

ÉCLAIRER SON PROJET
PROFESSIONNEL



SE FORMER

Ouvert à tous.tes
& gratuit !

Les Rendez-vous de L'Exploratoire

LE PROGRAMME DE
FÉVRIER À JUILLET 2024

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...

Les ateliers et permanences vous permettront de repartir avec des outils en vue d'avancer sur votre projet de vie professionnelle.

ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL page 4

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'évènements :

#PARLONSMÉTIERS

Suivez l'actualité de votre territoire

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.

DES PERMANENCES

Des professionnel-le-s sont là pour vous apporter les conseils indispensables à vos projets de formation ou de reconversion : EPNAK, Région Bretagne, We Ker...

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.

www.exploratoire.com  

NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION :

Inscrivez-vous directement sur notre site :

www.exploratoire.com

S'informer sur les métiers

#PARLONSMÉTIERS

Le format #parlonsmétiers suit l'actualité de votre territoire :

L'Exploratoire s'immerge dans des visites d'entreprises organisées par des partenaires et vous relayait l'information pour ne pas manquer les événements. Suivez-nous sur nos réseaux Facebook et LinkedIn et notre page internet.

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 ! Découvrez les dates de ces événements sur notre site internet www.exploratoire.com

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. Vos activités ne vous permettent pas de venir le matin, vous pouvez venir entre 12h et 13h pour rencontrer en individuel les professionnel-le-s présent-e-s.

Panorama des métiers de la conduite et de la mécanique

Jeudi 22 février de 14h à 17h

Panorama de l'Alternance

Lundi 25 mars de 10h à 13h

Panorama des métiers de la mer et du fluvial

Jeudi 25 avril de 10h à 13h

Panorama des métiers en extérieur

Mercredi 22 mai de 10h à 13h

Panorama des métiers de l'animation et de la petite enfance

Jeudi 20 juin de 10h à 13h

Panorama des métiers de la mobilité intra-urbaine

Jeudi 11 juillet de 10h à 13h



Les ateliers

ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL

SCOLAIRES & ÉTUDIANT·E·S

Cap sur l'orientation !

Christine Philippakis, Françoise Vanpoucke, membres de Génération 15-25

L'orientation ce n'est pas toujours simple, on ne sait pas où l'on va, et encore moins comment on y va ! Profitez de cet atelier en duo parent-jeune pour avancer dans la construction du projet d'orientation.

Jeudi 7 mars de 14h30 à 16h

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.

Jeudi 21 mars de 12h15 à 13h45

Mardi 28 mai de 12h15 à 13h45

Repérer mes compétences transférables

L'Exploratoire

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

Jeudi 1 février de 10h à 12h

Mardi 5 mars de 14h à 16h

Jeudi 4 avril de 14h à 16h

Jeudi 23 mai de 10h à 12h

Mardi 25 juin de 14h à 16h

Jeudi 11 juillet de 14h à 16h

Réveillez vos talents

Brigitte Chollet, Réso'Forces

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

Mercredi 14 février de 12h15 à 13h45

Mercredi 5 juin de 12h15 à 13h45

Les intelligences multiples

Brigitte Chollet, Réso'Forces

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

Mercredi 3 avril de 12h15 à 13h45

Mercredi 3 juillet 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.

Mardi 13 février de 12h15 à 13h45

Jeudi 14 mars de 12h15 à 13h45

Mardi 9 avril de 12h15 à 13h45

Jeudi 16 mai de 12h15 à 13h45

Mardi 11 juin de 12h15 à 13h45

Jeudi 4 juillet de 12h15 à 13h45

Allier vie professionnelle, santé et bien-être

Laëtitia Du Doré, LD Développement

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

Mardi 2 avril de 10h à 12h

Mardi 25 juin de 10h à 12h

Programmez votre cerveau au bien-être et à la réussite de vos projets professionnels !

Marie Hubert-Hugoud, coach en hygiène émotionnelle et mentale

Et si vos pensées et émotions étaient un tremplin au lieu d'un frein ? Découvrez par l'expérimentation en groupe comment les guider pour construire sereinement votre projet professionnel et respecter votre équilibre.

Jeudi 15 février de 14h30 à 16h30

Reconversion pro : comment prendre de bonnes décisions ?

