

Les ateliers du mois de décembre 2022

LOGEMENT

ATELIER : ESCAPE GAME LOGEMENT



POUR FAIRE QUOI ?

Trouvez vous la réponse aux énigmes qui vous permettra d'accéder à un logement ?

OÙ et QUAND ?

Le lundi 19 Décembre de 14h à 15h30
Salle de la Bretesche à St Gildas des Bois

BUDGET

ATELIER : COMMENT GERER MON BUDGET ?



C'EST QUOI ?

Venez échanger avec des professionnelles de la gestion du budget et des aides financières.

POUR QUOI FAIRE ?

Y voir plus clair sur la notion de budget avec ses frais fixes et variables.

OÙ et QUAND ?

Le mercredi 14 Décembre de 9h30 à 11h30
Relais CAF de Pontchâteau 7 rue de l'église

SANTÉ

LE BILAN DE SANTE



PDF

bilan de sant

POUR FAIRE QUOI ?

C'est l'occasion de faire le point sur votre santé, afin de préparer ce bilan de santé, faire le jeu santé 10 jours avant.

OÙ et QUAND ?

Le jeudi 1er Décembre à 9h00 au centre d'examen de santé de St nazaire

Durée du bilan de santé : la matinée

ATELIER : SOUS PRESSION



C'EST QUOI ?

Un atelier ludique pour s'exprimer et gagner en confiance

POUR FAIRE QUOI ?

Comment résister au groupe et faire des choix personnels ? Cet atelier est animé par un intervenant d'Opellia la rose des vents.

OÙ et QUAND ?

Mercredi 7 Décembre de 14h à 16h
Salle Rez-de-jardin à la CCES Savenay

ACCES AUX DROITS

ATELIER : LA COURSE AUX PAPIERS



C'EST QUOI ?

En jouant vous apprendrez à vous repérer dans les démarches administratives.

POUR QUOI FAIRE ?

Serez-vous remplir vos missions ?

OÙ et QUAND ?

Le Mercredi 7 Décembre de 9h30 à 11h
Salle du moulinet à St Etienne de Montluc

CONFIANCE EN SOI- ESTIME DE SOI

ATELIER : EXPRESSION ORALE : c'est quoi ?



AVEC QUI ?

Martin DEFIVES - NITRAMENCO

OÙ et QUAND ?

lundi 26 Décembre de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Salle rez de jardin, communauté de communes à Savenay

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI - bis -

ATELIER : ACTIVITES SPORTIVES



C'EST QUOI ?

Vous avez envie de bouger, de vous dépasser... Cette séance VTT est pour vous !

POUR FAIRE QUOI ?

les éducateurs sportifs du département vous préparent des séances conviviales à vélo Jeu d'équilibre, parcours, rando VTT nature

Pas de niveau minimum requis

Les VTT et les casques sont prêtés par le département. Prévoir une tenue sportive, baskets et bouteille d'eau

OÙ et QUAND ?

Vendredi 9 Décembre de 9h30 à 11h30
Stade Eloi Menelec - Route du Lac à Savenay
Co-voiturage en mini-bus : Départ St Gildas 9h / Pontchâteau 9h15

ATELIER : ACTIVITES SPORTIVES



C'EST QUOI ?

Vous avez envie de bouger, de vous dépasser...chaussez vos baskets pour une séance d'activité sportive.

POUR FAIRE QUOI ?

Une éducatrice sportive vous prépare une séance suivant la météo :
en extérieur pour une séance de sport collectif ou
en intérieur pour du renforcement musculaire en toute convivialité !

Prévoir une tenue sportive, baskets et bouteille d'eau

OÙ et QUAND ?

Le mardi 13 Décembre de 15h à 16h30
Salle du Chalet à Pontchâteau
Co-voiturage en mini-bus:
Départ St Gildas: 13h50 / Savenay: 14h30

CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL

ATELIER : A LA DECOUVERTE DE L'APPRENTISSAGE



C'EST QUOI ?

Utilisez les casques à réalité virtuelle pour découvrir l'apprentissage

POUR QUOI FAIRE ?

