

SE FORMER

ÉCLAIRER SON PROJET
PROFESSIONNEL



STOP STÉRÉOTYPES !

Ouvert à tous.tes
& gratuit !

Les Rendez-vous de L'Exploratoire

LE PROGRAMME DE
FÉVRIER À JUILLET 2023

CRÉER SON ACTIVITÉ

OUTILLER
SON PROJET
PROFESSIONNEL





Ouvert à tous.tes
& gratuit !

Les Rendez-vous de **L'Exploratoire**

Des ateliers au service de votre projet professionnel...

Chaque semaine, bénéficiez de pistes pour élaborer votre projet de vie professionnelle. Vous situerez surtout l'esprit de votre démarche et quelques principes pour l'aborder avec succès.

ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL page 4

STOP STÉRÉOTYPES ! page 6

SE FORMER page 6

OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL page 7

CRÉER SON ACTIVITÉ page 9

... Mais aussi de l'information sur les métiers

Chaque mois, rencontrez des professionnel-le-s au travers de 3 types d'événements :

#PARLONSMÉTIERS

Métiers qui recrutent ou métiers en émergence ? Echangez avec un.e professionnel.le pour obtenir des informations concrètes en lien avec l'exercice quotidien de son métier.

PANORAMA DES MÉTIERS

Identifiez les métiers en tension d'une filière, les chiffres clés sur votre territoire et repartez avec des pistes pour faire un stage, aller plus loin, se former ou être recruté.e.

DES PERMANENCES

Des professionnel-le-s sont là pour vous apporter les conseils indispensables à vos projets de formation ou de reconversion : Groupement Evolution, Transitions Pro Bretagne, Région Bretagne...

INSCRIVEZ-VOUS SUR
exploratoire@we-ker.org

PLUS D'INFOS !

Retrouvez un récapitulatif de l'ensemble des programmes en page 11

www.exploratoire.com  

S'informer sur les métiers

#PARLONSMÉTIERS

Suivez l'actualité de votre territoire

L'Exploratoire s'immerge dans des visites d'entreprises organisées par des partenaires et vous relaie l'information pour ne pas manquer les événements.

Nous ouvrons aussi nos portes à un.e professionnel.le qui vient témoigner de son quotidien de travail. Venez échanger sur son parcours et découvrez un métier qui recrute près de chez vous !

SUIVEZ-NOUS



www.exploratoire.com

PANORAMA DES MÉTIERS

Identifiez les métiers en tension d'une filière, les chiffres clés sur votre territoire et repartez avec des pistes pour faire un stage, aller plus loin, se former ou être recruté.e.

Panorama des métiers de la fourche à la fourchette

Mercredi 22 février de 10h à 12h30

Panorama des métiers liés à la culture

Mercredi 22 mars de 10h à 12h30

Panorama des métiers de l'enfance-jeunesse

Mercredi 26 avril de 10h à 12h30

Panorama des métiers de la gestion et des Ressources Humaines

Mercredi 24 mai de 10h à 12h30

Panorama des métiers de l'aménagement du cadre de vie

Mercredi 21 juin de 10h à 12h30

Panorama des métiers de la vente et de la relation client

Mercredi 5 juillet de 10h à 12h30



Les ateliers

ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL

Tous les parcours mènent à un projet

Séverine Robert, Serenn Conseil

Une rupture dans votre parcours, un parcours atypique ? Apprenez à les valoriser au cours de cet atelier.

Mardi 7 mars de 12h15 à 13h45

Jeudi 11 mai de 12h15 à 13h45

Repérer mes compétences transférables

L'Exploratoire, Axion RH

Qu'entendons-nous par : Compétences transférables / transversales ? Mobilité professionnelle / sectorielle ?

Mardi 21 février de 14h à 16h

Jeudi 23 mars de 10h à 12h

Mardi 25 avril de 10h à 12h

Mardi 30 mai de 12h15 à 14h15

Jeudi 29 juin de 10h à 12h

Jeudi 13 juillet de 10h à 12h

Réveillez vos talents

Brigitte Chollet, Osehom

Energisez votre projet professionnel en vous recentrant sur vos atouts et vos centres d'intérêt.

Mercredi 8 février de 12h15 à 13h45

Mercredi 19 avril de 12h15 à 13h45

Les intelligences multiples

Brigitte Chollet, Osehom

Découvrez les 8 formes d'intelligence et identifiez vos 3 intelligences dominantes.

Mercredi 15 mars de 12h15 à 13h45

Mercredi 31 mai de 12h15 à 13h45

Vie professionnelle : changer de cap

Marie Germond, psychologue & coach

Des questions autour de votre projet pro ? Venez éclaircir votre réflexion, vos démarches et envisager le changement.

