

Jeunes de 14 à 25 ans

# LES RENCONTRES de l'Orientation & de la Formation

édition # 02

**28** janv. 2023

9h - 13h

Espace André Malraux

GRATUIT



## VOTRE AVENIR SE PRÉPARE ICI !

# SAINT MARS DU DÉSERT

[www.saintmarsdudesert.fr](http://www.saintmarsdudesert.fr)



Un RDV pour se centrer  
sur **ce qui t'anime**  
et tes **projets à construire**



Comment choisir un métier, une filière, une école sans savoir ce qui nous anime et ce qui nous caractérise personnellement ? Ce temps de rencontres original est organisé et pensé pour trouver des réponses.

Des professionnels animeront des ateliers tout au long de la matinée pour :

- ✓ Trouver ce qui vibre en toi avec des coachs en image et en développement personnel, une art-thérapeute et une sophrologue.
- ✓ T'aider à pousser les portes des entreprises plus facilement grâce à : une spécialiste en rédaction de CV, une initiation à la prise de notes visuelles et aux cartes mentales pour mieux s'organiser. Un photographe réalisera ta photo pour l'inclure à tous tes réseaux professionnels et ton CV.
- ✓ T'aider à diversifier tes choix d'orientation grâce à : un atelier d'échanges parent/jeune autour de tes envies pour le futur, la découverte des métiers du numérique et de la e-réputation.

La Mission Locale et la Maison de l'Emploi te feront découvrir des outils ludiques autour des métiers et des formations. Le Local Jeunes te proposera des informations sur les filières jeunesse et sport et tu découvriras en exclusivité le projet des assises de la jeunesse.

De nombreux professionnels seront présents pour te rencontrer, faire découvrir leurs métiers ou prendre ta candidature, pour un stage d'observation, un job d'été, un contrat d'apprentissage ou même un besoin de reconversion.

Adultes en reconversion ? Ce forum est aussi pour vous. Les ateliers sont pourvus de professionnels habilités à vous accompagner dans la consolidation de vos projets.

*Caroline BAUDOIN,  
Adjointe à la vie économique et à l'agriculture*

# PÔLE TÊTE—CŒUR—CORPS

**Alexandra BONBON**

*Coach professionnelle, formatrice*

Captivée par les relations humaines et sociales, je facilite le développement, les transformations, les transitions et l'apprentissage pour comprendre et clarifier, dynamiser et développer, réinventer et solutionner, agir et rebondir, dans le cadre de coaching professionnel, formation, bilan de compétences, facilitation, tutorat & pédagogie.

## 1h ATELIER : Créer ton blason personnel

Le blason des valeurs est un outil de développement personnel qui va te permettre de réfléchir et de faire ressortir visuellement ce qui est important à tes yeux grâce à des mots, des symboles, des dessins pour donner du sens et guider tes actions à venir.

📞 06 24 65 19 93

✉ alexandra@bon-re-bon.fr

🌐 www.bon-re-bon.fr



**Gwenaëlle BRESCHARD-CHAUVIN**

*Art-thérapeute*

Les ateliers créatifs ont pour objectif de se reconnecter à sa capacité à imaginer et créer dans la matière (écriture, dessin, collages...). Ainsi la médiation artistique, accompagnée par l'art thérapeute facilite l'émergence des ressentis intérieurs.

## 45' ATELIERS : initiation à l'Art-Thérapie « Entrez dans le JE de la créativité »

**Au choix :**

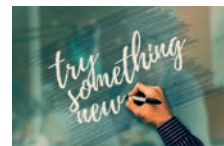
- « J'ai besoin de faire une pause pour me retrouver ! » : ouvrir un espace créatif pour prendre un temps pour soi et exprimer ce que vous vivez.
- « Autoportrait créatif » pour mettre en valeur ses talents en utilisant la technique du collage.

📞 06 26 82 41 94 ✉ g.breschard@sfr.fr



**Claire BOURGE**

*Sophrologue  
Maison du bien-être du Cellier*



Je suis là pour vous aider à trouver en vous les ressources pour faire face à des situations difficiles, notamment grâce à la respiration, aux mouvements du corps et à l'imagination.

## ATELIER : Détente Express

Découverte d'outils simples et faciles à utiliser pour réguler le stress ou toutes les émotions qui peuvent être désagréables et compliquées à vivre au quotidien. Soyez curieux, venez tester le « Power Nap » sur transat.

📞 06 47 71 22 17 ✉ clairebourgesophro@gmail.com



# PÔLE BOÎTE À OUTILS

**Lionel DÉGLISE**

*Facilitateur graphique*



J'aide les collectifs à interagir et produire plus efficacement ensemble, en utilisant des outils de la facilitation, de la pensée visuelle et du jeu pour soutenir et stimuler ces interactions.