En savoir plus sur l'alternance: en quoi ça consiste? les différentes solutions? comment je cherche?

OÙ ET QUAND ?

Le Mercredi 21 Décembre de 14h à 15h30
Salle des Marais à Pontchâteau

ATELIER : CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL



C'EST QUOI ?

Vous êtes perdu dans un labyrinthe de questions sans savoir comment définir votre projet professionnel.

POUR FAIRE QUOI ?

Vous aider à éclairer votre choix professionnel par le biais d'outils et d'échanges.

OÙ et QUAND ?

le jeudi 22 Décembre de 9h30-12h00 - 13h30-16h00
Salle des marais à la mission locale de Pontchâteau

CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL - BIS

ATELIER : RECHERCHE DE STAGE ET ENQUETE METIER



C'EST QUOI ?

Boostez votre recherche de stage en ciblant les entreprises et en organisant votre recherche. Qu'est-ce qu'une enquête métier ? A quoi ça sert ?

POUR FAIRE QUOI ?

Se motiver pour une recherche de stage efficace en utilisant les outils de suivi, les sites internet..... Construire et organiser ses enquêtes métiers ?

OÙ ET QUAND ?

Le vendredi 30 Décembre de 9h30 à 12h
Salle du rocher à St Gildas des Bois

CONNAITRE SON MARCHÉ DU TRAVAIL

ATELIER : LES BESOINS DU MARCHÉ DU TRAVAIL AUJOURD'HUI



C'EST QUOI ?

Quels sont les métiers qui recrutent sur votre bassin d'emploi, ciblez les entreprises qui recrutent.

POUR FAIRE QUOI ?

Les entreprises du bassin d'emploi recherchent des candidats, découvrez les métiers recherchés pour ensuite préparer votre candidature.

OÙ et QUAND ?

Le vendredi 2 Décembre de 9h30 à 10h30
Salle Rez-de-jardin à la CCES Savenay

ATELIER : LE RESEAU



C'EST QUOI ?

A quoi sert un réseau, comment le développer ?

POUR QUOI FAIRE ?

Repérer votre réseau, votre marché caché pour une recherche de stage ou d'emploi plus efficace.

OÙ et QUAND ?

Le mercredi 21 Décembre de 9h30 à 11h30
Salle du Moulinet à St Etienne de Montluc

PREPARER SA CANDIDATURE

ATELIER : ACCES AUX OFFRES



C'EST QUOI ?

Boostez votre recherche d'emploi en faisant un point sur les offres du moment et candidatez sur les offres ciblées.

POUR FAIRE QUOI ?

Découvrir les offres du moment et les forums à venir, tour de table des postes recherchés, accompagnement à la candidature.

Apportez votre CV et votre lettre de motivation sur clef ou disponible en ligne, papier et crayon.

OÙ et QUAND ?

- Le Jeudi 8 Décembre de 14h à 15h
Salle du Rocher à St Gildas des Bois

- Le Mardi 20 Décembre de 9h30 à 10h30

Salle Rez-de-Jardin à la CCES Savenay

ATELIER : CV



C'EST QUOI ?

CV 1 : Initiation au CV avec diaporama

CV 2 : Allez plus loin sur le CV en développant vos compétences et vos savoirs faire, en soignant la présentation

CV 3 : un "CV qui déchire" il vous permettra de vous démarquer des autres candidats, en modifiant sa présentation et son contenu.

Cet atelier s'adapte à votre niveau d'élaboration de CV.

AVEC QUOI ?

Des ordinateurs, sur des plateformes type CANVA, DESIGNER.....
Avoir un cv sur un support numérique pour le CV 2 et 3

OÙ et QUAND ?

Le lundi 12 décembre de 14h-16h30
Salle du rocher à St Gildas des Bois

PREPARER SA CANDIDATURE - BIS -

ATELIER LETTRE DE MOTIVATION



C'EST QUOI ?

Qu'est-ce qu'une lettre de motivation ? A quoi ça sert ? Comment la faire ?