Jeudi 2 février de 12h15 à 13h45

Jeudi 9 mars de 12h15 à 13h45

Jeudi 6 avril de 12h15 à 13h45

Jeudi 4 mai de 12h15 à 13h45

Jeudi 1 juin de 12h15 à 13h45

Jeudi 6 juillet de 12h15 à 13h45

Le Mind Mapping : un outil au service de mon expérience pro

L'Exploratoire

Ayez une première approche de la carte mentale et testez la démarche.

Jeudi 30 mars de 10h à 11h30

Mardi 27 juin de 10h à 11h30



Les ateliers

Reconversion professionnelle et prise de décision : identifier ses atouts

Claire Gélinau, un et pluriel

Vous vous questionnez sur la suite à donner à votre parcours et vous réfléchissez à une reconversion professionnelle ? Cet atelier vous permettra d'identifier vos atouts et vous donnera des clés pour la prise de décision.

Jeudi 2 mars de 12h à 14h

Mardi 16 mai de 14h à 16h

Allier vie professionnelle, santé et bien-être

Laëtitia du Doré, LD Développement

Construisez un projet professionnel qui prenne soin de vous, de votre santé et de votre bien-être, à la lumière des neurosciences.

Jeudi 6 avril de 10h à 12h

Jeudi 8 juin de 10h à 12h

Le Match du siècle

Animatrice de Ticket for Change

Reconnectez votre projet à vos rêves et vos talents pour agir à votre échelle sur le monde de demain.

Vendredi 10 mars de 14h à 17h

Activ'Up : concrétiser ses envies, ses idées, ses projets

Activ'Action

L'Activ'Up est un atelier vous permettant de faire le premier pas pour mettre en place ou continuer à développer une envie, un projet professionnel.

Jeudi 9 février de 14h à 17h15

Trouver sa voie avec l'Ikigai

Christelle Turcas, Ayumi coaching

À partir des 4 piliers de l'Ikigai, mettez du sens dans votre vie professionnelle.

Vendredi 2 juin de 14h30 à 16h30

Talent Game : valoriser mes compétences et mes atouts pour mon projet professionnel

L'Exploratoire

À partir d'énigmes vos aptitudes et comportements seront sondés, pour valoriser vos compétences et atouts. Ressortez avec une carte de compétences suite à un debrief personnalisé.

Lundi 12 juin de 9h30 à 11h
et de 11h à 12h30

Handicap, repenser mon projet professionnel

Cap Emploi

Cet atelier à destination des personnes bénéficiant d'une RQTH (ou en cours d'obtention), vous propose de vous renseigner sur les aides et dispositifs existant pour la construction de votre projet professionnel.

Mardi 7 mars de 10h à 12h

Jeudi 27 avril de 10h à 12h

Jeudi 22 juin de 10h à 12h

INSCRIVEZ-VOUS SUR
exploratoire@we-ker.org

PLUS D'INFOS !

Retrouvez un récapitulatif de l'ensemble des programmes **en page 11**

GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

www.exploratoire.com  

Les ateliers

STOP STÉRÉOTYPES !

Se jeter dans la gueule du stéréotype

Maude Lachuer, We Ker et Magali Guirriec, YENEA

Décortiquez l'impact des perceptions et des stéréotypes sur votre parcours professionnel, quels que soient votre sexe et votre âge.

Jeudi 23 mars de 14h à 16h

Jeudi 15 juin de 14h à 16h

Nego-training

Maude Lachuer, We Ker

Cet atelier a pour objectif de donner aux femmes les clefs d'une négociation réussie.

Jeudi 27 avril de 14h à 17h

Mardi 27 juin de 14h à 17h

SE FORMER

Travailler votre projet pro, financer votre formation

Région Bretagne

Permanence à destination des demandeur-se-s d'emploi (créneaux de 30 minutes).

Mardi 7 février de 9h à 12h

Mardi 7 mars de 9h à 12h

Mardi 4 avril de 9h à 12h

Mardi 9 mai de 9h à 12h

Mardi 6 juin de 9h à 12h

Mardi 4 juillet de 9h à 12h

L'alternance : Pro-A, contrat de professionnalisation, contrat d'apprentissage

Guillaume Gessen et Anita Lelièvre, We Ker

Un point sur les conditions, les aides et la rémunération, le choix de formation et les ressources utiles.

