

**Je 9 mars** 9h > 16h30  
Atelier / **Valoriser votre parcours professionnel quel qu'il soit. Comment parler des « Trous dans votre cv » ?**  
Réconciliez-vous avec votre histoire, quelle qu'elle soit.

**Lu 13 mars** 9h > 12h  
OU  
13h30 > 16h30  
Atelier / **Les questions les plus souvent posées lors d'un entretien d'embauche : faire de sa diversité un atout**  
Une bonne préparation à l'entretien est un avantage à ne pas négliger.

**Lu 13 mars** 9h > 16h  
Atelier / **Valorisez votre image lors de votre entretien d'embauche (FR/NL)**  
Améliorer sa communication personnelle, c'est améliorer ses relations professionnelles !

**Je 16 mars** 9h > 15h30  
Atelier / **Circuit pour la recherche d'un emploi**  
Découvrez les 20 indispensables qui vont multiplier vos opportunités et invitations à un entretien !

**Lu 20 mars** 9h > 12h  
OU  
13h30 > 16h30  
Atelier / **Elevator Pitch : Tout dire en 120 mots et 45 secondes**  
En 120 mots, présentez-vous efficacement et professionnellement.

**Lu 20 mars** 9h > 12h  
OU  
13h à 16h  
Atelier / **LinkedIn – Niveau avancé**  
Vous utilisez activement LinkedIn pour votre recherche d'emploi mais vous souhaitez davantage maîtriser cet outil !

**Ve 24 mars** 9h > 12h  
OU  
13h30 > 16h30  
Atelier / **Simulation d'entretiens d'embauche**  
Mise en situation pour identifier vos plus et vos moins face à un recruteur.

**Lu 27 mars** 9h > 12h  
Atelier / **CV Vidéo**  
Sortez du lot !

**Ma 16 mai** 9h > 16h  
Salon de l'emploi / **Jobday**  
L'occasion rêvée de rencontrer en direct des employeurs qui recrutent et de profiter de conseils de professionnels !

## COACHING / ACCOMPAGNEMENT

Plusieurs rendez-vous individuels - Se réinventer professionnellement demande du temps et de l'énergie. La solution est en vous ! Venez faire émerger petit à petit les réponses qui « dorment » en vous...

**Ve 10 mars** 9h > 12h  
Atelier / **Rebondir après une longue absence ? Nos compétences, une ressource importante.**  
Venez découvrir les compétences que vous avez en vous !

**Ve 17 mars** 10h > 11h30  
Séance d'information / **Une envie de se reconverter ? De retrouver du sens ? Mais par où commencer ?**  
Vous désirez vous reconverter ? Connaître toutes les étapes et les outils mis à votre disposition pour y arriver ? Prenez part à cette séance info.

**Je 23 mars** 9h > 12h  
Atelier / **Retrouver le chemin du travail après un temps d'inoccupation**  
Décupabiliser l'inoccupation, valoriser ses expériences, ... c'est introduire la paix en soi !

**Lu 27, Ma 28, Ve 31 mars** 9h > 15h  
ET  
**Lu 3, Ma 4, Ma 11, Me 12, Lu 17, Ma 18** avril  
9h > 12h  
Atelier / **Projet de Femmes**  
Après une interruption de plusieurs années, vous souhaitez reprendre une activité professionnelle ? Vous n'avez droit ni au chômage ni à une aide du CPAS. Vous n'êtes pas sous la tutelle. Notre atelier 'Projet de Femmes' est fait pour vous ! Présence obligatoire à toutes les dates.

**Je 30 mars** 9h > 15h30  
Atelier / **Retrouver ce qui fait sens après une période d'inactivité !**  
Découvrez comment vous préparer pour atteindre votre nouvel objectif de vie !