POUR QUOI FAIRE ?

Ecrire une lettre avec des arguments qui motivent votre candidature.

OÙ et QUAND ?

Jeudi 15 Décembre de 14h30 à 16h30
Au complexe polyvalent à Savenay

ATELIER DECORTIQUER UNE OFFRE D'EMPLOI



C'EST QUOI ?

Comment lire une offre d'emploi, la comprendre ? Ce qu'attend l'entreprise ? Comment mettre en avant votre candidature par rapport à l'offre ?

POUR QUOI FAIRE ?

Les offres d'emploi n'auront plus de secret pour vous.

OÙ et QUAND ?

Le vendredi 23 Décembre de 9h30 à 10h30
Salle des marais à la mission locale de Pontchâteau

ACQUERIR LES CODES DE L'ENTREPRISE

ATELIER : ADOPTER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE



POUR FAIRE QUOI ?

Quels sont les codes à adopter pour s'intégrer dans une entreprise ? Qu'est-ce qu'elle attend d'un salarié e ? Identifiez vos points forts et les points à améliorer

OÙ et QUAND ?

Mercredi 6 Décembre de 9h30 à 12h
Salle des Transports à la Mission locale de Pontchâteau

ATELIER : MOI ET L'ENTREPRISE



C'EST QUOI ?

Un temps d'échange autour du thème des jeunes et l'entreprise

POUR FAIRE QUOI ?

Dresser le portrait de mon entreprise idéale: : savoir pourquoi je cherche un job, pourquoi j'y reste ou pas, quelles conditions je souhaite

OÙ ET QUAND ?

Vendredi 2 Décembre de 10h30 à 11h30
Salle Rez-de-jardin à la CCES de Savenay

AUGMENTER SA QUALIFICATION

ATELIER: VISITE CFA BTP À ST HERBLAIN



C'EST QUOI ?

La possibilité de découvrir le secteur du bâtiment et des travaux publics et ses différents métiers au CFA BTP de St Herblain.

POUR QUOI FAIRE ?

Tester les métiers, échanger avec des formateurs

OÙ ET QUAND ?

Mercredi 14 Décembre de 14h à 15h
Co-voiturage possible au départ de St Gildas des Bois et Pontchâteau

FORMATION PREPARATOIRE

ATELIER NUMERIQUE



C'EST QUOI ?

Découvrez l'univers du numérique en apprenant à utiliser un drive, un tableur, un traitement de texte, un agenda et une messagerie pour booster votre recherche d'emploi.

POUR FAIRE QUOI ?

Création d'un compte GMAIL, découverte de l'univers numérique, utilisation de votre messagerie et mise en pratique.

AVEC QUOI ?

Apportez votre smartphone, votre cv et lettre de motivation en numérique (sur clef ou en ligne)

OÙ et QUAND ?

Le jeudi 29 Décembre de 14h30 à 16h30
Salle Rez-de-jardin à la CCES de Savenay

PROMO 16-18



PDF

Depliant Promo 1618 jeunes

C'EST QUOI ?

Un programme de 13 semaines pour construire un projet réalisable et accessible entouré par des professionnels et des conseillers.

POUR FAIRE QUOI ?

Faire le point sur vos compétences, vos talents, découvrir des métiers, échanger avec des professionnels, faire des challenges sportifs,

AVEC QUI ?

AFPA

OÙ ET QUAND ?

A l'AFPA de Saint Nazaire, parlez en à votre conseiller ère

FORMATION QUALIFIANTE

ATELIER : SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL - SST -



C'EST QUOI ?

L'objectif de cette formation est d'acquérir les gestes pour la prise en charge rapide d'un salarié victime d'un accident du travail. Cette formation participe à l'organisation des secours et à la prévention des risques.

POUR FAIRE QUOI ?

Obtenir un **certificat de secourisme sauveteur du travail valable 2 ans** grâce à cette formation encadrée par un formateur agréé.

OÙ et QUAND ?

Lundi 12 et Mardi 13 Décembre de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h
Mission Locale de Pontchâteau