Mardi 21 mars de 10h à 11h30

Mardi 23 mai de 10h à 11h30

Mardi 11 juillet de 10h à 11h30

Mon CPF : mode d'emploi et vigilance

Christian Giboire, We Ker

Permanence tout public pour un conseil personnalisé de 30 minutes.

Jeudi 16 février de 14h à 16h

Jeudi 30 mars de 14h à 16h

Jeudi 20 avril de 14h à 16h

Jeudi 25 mai de 14h à 16h

Jeudi 22 juin de 14h à 16h

Jeudi 13 juillet de 14h à 16h

INSCRIVEZ-VOUS SUR
exploratoire@we-ker.org

PLUS D'INFOS !

Retrouvez un récapitulatif de l'ensemble des programmes **en page 11**

GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

www.exploratoire.com  

Les ateliers

OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL

ATELIER EN VISIO

Identifier les ressources au service de mon projet professionnel

L'Exploratoire

Saisissez-vous des ressources clés pour construire et avancer sur votre projet.

Lundi 6 février de 12h45 à 13h30

Lundi 6 mars de 12h45 à 13h30

Lundi 3 avril de 12h45 à 13h30

Mardi 2 mai de 12h45 à 13h30

Lundi 5 juin de 12h45 à 13h30

Lundi 3 juillet de 12h45 à 13h30

Les outils internet pour mon projet professionnel

L'Exploratoire

Effectuez un tour d'horizon des outils à votre disposition pour construire votre projet professionnel.

Mardi 21 mars de 14h30 à 16h

Jeudi 25 mai de 10h à 11h30

Mardi 4 juillet de 14h à 15h30

Quels métiers autour de chez moi ?

L'Exploratoire

Explorez votre environnement pro et découvrez des secteurs et métiers implantés sur le bassin d'emploi de Rennes !

Jeudi 23 février de 14h à 16h

Jeudi 20 avril de 10h à 12h

Mardi 20 juin de 10h à 12h

Initiation LinkedIn

Catalys Conseil

Identifiez les règles d'un profil LinkedIn efficace en matière de recherche d'emploi ou dans tout autre projet professionnel.

Mardi 28 février de 12h15 à 13h30

Optimiser mon profil LinkedIn

Catalys Conseil

Abordez les points essentiels pour construire un profil d'un niveau avancé.

Jeudi 25 mai de 12h15 à 13h30

Aborder le marché caché et développer son réseau

Magali Guirriec, YENEA

Identifiez le marché caché et développez votre réseau professionnel.

Mercredi 15 février de 10h à 11h30

Jeudi 16 mars de 14h à 16h

Mardi 4 avril de 10h à 11h30

Jeudi 11 mai de 10h à 11h30

Mardi 6 juin de 10h à 11h30

Savoir pitcher en toutes circonstances

Magali Guirriec, YENEA

En abordant les thèmes du Personal Branding, travaillez votre discours et votre posture.

Mercredi 15 février de 14h à 17h

Jeudi 16 mars de 9h à 12h

Mardi 4 avril de 14h à 17h

Jeudi 11 mai de 14h à 17h

Mardi 6 juin de 14h à 17h

Les ateliers

... OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL

Communiquer sans stress

Christelle Turcas, Ayumi coaching

Des astuces pour mieux vivre ses prises de paroles

Vendredi 31 mars de 14h30 à 16h30

Réussir vos candidatures

Réseau de parrainage We Ker

Bénéficiez d'un créneau de 45 minutes en individuel pour échanger sur vos CV, lettre de motivation, entretiens d'embauche...

Jeudi 2 février à partir de 13h45

Jeudi 9 février à partir de 13h45

Jeudi 2 mars à partir de 13h45

Jeudi 9 mars à partir de 13h45

Jeudi 16 mars à partir de 13h45

Jeudi 23 mars à partir de 13h45

Jeudi 30 mars à partir de 13h45

Jeudi 6 avril à partir de 13h45

Jeudi 13 avril à partir de 13h45

Jeudi 4 mai à partir de 13h45

Jeudi 11 mai à partir de 13h45

Jeudi 25 mai à partir de 13h45

Jeudi 1er juin à partir de 13h45

Jeudi 8 juin à partir de 13h45

Jeudi 15 juin à partir de 13h45

Jeudi 22 juin à partir de 13h45

Jeudi 29 juin à partir de 13h45

Votre image, la clé d'une embauche ?

Ludovic Hetet, LUDO&co

Bénéficiez d'astuces pour adapter votre image à chaque milieu professionnel.

Mardi 21 mars de 12h15 à 13h45

Mardi 13 juin de 12h15 à 13h45

Découverte du service civique

L'Exploratoire

Vous souhaitez vous engager au service des autres, réfléchir à demain, optimiser une pause dans vos études ? Venez découvrir ce dispositif !

