



# contact

## Mode d'emploi

56, rue Aristide Briand  
78130 Les Mureaux  
Tél : 01 34 92 50 63

Contact : **Chrystèle Boulonne**

mode-emploi@mode-emploi.org  
www.modemploi.info



# espace insertion des mureaux

Association Mode d'emploi



Prenez rendez-vous au 01 34 92 50 63

**BESOIN D'UN SOUTIEN PERSONNEL  
POUR VOTRE PROJET PROFESSIONNEL**



Financé par



PLAN  
D'INVESTISSEMENT  
DANS LES COMPÉTENCES

Opéré par



**BANQUE des  
TERRITOIRES**  
GRUPE CAISSE DES DÉPÔTS

**Les Mureaux**  
Notre ville a du talent

**mode  
d'emploi**  
INSERTION ET ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE



# espace insertion des mureaux

L'association Mode d'emploi accompagne les femmes rencontrant des difficultés dans la réalisation de leur parcours d'insertion professionnelle, ou résidant dans les quartiers politique de la ville.

## LE DISPOSITIF MODE D'EMPLOI

### ■ Contenu

Accompagnement personnel  
Ateliers collectifs

### ■ Moyens

Ordinateurs à disposition avec accès Internet, imprimantes, téléphones, photocopieur, vidéoprojecteur...  
Supports pédagogiques, tests et ressources documentaires...

## L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

### ■ Entretiens individuels

Bilan personnel et professionnel  
Ecoute psychologique  
Soutien de l'ensemble des démarches  
Elaboration ou validation du projet professionnel  
Coaching de démarches de recherche d'emploi ou de formation  
Suivi en emploi ou formation

### ■ Rédaction des CV et lettres de motivation

Synthèse du parcours, identification des compétences, élaboration de CV et lettres de motivation personnalisés.

## LES ATELIERS COLLECTIFS

### ■ Confiance en soi

Reconnaître ses qualités et développer l'estime de soi, apprendre à gérer son stress et ses émotions, améliorer sa communication non verbale, sa présentation et son expression orale.

### ■ Compétences numériques

Découvrir l'environnement Windows, savoir utiliser son smartphone pour ses démarches, apprendre à envoyer des mails et naviguer sur Internet en toute sécurité, s'initier ou se perfectionner à Word et Excel,

### ■ Mobilité

Développer sa mobilité, découvrir son territoire et partager de nouvelles expériences.

### ■ Préparation à l'emploi

Découvrir des métiers et des secteurs d'activité, connaître les bases du droit du travail et les codes de l'entreprise, se préparer aux entretiens de recrutement...

### ■ Echanges et initiatives

Echanger sur ses expériences, se sentir soutenu, faire connaître ses compétences, rencontrer des acteurs locaux, monter un projet collectif...

## LE LIEU D'INTERVENTION

### ■ Mode d'emploi Les Mureaux

56, rue Aristide Briand, 78130 Les Mureaux