## ENTREPRENEURIAT

**Lu 6 mars** 14h > 16h  
Séance d'information / **Entreprendre sans risque ? Lancez-vous avec JobYourself**  
Vous avez un savoir-faire, un projet ? Vous êtes chercheur d'emploi et vous voulez créer votre propre emploi ? Avec JobYourself, développez et testez votre activité sans risque, en étant accompagné !

**Me 15 mars** 10h30 > 14h  
OU  
**Me 29 mars** 10h30 > 14h  
Coaching / **Speedcoaching entrepreneurial**  
Un coaching individuel de 30 minutes pour échanger sur votre projet avec un coach entrepreneurial !

**Lu 20 mars** 14h30 > 16h30  
Séance d'information / **Entreprendre dans l'artisanat sans risque ! Séance d'info avec Jobyourself BatiCrea**  
Lancez votre projet d'artisanat sans risque : conservez vos allocations sociales et bénéficiez d'un coaching spécialisé avec JobYourself BatiCrea.

**Je 23 mars** 13h30 > 17h  
Atelier / **Entrepreneur ? Même pas peur !**  
Réveillez votre fibre entrepreneuriale avec JobYourself ! Un atelier pour découvrir vos ressources d'entrepreneur et envisager de lancer votre projet.

## FORMATIONS & METIERS

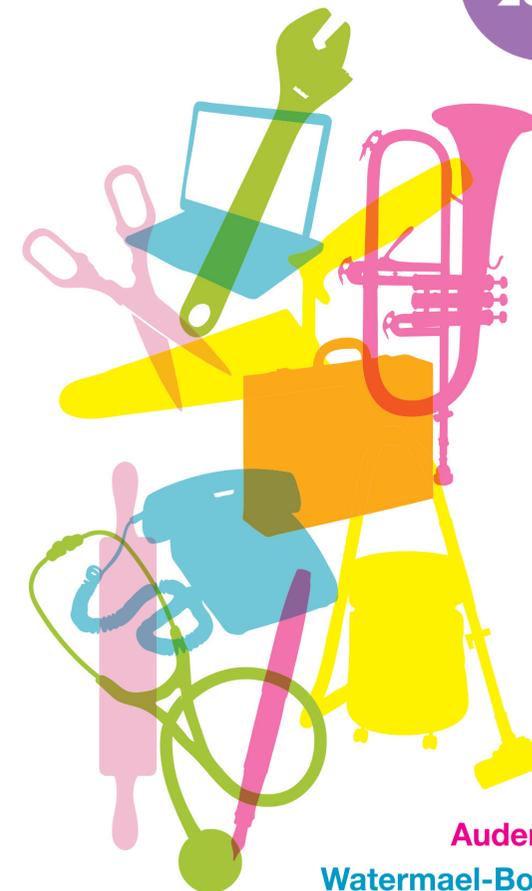
**Je 9 mars** 10h30 > 12h  
Conférence / **Les formations pour adultes à Bruxelles**  
Tout savoir sur les formations de Promotion sociale à Bruxelles qui vous intéressent.

**Ve 17 mars** 9h30 > 12h30  
Séance d'information / **Les métiers qui recrutent et les formations qui y mènent**  
Vous souhaitez vous réorienter, connaître les secteurs et métiers qui recrutent ou chercher une formation pour vous y préparer ? On vous aide à y voir plus clair !

**Ve 31 mars** 13h > 16h  
Atelier / **À la découverte des métiers et des environnements professionnels**  
« Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? »  
« J'aimerais bien changer de métier mais quel métier pourrait me correspondre ? »  
« C'est quoi ce métier, en quoi ça consiste ? »...