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 donnera des clés pour poser les bons choix et prendre des décisions pertinentes.

Mardi 19 mars de 12h à 14h

Jeudi 30 mai de 12h à 14h

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.

Mercredi 10 avril de 14h à 17h15

Mardi 9 juillet de 14h à 17h15

Handicap, repenser mon projet professionnel

Yoann Breard, Cap Emploi 35

À destination des personnes bénéficiant d'une RQTH (ou en cours d'obtention). Renseignez-vous sur les aides et dispositifs existant pour la construction de votre projet professionnel.

Mardi 12 mars de 14h30 à 16h30

Mardi 23 avril de 14h30 à 16h30

Mardi 11 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 février de 9h30 à 12h30

Lundi 11 mars de 13h30 à 16h30

Lundi 13 mai de 13h30 à 16h30

Lundi 17 juin de 13h30 à 16h30

(2 sessions d'1h30 pour chaque date : de 13h30 à 15h et 15h à 16h30)

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 14 juin de 14h30 à 16h30

Se faire confiance pour changer de métier

Solène Barthélémy, OSE'Pro

Nous avons toutes des peurs qui nous freinent dans notre épanouissement professionnel. Identifiez ces freins pour s'en libérer ainsi que les moteurs au changement professionnel.

Mardi 26 mars de 10h à 12h

Jeudi 20 juin de 14h30 à 16h30

3 jours pour initier ma reconversion professionnelle

L'Exploratoire

Profitez de ce cycle d'ateliers pour débiter votre parcours de reconversion : mieux vous connaître, définir vos attentes, identifier vos besoins... afin de mieux cibler des pistes de métiers.

Pour plus de détails contactez-nous à exploratoire@we-ker.org

Les 8, 9 et 11 avril



Les ateliers

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 27 février** de 9h à 12h
- Mardi 5 mars** de 9h à 12h
- Mardi 2 avril** de 9h à 12h
- Mardi 14 mai** de 9h à 12h
- Mardi 11 juin** de 9h à 12h
- Mardi 2 juillet** de 9h à 12h

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

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

- Mardi 12 mars** de 10h à 11h30
- Mardi 21 mai** de 10h à 11h30

Mon CPF et l'identité numérique : mode d'emploi et vigilance

Christian Giboire, We Ker
Permanence tout public pour un conseil personnalisé de 45 minutes autour de l'utilisation de son compte CPF, de l'achat d'une formation grâce à l'identité numérique...

- Jeudi 15 février** de 14h à 17h
- Jeudi 14 mars** de 14h à 17h
- Jeudi 18 avril** de 14h à 17h
- Jeudi 30 mai** de 14h à 17h
- Jeudi 20 juin** de 14h à 17h
- Jeudi 25 juillet** de 14h à 17h

Permanence : handicap et formation

EPNAK
Permanence pour un conseil personnalisé de 30 minutes pour vous informer sur : la formation, le financement, la recherche de stage/alternance, comment parler de mon handicap lors d'un entretien et comment chercher des entreprises handi-friendly ?

- Mardi 20 février** de 14h à 16h
- Jeudi 16 mai** de 14h à 16h



Les ateliers

OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL

ATELIER EN VISIO

Quelles ressources pour ma reconversion professionnelle ?

L'Exploratoire
Faites vos premiers pas avec l'Exploratoire en participant à cet atelier qui vous apportera les ressources clés pour votre projet professionnel.

- Lundi 18 mars** de 12h30 à 13h15
- Lundi 27 mai** de 12h30 à 13h15
- Lundi 15 juillet** de 12h30 à 13h15

Les outils internet pour mon projet professionnel

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

- Jeudi 21 mars** de 14h30 à 16h
- Jeudi 13 juin** de 14h à 15h30

Mieux connaître mon bassin d'emploi et les métiers de demain

L'Exploratoire
Découvrez des secteurs et métiers en tension sur votre bassin d'emploi ainsi que "les métiers de demain".