Mercredi 8 février de 15h à 16h30

Mercredi 8 mars de 14h à 15h30

Mercredi 12 avril de 14h à 15h30

Mercredi 10 mai de 14h à 15h30

Mercredi 7 juin de 14h à 15h30

Mercredi 5 juillet de 14h à 15h30

En arrêt de travail : ma santé est un obstacle pour ma reprise d'activité, quelles perspectives ?

Service social, l'Assurance Maladie

Découvrez les dispositifs mobilisables pendant l'arrêt de travail pour anticiper une reprise d'activité adaptée à mon état de santé.

Mardi 7 février de 10h à 11h30

Jeudi 8 juin de 14h à 15h30

Activ'Rebond : transformer un échec en opportunité

Activ'Action

L'Activ'Rebond, c'est l'atelier pour changer de regard sur des situations d'échecs qu'on a vécues, qu'on vit ou même qu'on appréhende afin de les transformer en expériences constructives.

Jeudi 6 avril de 14h à 17h15

INSCRIVEZ-VOUS SUR
exploratoire@we-ker.org

PLUS D'INFOS !

Retrouvez un récapitulatif de l'ensemble des programmes **en page 11**

GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

www.exploratoire.com  



Les ateliers

CRÉER SON ACTIVITÉ

Les grandes étapes de la création

L'Adie et CitésLab

Atelier permettant de cerner le parcours du·de la futur·e créateur·rice d'entreprise : de l'idée jusqu'à l'immatriculation de l'entreprise.

Mardi 7 février de 14h à 16h

Mardi 11 avril de 10h à 12h

Créer, de quoi parle-t-on ?

Hafida El Haoudi, We Ker

Identifiez les acteur·rice·s de la création d'activité et les étapes pour la réalisation.

Mardi 14 mars de 14h à 16h

Mardi 9 mai de 14h à 16h

Jeudi 6 juillet de 10h à 12h

Permanences Créer son activité

Service création d'activité, We Ker

Vous avez un désir de création et vous en êtes au début de vos démarches ? Vous serez conseillé·e et orienté·e vers les structures spécialisées.

Jeudi 16 février de 10h à 12h

Mardi 14 mars de 10h à 12h

Mardi 18 avril de 10h à 12h

Vendredi 12 mai de 10h à 12h

Mardi 13 juin de 10h à 12h

Mardi 11 juillet de 10h à 12h

Tout savoir sur la microentreprise !

L'Exploratoire

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre ce qu'est la microentreprise.

Mardi 14 février de 14h à 16h30

Mardi 11 avril de 14h à 16h30

Jeudi 15 juin de 9h30 à 12h

Avoir confiance en soi et en son projet d'entrepreneuriat

Jovanka Hild, psychologue clinicienne et animatrice d'ateliers de philosophie

Au cours de cet atelier interactif, vous explorerez les mécanismes de la confiance en soi et découvrirez des outils pour la faire grandir.

Vendredi 24 mars de 10h à 12h

Entreprendre seul·e : quels statuts juridiques ?

L'Exploratoire

Vous souhaitez entreprendre seul·e ? Cet atelier vous permettra d'avoir une vision d'ensemble des différents statuts juridiques et autres formes d'entrepreneuriat.

Mardi 7 mars de 14h30 à 16h30

Vendredi 5 mai de 10h à 12h

Mardi 11 juillet de 14h à 16h

Les ateliers

... CRÉER SON ACTIVITÉ

Comme valoriser son image quand on est entrepreneur-se ?

Christelle Couty Bottier, coach en image

Lors de cet atelier, vous bénéficierez de conseils pour travailler votre image afin d'être crédible dans votre activité professionnelle à travers l'impact des couleurs.

Mardi 21 février de 10h à 12h

Mardi 23 mai de 14h à 16h

Apprenez à utiliser LinkedIn pour développer votre business

Astrid Mwaba, My Konnect Marketing

À travers cet atelier, vous découvrirez les fonctionnalités indispensables qui vous permettront de construire un réseau de qualité.

Vendredi 26 mai de 10h à 12h

Réseautez !

Elise Piotte et Hafida El Haoudi, We Ker et CitéLab

Atelier témoignages et rencontres de clubs.

Mardi 20 juin de 14h à 16h

Mes émotions au service de mon projet d'entreprise

Jovanka Hild, psychologue clinicienne et animatrice d'ateliers de philosophie

Cet atelier vous permettra de découvrir des outils pour explorer les émotions et les besoins afin de construire un projet en adéquation avec qui vous êtes.