# PRINTEMPS DE L'EMPLOI

MARS 2023



**Auderghem**  
**Watermael-Boitsfort**  
**Woluwe-Saint-Lambert**  
**Woluwe-Saint-Pierre**

[WWW.PRINTEMPSDELEMPLOI.BE](http://WWW.PRINTEMPSDELEMPLOI.BE)



# AGENDA

Auderghem  
Watermael-Boitsfort  
Woluwe-Saint-Lambert  
Woluwe-Saint-Pierre

MARS  
2023

## FRACTURE NUMÉRIQUE/E-RECRUTEMENT

<b>Lu 6 mars</b> 9h30 > 12h30	Atelier / <b>Booster sa recherche d'emploi grâce aux réseaux sociaux</b> Venez imaginer une autre démarche de recherche d'emploi et construire une identité en ligne.
<b>Me 8 mars</b> 9h > 12h ET <b>Me 15 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Souris/Clavier</b> L'objectif de cet atelier est de maîtriser la souris dans l'environnement Windows et de familiariser au clavier et à ses différentes touches.
<b>Ma 22 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Windows et arborescence</b> L'objectif de cette formation est de découvrir Windows et de le gérer (fenêtres, arborescence, ...).
<b>Ma 28 mars</b> 10h > 17h	Atelier / <b>Devenez un e-candidat efficace</b> Une journée combinant formation et atelier pratique. Nous y verrons l'utilisation des outils digitaux pour trouver le job de vos rêves.
<b>Me 29 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Gérer sa boîte mail de manière efficace pour optimiser sa recherche d'emploi</b> L'objectif de cet atelier est de gérer une boîte Gmail pour faciliter votre communication, garder des traces et activer le suivi de vos démarches.

## BIEN-ETRE

<b>Lu 6 mars</b> 10h > 12h	Atelier / <b>Trouver les qualités de vos défauts</b> Les qualités de mes défauts ? Envisagez la question et la réponse, cet atelier vous y aidera.
<b>Ma 7 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>La confiance en jeux, enjeux de confiance</b> À partir d'exercices pratiques d'improvisation théâtrale, construire, développer, appréhender, comprendre, théoriser, discuter les enjeux de la confiance en soi.
<b>Ma 7 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Votre langage corporel, votre meilleur allié</b> Découvrez les secrets du langage du corps. 93% de notre communication est non verbale : exploitez-la !
<b>Je 9 mars</b> 13h > 16h	Atelier / <b>À la découverte de l'intelligence émotionnelle</b> Les émotions : une force ! Et si nous apprenions à l'utiliser ?

<b>Ve 10 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Mon stress, mon allié</b> Le stress, c'est quoi, ça vient d'où et à quoi ça sert ? Ami ou ennemi ? Venez créer votre «boîte à outil» spécial stress !
<b>Ve 10 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Motivation dans sa recherche d'emploi</b> Retrouvez votre dynamisme et votre énergie !
<b>Lu 13 mars</b> 9h > 12h ET 1 rendez-vous individuel *	Atelier / <b>Conseils en image – Analyse des couleurs</b> Retrouvez confiance en vous et invitez la couleur dans votre vie et dans votre garde-robe !  * après la séance ou le lendemain (14 mars) en journée
<b>Lu 13 mars</b> 13h > 16h	Atelier / <b>Atelier Miroir</b> Comment sommes-nous perçus par les autres ? Prendre conscience de sa véritable image. Partir de soi pour être vraiment soi.
<b>Ma 14 mars</b> 9h30 > 12h30 ET <b>Ma 21 mars</b> 9h30 > 12h30	Atelier / <b>Envie de (re)trouver l'ELAN ?!</b> Embarquez pour un voyage au cœur de vous-mêmes ; vos ressources, ce qui donne du sens à votre vie et qui vous met en joie !
<b>Ma 14 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Trouver son Ikigai</b> Quelle activité peut me permettre d'exprimer tout mon talent, au service d'une mission qui me tient à cœur, et qui me permet de gagner suffisamment d'argent pour vivre comme j'en ai envie ?
<b>Je 16 mars</b> 9h > 12h OU 13h > 16h	Atelier / <b>Se connaître pour entreprendre</b> Venez vous révéler pour oser vous mettre en action !
<b>Je 16 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Le chômage, une créature narrative ?</b> Venez explorer et déconstruire les notions de chômage et de travail grâce à l'approche narrative afin de redevenir auteur de votre vie !
<b>Ve 17 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Transformez vos NO en NEXT !</b> « La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents ». C'est la capacité à surmonter les difficultés, petites et grandes, de la vie.
<b>Ma 21 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Je ne suis pas un héros ! – Atelier pour les hommes</b> Venez interroger les croyances véhiculées par notre société au sujet de votre rôle en tant qu'homme et réveiller des pistes individuelles de rêve de travail.
<b>Me 22 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Utilisez la grille de lecture du M.B.T.I pour analyser les offres d'emploi correspondant à votre profil professionnel</b> Présentation du MBTI, passation du test, et grille de lecture pour choisir les offres d'emploi en rapport avec mes valeurs et ma personnalité.
<b>Me 22 mars</b> 9h > 12h OU 13h > 16h	Atelier / <b>Changement : des émotions amies pour le gérer, la résilience pour rester en équilibre</b> Venez retrouver le pouvoir d'agir !