- Mardi 20 février** de 10h à 12h
- Jeudi 25 avril** de 14h à 16h
- Jeudi 6 juin** de 14h30 à 16h30

Initiation LinkedIn

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

- Jeudi 15 février** de 12h15 à 13h45
- Jeudi 6 juin** de 12h15 à 13h45

Optimiser mon profil LinkedIn

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

- Vendredi 1er mars** de 12h15 à 13h45
- Vendredi 14 juin** de 12h15 à 13h45

Aborder le marché caché et développer son réseau

Magali Guirriec, YENEA
Identifiez le marché caché et développez votre réseau professionnel.

- Mardi 27 février** de 10h à 11h30
- Jeudi 28 mars** de 10h à 11h30
- Mardi 16 avril** de 10h à 11h30
- Mardi 4 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.

- Mardi 27 février** de 14h à 17h15
- Jeudi 28 mars** de 14h à 17h15
- Mardi 16 avril** de 14h à 17h15
- Mardi 4 juin** de 14h à 17h15

INSCRIVEZ-VOUS SUR
www.exploratoire.com

PLUS D'INFOS !
exploratoire@we-ker.org
Retrouvez un récapitulatif de l'ensemble des ateliers **en page 11**
GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

www.exploratoire.com  

Les ateliers

... OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL

Communiquer sans stress

Christelle Turcas, Ayumi coaching

Des astuces pour mieux vivre ses prises de paroles

Vendredi 28 juin 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 1^{er} février à partir de 13h45

Jeudi 15 février à partir de 13h45

Jeudi 14 mars à partir de 13h45

Jeudi 11 avril à partir de 13h45

Jeudi 18 avril à partir de 13h45

Jeudi 16 mai à partir de 13h45

Jeudi 30 mai à partir de 13h45

Jeudi 13 juin à partir de 13h45

Activ'Boost

Activ Action

L'Activ'Boost, c'est l'atelier qui permet d'aller au-delà des sentiments négatifs liés à la période de recherche d'emploi ou de transition professionnelle, tout en prenant conscience de ses forces !

Mardi 26 mars de 14h à 17h15

Découverte du service civique

Valérie Béchu, We Ker et l'Exploratoire

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

Mercredi 7 février de 14h à 15h30

Mercredi 6 mars de 14h à 15h30

Mardi 21 mai de 14h à 15h30

Mercredi 5 juin de 14h30 à 16h

Mercredi 26 juin de 14h à 15h30

Mercredi 17 juillet 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.

Mardi 20 février de 14h à 17h15

Mardi 18 juin de 14h à 17h15

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-ric.e d'entreprise : de l'idée jusqu'à l'immatriculation de l'entreprise.

Mardi 13 février de 10h à 12h

Jeudi 18 avril de 10h à 12h

Mardi 11 juin de 10h à 12h

Créer, de quoi parle-t-on ?

Hafida El Haoudi, We Ker

Identifiez les acteur-ric.e-s de la création d'activité et les étapes pour la réalisation.

Jeudi 21 mars de 10h à 12h

Mercredi 15 mai de 14h à 16h

Jeudi 4 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.

Mardi 20 février de 10h à 12h

Mardi 19 mars de 10h à 12h

Mardi 16 avril de 10h à 12h

Mardi 14 mai de 10h à 12h

Mardi 18 juin de 10h à 12h

Mardi 9 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 19 mars de 14h30 à 17h

Jeudi 23 mai de 14h à 16h30

Vendredi 5 juillet de 10h à 12h30

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 16 février de 10h à 12h

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 5 avril de 10h à 12h

INSCRIVEZ-VOUS SUR
www.exploratoire.com

PLUS D'INFOS !

exploratoire@we-ker.org

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

GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

www.exploratoire.com  

Les ateliers

... CRÉER SON ACTIVITÉ

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.

Judi 29 février de 10h à 11h30

Vendredi 19 avril de 10h à 11h30

Judi 27 juin de 10h à 11h30

Comment construire son image de marque à l'ère du numérique ?

Google Ateliers Numériques

Découvrez les composants d'une image de marque et apprenez comment construire une identité forte à travers une histoire qui reflète vos valeurs !

Vendredi 2 février de 10h à 12h

Comment être plus visible grâce aux réseaux sociaux ?

Google Ateliers Numériques

Embarquez pour un atelier pratique qui vous permettra d'appréhender le panorama des réseaux sociaux et leurs usages.