Vendredi 9 juin de 10h à 12h

PRATIQUE

**Retrouvez
tous les programmes
mois par mois pour
plus de simplicité**

À VOS AGENDAS !

INSCRIVEZ-VOUS SUR
exploratoire@we-ker.org

PLUS D'INFOS !

Retrouvez un récapitulatif de l'ensemble des programmes **en page 11**

GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

www.exploratoire.com  

S'informer sur les métiers

FÉV. MARS AVR. MAI JUIN JUIL.

PANORAMA DES MÉTIERS

P. 3	Panorama des métiers de la fourche à la fourchette	●				
P. 3	Panorama des métiers liés à la culture		●			
P. 3	Panorama des métiers de l'enfance-jeunesse			●		
P. 3	Panorama des métiers de la gestion et des Ressources Humaines				●	
P. 3	Panorama des métiers de l'aménagement du cadre de vie					●
P. 3	Panorama des métiers de la vente et de la relation client					●

Les ateliers

ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL

P. 4	Tous les parcours mènent à un projet		●		●		
P. 4	Repérer mes compétences transférables	●	●	●	●	●	●
P. 4	Réveillez vos talents	●		●			
P. 4	Les intelligences multiples		●		●		
P. 4	Vie professionnelle : changer de cap	●	●	●	●	●	●
P. 4	Le Mind Mapping : un outil au service de mon expérience pro.		●			●	
P. 5	Reconversion professionnelle et prise de décision : identifier ses atouts		●		●		
P. 5	Allier vie professionnelle, santé et bien-être			●		●	
P. 5	Le Match du siècle		●				
P. 5	Activ'Up : concrétiser ses envies, ses idées, ses projets	●					
P. 5	Trouver sa voie avec l'Ikigai					●	
P. 5	Talent Game : valoriser compétences et atouts pour mon projet pro					●	
P. 5	Handicap, repenser mon projet professionnel		●	●		●	

STOP STÉRÉOTYPES !

P. 6	Se jeter dans la gueule du stéréotype		●			●	
P. 6	Nego-training			●		●	

SE FORMER

P. 6	Travailler votre projet professionnel, financer votre formation	●	●	●	●	●	●
P. 6	L'alternance : Pro-A, contrat de pro, contrat d'apprentissage		●		●		●
P. 6	Mon CPF : mode d'emploi et vigilance	●	●	●	●	●	●

OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL

P. 7	Identifier les ressources au service de mon projet professionnel VISIO	●	●	●	●	●	●
P. 7	Les outils internet pour mon projet professionnel		●		●		●
P. 7	Quels métiers autour de chez moi ?	●		●		●	
P. 7	Initiation LinkedIn	●					
P. 7	Optimiser mon profil LinkedIn				●		
P. 7	Aborder le marché caché et développer son réseau	●	●	●	●	●	
P. 7	Savoir pitcher en toutes circonstances	●	●	●	●	●	
P. 8	Communiquer sans stress		●				
P. 8	Réussir vos candidatures [TOUS LES JEUDIS HORS VACANCES SCOLAIRES]	●	●	●	●	●	
P. 8	Votre image, la clé d'une embauche ?		●			●	
P. 8	Découverte du service civique	●	●	●	●	●	●
P. 8	En arrêt de travail : reprise d'activité, quelles perspectives ?	●				●	
P. 8	Activ'Rebond : transformer un échec en opportunité			●			

CRÉER SON ACTIVITÉ

P. 9	Les grandes étapes de la création	●		●			
P. 9	Créer de quoi parle t'on ?		●		●		●
P. 9	Permanences créer son activité	●	●	●	●	●	●
P. 9	Tout savoir sur la microentreprise !	●		●		●	
P. 9	Avoir confiance en soi et en son projet d'entrepreneuriat		●				
P. 9	Entreprendre seul-e : quels statuts juridiques ?		●		●		●
P. 10	Comme valoriser son image quand on est entrepreneur-se ?	●			●		
P. 10	Apprenez à utiliser LinkedIn pour développer votre business				●		
P. 10	Réseautez !					●	
P. 10	Mes émotions au service de mon projet d'entreprise					●	



CONSEIL INDIVIDUEL

Les conseiller.ère.s de l'Exploratoire
vous accueillent **sans rendez-vous**

INSCRIPTION
exploratoire@we-ker.org

HORAIRES D'ACCUEIL
Du mardi au vendredi
10h-12h30 / 13h30-17h30

2 cours des Alliés - 35 000 Rennes
[métro : arrêt Charles de Gaulle]
09 51 31 40 80

  www.exploratoire.com