

SE FORMER



ÉCLAIRER SON PROJET
PROFESSIONNEL



STOP STÉRÉOTYPES !



Ouvert à tous.tes
& gratuit !

Les Rendez-vous de L'Exploratoire

LE PROGRAMME DE
SEPTEMBRE 2022 À JANVIER 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 5

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.

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...

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.

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 l'achat et de la vente

Mardi 13 septembre de 10h à 12h30

Panorama des métiers de la sécurité informatique au quotidien et en entreprise

Jeudi 20 octobre de 10h à 12h30

Panorama des métiers durables

Mercredi 23 novembre de 10h à 12h30

Panorama des métiers de demain en alternance

Mardi 20 décembre de 10h à 12h30

Panorama des métiers des engins et de la mobilité

Mercredi 25 janvier de 10h à 12h30

L'ESS : témoignage avec Réso Solidaire

Vendredi 23 septembre

Vendredi 25 novembre

Vendredi 27 janvier

de 12h45 à 13h45



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 20 septembre de 12h15 à 13h45

Mardi 15 novembre de 12h15 à 13h45

Jeudi 19 janvier de 12h15 à 13h45

Repérer mes compétences transférables

L'Exploratoire

Qu'entendons-nous par :

Compétences transversales/transférables ?

Mobilité professionnelle/sectorielle ?

Jeudi 8 septembre de 12h15 à 13h45

Mardi 22 novembre de 12h15 à 13h45

Vendredi 16 décembre de 12h15 à 13h45

Mercredi 18 janvier de 12h15 à 13h45

Réveillez vos talents

Brigitte Chollet, Osehom

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

Mercredi 14 septembre de 12h15 à 13h45

Mercredi 16 novembre de 12h15 à 13h45

Les intelligences multiples

Brigitte Chollet, Osehom

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

Mercredi 19 octobre de 12h15 à 13h45

Mercredi 21 décembre 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 septembre de 12h15 à 13h45

Jeudi 6 octobre de 12h15 à 13h45

Jeudi 17 novembre de 12h15 à 13h45

Jeudi 12 janvier 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.

Mardi 27 septembre de 12h15 à 13h45

Vendredi 4 novembre de 12h15 à 13h45

Jeudi 26 janvier de 12h15 à 13h45

Reconversion professionnelle et prise de décision : identifier ses atouts

Claire Gelineau, 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 29 septembre de 12h15 à 14h15

Les ateliers

Allier vie professionnelle, santé et bien-être

Laetitia 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.

Mardi 29 novembre de 10h à 12h

Mardi 31 janvier de 10h à 12h

Le Match du siècle

Ticket for change Animation par Thuy
Reconnectez votre projet à vos rêves et vos talents pour agir à votre échelle sur le monde de demain.

Atelier immersif en 2050

Jeudi 10 novembre de 14h à 17h

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.

Mardi 11 octobre de 14h à 16h

Vendredi 13 janvier de 14h à 16h

Stéréotypes sexués : les repérer et les contrer au travail

Maude Lachuer, We Ker

Travaillez des stratégies de contre-arguments liées à vos situations professionnelles.

Jeudi 1 décembre 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 octobre de 14h30 à 17h30

Mardi 31 janvier de 14h30 à 17h30

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

SE FORMER

Travailler votre projet professionnel, financer votre formation

Région Bretagne

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

Mardi 13 septembre de 9h à 12h

Jeudi 6 octobre de 9h à 12h

Jeudi 10 novembre de 9h à 12h

Jeudi 8 décembre de 9h à 12h

Jeudi 5 janvier de 9h à 12h

L'alternance : Pro-A, contrat de pro, 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 27 septembre de 10h à 11h30

Mardi 22 novembre de 10h à 11h30

Mardi 24 janvier 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 22 septembre de 14h à 16h

Jeudi 20 octobre de 14h à 16h

Jeudi 24 novembre de 14h à 16h

Jeudi 8 décembre de 14h à 16h

Jeudi 12 janvier de 14h à 16h

La formation : Quand ? Comment ? Pourquoi ?

L'Exploratoire

Situez la formation au cœur de votre projet professionnel et l'inclure dans votre stratégie.

Vendredi 9 septembre de 10h30 à 12h

Vendredi 18 novembre de 14h30 à 16h

Vendredi 20 janvier de 14h30 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 5 septembre de 12h45 à 13h30

Mercredi 9 novembre de 12h45 à 13h30

Jeudi 1er décembre de 12h45 à 13h30

Mardi 3 janvier de 12h45 à 13h30

Les outils internet pour mon projet professionnel

L'Exploratoire

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

Jeudi 15 septembre de 10h à 11h30

Vendredi 18 novembre de 10h à 11h30

Mardi 24 janvier 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 !

Mercredi 9 novembre de 14h à 15h30

Vendredi 9 décembre de 14h à 15h30

Jeudi 12 janvier de 10h à 11h30

Initiation LinkedIn

Catalys Conseil

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

Vendredi 18 novembre de 12h15 à 13h30

Optimiser mon profil LinkedIn

Catalys Conseil

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

Vendredi 20 janvier de 12h15 à 13h30

Aborder le marché caché et développer son réseau

Magali Guirriec, YENEA

Identifiez le marché caché et développez votre réseau professionnel.

