercer ou vous perfectionner dans la prise en main du logiciel de traitement de texte

JEUDI 12

10h30 –Gym Santé LUCAS

15, rue de l'Arquebuse RDC

Votre rendez-vous activité physique douce et adaptée à chacun.

VENDREDI 13

9h00 – Atelier Confiance en Soi

2ème Etage 8 Places

Un atelier avec des exercices pratiques pour booster votre confiance en soi !

13h30 – Définir ses besoins vs handicap

2ème Etage 8 Places

Comment aborder la question du handicap lors d'un entretien, s'exercer à exprimer ses besoins d'adaptation de postes...

LUNDI 16

09H00 – Atelier Courbe du Changement

2ème Etage 8 Places

A quelle étape êtes-vous ? Quel chemin vous reste-t-il à parcourir pour surmonter un changement important survenu dans votre vie ?

13h30 – Atelier Théâtre L'interlude

61 Rue d'Auxonne

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

MARDI 17

09h00 – Savoirs être professionnels

2ème Etage 8 Places

Je fais le point sur mes savoirs être et savoirs faire professionnels

13h30 – CV atelier N° 1 Compétences et accroche

RDC 8 Places

Je construis mon CV en valorisant mes compétences et en l'adaptant à une offre d'emploi ou à mon projet professionnel.

MERCREDI 18

09h00 – Tests numériques

RDC 8 Places

Pour les nouveaux entrants, je teste mes compétences numériques savoir de quoi j'ai besoin.

PLANNING JANVIER 2023

13h30 – Atelier numérique - @MAIL

RDC 8 Places

Je crée une adresse mail et j'envoie des mails et des fichiers depuis cette adresse.

JEUDI 19

9h45 – Atelier Bien-être MARIA

MDA 1^{er} étage 14 Places

Un moment de détente, un moment pour s'exprimer, un moment pour changer...

VENDREDI 20

09h00 – Indulgence avec soi

2^{ème} Etage 8 Places

Vous vous êtes déjà dit « j'aurai pu mieux faire » ? Pour ne pas rester sur un jugement d'échec, venez apprendre à devenir indulgent envers vous-même.

LUNDI 23

09h00 – Atelier Découvrir ses valeurs

2^{ème} Etage 8 Places

Mieux se connaître. Identifier ses valeurs clefs pour mieux se définir, agir et avancer dans la bonne direction

13h30 – Atelier Théâtre L'interlude

61 Rue d'Auxonne

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

MARDI 24

09h00 – Atelier SMART

2^{ème} Etage 8 Places

Motivation. Définir et s'engager sur son objectif professionnel clair simple et réalisable

13h30 – ATELIER CV n°2

2^{ème} Etage 8 Places

Rendre son CV attractif grâce à Cv Design ou Canvas, logiciels de conception de CV gratuits.

MERCREDI 25

09h00 – Savoir se présenter en entretien d'embauche. 2^{ème} Etage 8 places

Le pitch ! Comment convaincre un recruteur en 2 minutes.

13h30 – Atelier Pair-aidance Numérique

RDC 8 Places

S'exercer, naviguer sur internet, résoudre un problème numérique, cet atelier est là pour vous accompagner.

PLANNING JANVIER 2023

JEUDI 26

10h30 –Gym Santé LUCAS

15, rue de l'Arquebuse RDC

Votre rendez-vous activité physique douce et adaptée à chacun.

13h30 – Thot Learning Formations

2ème Etage

Un nouveau centre de formation s'est installé à Dijon. Venez découvrir leur offre de formation !

VENDREDI 27

9h00 – Atelier Ligne de Vie

RDC 8 Places

Savoir d'où vous venez pour savoir où vous voulez aller est primordial. Faisons le point ensemble !

13h30 – Handicap ...en parler ou pas ?

2ème Etage 8 Places

Chaque situation est différente, discutons ensemble.

LUNDI 30

9h00 – Actualisation Pole Emploi

RDC 8 Places

Venez avec vos identifiants, nous vous aiderons à faire votre actualisation

13h30 – Atelier Théâtre L'interlude

61 Rue d'Auxonne

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

MARDI 31

9h00 – Atelier CPAM

2ème Etage 8 Places

Intervention de la CPAM. Je m'informe sur mes droits et les modes de calculs pour ma pension d'invalidité, arrêts de travail et autres.

13h30 – Préparer son entretien d'embauche

2ème Etage 4 Places

Un atelier pour s'exercer à un entretien d'embauche. Venez avec votre CV et une offre d'emploi, pour une mise en situation

PLANNING JANVIER 2023

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



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE L'EMPLOI
ET DE L'INSERTION**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**INVESTIR
DANS VOS
COMPÉTENCE**



**BANQUE des
TERRITOIRES**
GROUPE CAISSE DES DÉPÔTS