

## PROGRAMME DE JUIN 2022

### Mantes-la-Jolie



#### Espace CV et Conseil

Permanences de rédaction de CV, lettres de motivation et conseil en insertion professionnelle

**Au CVS Aimé Césaire**, 6, rue Boileau, 78200 Mantes-la-Jolie

Sur rendez-vous, les mardis,



#### Atelier Confiance et communication

Les lundis de 14h à 16h

- Développer la connaissance de soi, son estime personnelle et la confiance en soi
- Apprendre à se présenter de façon positive
- Optimiser sa communication



#### Atelier Compétences numériques -

Les mardis de 14h00 à 17h00

- Découvrir l'ordinateur et l'environnement Windows
- Apprendre à naviguer sur Internet et connaître les principaux sites de démarches administratives
- Créer et utiliser sa boîte mail
- S'initier ou se perfectionner à Word et Excel
- Apprendre à utiliser les applications à distance avec son smartphone



#### Atelier Internet & Emploi

Les jeudis de 14h00 à 17h00

- Apprendre à utiliser le site du Pôle emploi, de JOB 78, les espaces personnels et les principaux sites de recherche d'emploi
- Actualiser son CV et ses lettres de motivation
- Savoir rechercher et sélectionner les offres correspondant à son profil
- Réaliser, envoyer et suivre ses candidatures...



#### Atelier Techniques de recherche d'emploi

Les jeudis de 9h30 à 11h30

##### Préparation à l'entretien de recrutement

- Savoir se présenter de manière précise et concise
- Se préparer à répondre aux questions, préparer ses arguments
- Exercices de simulation

Pour toute information, contactez Chrystèle Boulonne au 07 67 68 90 97