<b>Je 23 mars</b> 9h > 16h ET <b>Je 30 mars</b> 9h > 12h	OU <b>Ve 24 mars</b> 9h > 16h ET <b>Je 30 mars</b> 13h > 16h	Atelier / <b>Grâce aux techniques théâtrales, reprenez confiance en vous et en la vie !</b> Venez découvrir comment les techniques théâtrales peuvent vous aider à reprendre confiance en vous et vous aider à mieux rebondir dans la vie !
<b>Lu 27 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Dépasser ses croyances limitantes et (re)trouver le chemin de la confiance en soi</b> Venez dépasser vos croyances limitantes, celles qui vous empêchent d'avancer.	
<b>Ma 28 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Kasala des Amazones</b> Vous vous sentez l'âme d'une Amazone moderne et vous désirez offrir vos qualifications à la société ?	
<b>Me 29 mars</b> 9h > 16h30	Atelier / <b>Se réinventer par la découverte de ses forces de personnalité</b> Mieux se connaître en appréciant ses ressources, ses compétences et ses expériences professionnelles.	
<b>Je 30 mars</b> 13h > 16h	Atelier / <b>Vivre ma transition avec plus de sérénité</b> La transition est un chemin intérieur : entre sortie de zone de confort et retour à l'équilibre, quelles étapes et comment les reconnaître ?	
<b>Ve 31 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Et si j'osais m'affirmer ?</b> Retrouvez votre dynamisme et votre énergie !	
<b>Ve 31 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Identifier mes intérêts professionnels pour m'orienter au mieux</b> Vers qui me diriger ? Quels sont mes centres d'intérêts professionnels ? Est-ce-que j'ai un profil professionnel qui pourrait m'aider à identifier dans quelle direction aller ? Et puis, au fond, j'attends quoi d'un travail ?	
<b>Me 5 avril</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Estime de soi</b> Retrouvez confiance en vous, c'est possible !	
<b>Ve 7 avril</b> 9h > 16h	Atelier / <b>Assertivité</b> Apprenez à communiquer avec impact dans des situations difficiles.	

## OUTILLAGES RECHERCHE EMPLOI

<b>Lu 6 mars</b> 9h > 12h OU 13h > 16h	Atelier / <b>LinkedIn – niveau débutant</b> LinkedIn est le réseau social de votre image professionnelle sur le web ! Venez découvrir ses outils et leurs enjeux pour les exploiter pleinement et efficacement dans votre recherche d'emploi.
<b>Me 8 mars</b> 9h > 16h	Atelier / <b>L'intérim pour quoi faire ?</b> Journée en deux temps : - Présentation de l'intérim et simulation d'entretien type intérim. - Jeu pour mieux connaître les réalités du monde de l'intérim.
<b>Je 9 mars</b> 9h > 12h	Atelier / <b>Une bonne communication pour un premier contact réussi !</b> Réussir ma première impression ... et continuer à bien communiquer, pas toujours simple !