Judi 4 avril de 10h à 12h

Activ'Pitch

Activ'Action

L'Activ'Pitch, c'est l'atelier pour développer son aisance à l'oral en créant le pitch de son projet de création d'activité !

Mardi 14 mai de 14h à 17h15

Comment créer des contenus performants pour gagner en visibilité sur internet ?

Google Ateliers Numériques

Au cours de cet atelier, vous apprendrez à créer du contenu pour vos réseaux sociaux et à concevoir un calendrier éditorial en vue d'accroître la visibilité de votre activité sur internet.

Judi 16 mai de 14h30 à 16h30

Venez poser toutes vos questions sur l'utilisation de LinkedIn.

Astrid Mwaba, MyKonnnectMarketing

De votre profil, à la page d'entreprise en passant par la prospection et les publications ou encore votre réseau, venez poser toutes vos questions lors de cet atelier.

Mercredi 5 juin de 10h à 12h

Les participant-e-s doivent venir avec leur ordinateur ou téléphone pour la mise en pratique

L'entrepreneuriat pour les personnes en situation de handicap

Séverine Grasland, Linklusion

Linklusion vous propose un atelier pour vous présenter ses missions et accompagnement dans l'élaboration et la pérennisation de votre projet. Cet atelier s'adresse autant aux personnes ayant déjà créé que celles souhaitant bientôt le faire.

Vendredi 16 février de 13h30 à 14h30

INSCRIVEZ-VOUS SUR

www.exploratoire.com

PLUS D'INFOS !

exploratoire@we-ker.org

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

GRATUIT & OUVERT À TOUS.TES

PRATIQUE
Retrouvez
tous les ateliers
mois par mois pour
plus de simplicité

À VOS AGENDAS !

| | FÉV. | MAR. | AVR. | MAI. | JUL. | JUIL. |
|--|------|------|------|------|------|-------|
| S'informer sur les métiers | | | | | | |
| PANORAMA DES MÉTIERS | | | | | | |
| P.3 | ● | | | | | |
| P.3 | | ● | | | | |
| P.3 | | | ● | | | |
| P.3 | | | | ● | | |
| P.3 | | | | | ● | |
| P.3 | | | | | | ● |
| Les ateliers | | | | | | |
| ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL | | | | | | |
| P.4 | | ● | | | | |
| P.4 | | ● | | ● | | |
| P.4 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| P.4 | ● | | | | ● | |
| P.4 | | | ● | | | ● |
| P.4 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| P.5 | ● | | | | | |
| P.5 | | ● | | ● | | |
| P.5 | | | ● | | ● | |
| P.5 | | | | ● | | ● |
| P.5 | ● | ● | | ● | ● | |
| P.5 | | ● | ● | | ● | |
| P.5 | | ● | | | ● | |
| P.5 | | | ● | | | ● |
| SE FORMER | | | | | | |
| P.6 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| P.6 | | ● | | ● | | |
| P.6 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| P.6 | ● | | | ● | | |
| OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL | | | | | | |
| P.7 | | ● | | ● | | ● |
| P.7 | | ● | | | ● | |
| P.7 | ● | | ● | | ● | |
| P.7 | ● | ● | | | ● | |
| P.7 | ● | ● | ● | | ● | |
| P.7 | ● | ● | ● | | ● | |
| P.8 | | | | | ● | |
| P.8 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| P.8 | | ● | | | | |
| P.8 | ● | ● | | ● | ● | ● |
| P.8 | ● | | | | ● | |
| CRÉER SON ACTIVITÉ | | | | | | |
| P.9 | ● | | ● | | ● | |
| P.9 | | ● | | ● | | ● |
| P.9 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| P.9 | | ● | | | | ● |
| P.9 | ● | | ● | | | |
| P.9 | ● | | | ● | | |
| P.10 | ● | | ● | | ● | |
| P.10 | ● | | | | | |
| P.10 | | | ● | | | |
| P.10 | | | | ● | | |
| P.10 | | | | | ● | |
| P.10 | | | | | | ● |
| P.10 | ● | | | | | |



CONSEIL INDIVIDUEL

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

INSCRIPTION

www.exploratoire.com

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

exploratoire@we-ker.org



avec le soutien de