Mardi 6 septembre de 10h à 11h30

Mardi 4 octobre de 10h à 11h30

Jeudi 24 novembre de 10h à 11h30

Mardi 6 décembre de 10h à 11h30

Mardi 10 janvier de 10h à 11h30

Les ateliers

... OUTILLER SON PROJET PROFESSIONNEL

Savoir pitcher en toutes circonstances

Magali Guirriec, YENEA

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

Mardi 6 septembre de 14h à 17h

Mardi 4 octobre de 14h à 17h

Jeudi 24 novembre de 14h à 17h

Mardi 6 décembre de 14h à 17h

Mardi 10 janvier de 14h à 17h

Communiquer sans stress

Christelle Turcas, Ayumi coaching

Des astuces pour mieux vivre ses prises de paroles.

Vendredi 21 octobre 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 motivations, entretiens d'embauche...

**Chaque jeudi après-midi
hors vacances scolaires**

Votre image, votre carte de visite 2.0

Ludovic Hetet, LUDO&

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

Mercredi 2 novembre de 12h15 à 13h45

Vendredi 6 janvier 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 28 septembre de 14h à 15h30

Mercredi 19 octobre de 14h à 15h30

Mercredi 23 novembre de 14h à 15h30

Mercredi 14 décembre de 14h à 15h30

Mercredi 25 janvier 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 25 octobre de 14h à 15h

Jeudi 15 décembre de 14h à 15h



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  

CRÉER SON ACTIVITÉ

Les grandes étapes de la création

L'ADIE et Cités Lab

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

Vendredi 21 octobre de 10h à 12h

Vendredi 9 décembre de 10h à 12h

Créer de quoi parle t'on ?

Hafida El Haoudi, We Ker

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

Jeudi 22 septembre de 14h à 16h

Jeudi 17 novembre de 14h à 16h

Jeudi 19 janvier de 14h à 16h

Permanences créer son activité

Service création d'activité, We Ker

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

Mardi 20 septembre de 10h à 12h

Mardi 18 octobre de 10h à 12h

Mardi 15 novembre de 10h à 12h

Mardi 13 décembre de 10h à 12h

Mardi 17 janvier de 10h à 12h

Mardis de la créa

Elise Piotte et Hafida El Haoudi, We Ker CitéLab

Une après-midi dédiée à la rencontre et à l'échange autour de l'entrepreneuriat, et centrée autour de témoignages d'entrepreneur.se.s.

Mardi 20 septembre de 14h à 16h

Mardi 18 octobre de 14h à 16h

Mardi 15 novembre de 14h à 16h

Mardi 13 décembre de 14h à 16h

Mardi 17 janvier de 14h à 16h

Avoir confiance en soi et en son projet d'entrepreneuriat

Jovanka Hild, psychologue clinicienne

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 septembre de 10h à 12h

Découvrir les différentes formes d'entrepreneuriat

L'Exploratoire

Vous souhaitez entreprendre seul.e ?

Cet atelier vous permettra d'avoir une vision d'ensemble des différentes formes juridiques.

Vendredi 30 septembre de 10h à 12h

Jeudi 3 novembre de 14h à 16h

Vendredi 13 janvier de 10h à 12h

Les ateliers

... CRÉER SON ACTIVITÉ

Comment valoriser son image quand on est entrepreneur.euse ?

Christelle Couty Bottier, coach en image

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

Mardi 25 octobre de 10h à 12h

Comment utiliser les réseaux sociaux pour développer mon activité ?

Astrid Mwaba, My Konnect Marketing

Vous avez ou allez créer votre entreprise et vous vous sentez perdu.e.s en matière de communication sur les réseaux sociaux ? Cet atelier est fait pour vous !

Jeudi 22 septembre de 10h à 12h00

Intégrer Instagram dans sa stratégie de communication

Astrid Mwaba, My Konnect Marketing

Dans cet atelier, vous découvrirez les bases et les bonnes pratiques pour développer son activité sur Instagram.

Mardi 22 novembre de 14h à 16h

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  

	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.
▶ S'informer sur les métiers					
PANORAMA DES MÉTIERS					
P.3 Panorama des métiers de l'achat et de la vente	●				
P.3 Panorama des métiers de la sécurité informatique au quotidien et en entreprise		●			
P.3 Panorama des métiers durables			●		
P.3 Panorama des métiers de demain en alternance				●	
P.3 Panorama des métiers des engins et de la mobilité					●
P.3 L'ESS : témoignage avec Réso Solidaire	●		●		●

	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.
▶ Les ateliers					
ÉCLAIRER SON PROJET PROFESSIONNEL					
P.4 Tous les parcours mènent à un projet	●		●		●
P.4 Repérer mes compétences transférables	●		●	●	●
P.4 Réveille 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.4 Reconversion professionnelle et prise de décision : identifier ses atouts	●				
P.5 Allier vie professionnelle, santé et bien-être			●		●
P.5 Le Match du siècle			●		

	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.
STOP STÉRÉOTYPES !					
P.5 Se jeter dans la gueule du stéréotype		●			●
P.5 Stéréotypes sexués : les repérer et les contrer au travail				●	
P.5 Nego-training		●			●

	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.
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	●	●	●	●	●
P.6 La formation : Quand ? Comment ? Pourquoi ?	●		●		●

	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.
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.8 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, votre carte de visite 2.0			●		
P.8 Découverte du service civique	●	●	●	●	●
P.8 En arrêt de travail : ma santé est un obstacle pour ma reprise d'activité, quelles perspectives ?		●		●	

	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.
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 Mardis de la créa	●	●	●	●	●
P.9 Avoir confiance en soi et en son projet d'entrepreneuriat	●				
P.9 Découvrir les différentes formes d'entrepreneuriat	●		●		●
P.10 Comment valoriser son image quand on est entrepreneur.euse ?		●			
P.10 Comment utiliser les réseaux sociaux pour développer mon activité ?	●				
P.10 Intégrer Instagram dans sa stratégie de communication			●		



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