**1h ATELIERS : Facilitation**

**Au choix :**

- Introduction au Mindmapping (cartes mentales)

Comment organiser toutes ses idées, apprendre un cours, prendre des notes ou mettre en place un projet ?

- Introduction au Sketchnoting (Prise de notes visuelles)

Comment prendre des notes créatives, utiliser ses notes avec plaisir pour réviser ou faire des Comptes rendus utiles ?

 07 55 64 90 03

 [www.carrement-rond.fr](http://www.carrement-rond.fr)



**Laurent GUILHAUDIN**



*Directeur*

L'association lutte contre l'illectronisme et accompagne tout citoyen à la transition numérique, grâce à l'accompagnement éducatif, la prévention santé et l'accès aux droits. Son combat : remettre l'humain au cœur de l'autonomie numérique.



**ATELIERS : E-réputation**

**Au choix :**

**Les métiers du numérique**

- L'e-réputation par Laurent Guilhaudin

L'e-réputation se compose des informations en ligne, sur les réseaux sociaux... qui concernent un individu ou une marque.

Comment maîtriser et améliorer son e-réputation ? Quels sont les risques ? Pourquoi l'e-réputation est devenu un enjeu important ?

- Les métiers du numérique par Aurélie MEZIANE, Chargée de mission éducation numérique

État des lieux de l'écosystème en Pays de la Loire & informations sur les parcours d'études et formations qui permettent d'accéder aux métiers d'aujourd'hui et de demain.

Quels métiers sont les plus recherchés ?

Où trouver une formation qui me corresponde ?

Vers qui me tourner ?



06 50 78 09 12



[www.le-coup-de-main-numerique.org](http://www.le-coup-de-main-numerique.org)

**Stéphanie GENSOLLEN**



**BRAIN  
DE  
CONFIANCE**

Mieux se connaître et Apprendre en Confiance

*Consultante en orientation  
et stratégie des apprentissages*

Grâce à une bonne connaissance du monde professionnel, des métiers et des cursus, j'accompagne les jeunes vers l'emploi avec bienveillance, tout en utilisant des outils efficaces issus de mes années d'expérience sur des postes en Ressources Humaines.

**30'** **ATELIER : Techniques et outils ludiques  
pour le CV et l'entretien d'embauche**

Après un point sur votre CV et vos motivations par des techniques exploratoires ludiques, vous repartirez avec des conseils précis et efficaces qui vous permettront de mettre toutes les chances de votre côté pour décrocher un entretien et le job de vos rêves.

 07 49 75 31 54

 braindeconfiance@gmail.com



**PÔLE  
IMAGE DE SOI**



**MDC**  
Personal Shopper

Coach en Image  
Particuliers & Entreprises, Maquilleuse Pro

**Magalie DAVID-CLERGEAU**

*Coach en image et maquilleuse professionnelle*

Je suis à vos côtés pour vous conseiller et vous apporter toutes les astuces pour devenir votre meilleure version ! Ensemble nous pouvons créer la tenue idéale qui vous ressemble, adaptée à votre morphologie et à votre style et préparer vos entretiens professionnels tant sur l'image que sur la présentation et la diction.

**1h** **ATELIER : Coaching en image**

Échanges ludiques autour de l'image de soi et conseils personnalisés : astuces morphologiques, pièces maîtresses d'un look, colorimétrie, dress codes entreprises, conseils make-up selon son morpho face.

 06 20 02 22 63  [www.mdcpersonalshopper.fr](http://www.mdcpersonalshopper.fr)

 [mdc.personalshopper@orange.fr](mailto:mdc.personalshopper@orange.fr)   

**Michaël MENIANE**

*Photographe*



Pop Culture Enthusiast, photographe et project manager, c'est avec passion que j'entreprends pour mes clients des projets photographiques : reportage, événementiel, publicité, studio...

**1h** **ATELIER : Shooting photo professionnelle**

Réalisation gratuite de votre photo de profil professionnelle pour votre CV et vos réseaux sociaux (LinkedIn, Twitter...). Retouche sur place et envoi direct par email !

 06 62 19 72 49  [www.lensman.fr](http://www.lensman.fr) 



# PÔLE GRANDIR ENSEMBLE *envole*

**Christine BECKER D'ARGENT**

*Présidente et Animatrice*

L'association ENVOLE vise à sensibiliser les publics au mieux vivre ensemble et à échanger des pratiques autour de la parentalité en proposant un choix d'ouvrages et d'outils ludiques et pratiques sur la gestion du stress, des émotions et la résolution des problèmes.

**30'** **ATELIER : Connaissance de soi  
pour mieux choisir son orientation**

Envie d'en apprendre un peu plus sur qui nous sommes et ce qui nous singularise et nous motive ?

1<sup>er</sup> temps : donner du sens à son travail

2<sup>e</sup> temps : parents et ados s'interrogent sur leurs qualités et leurs centres d'intérêt.

Ce travail préalable est complémentaire de l'appli de l'ONISEP pour aider le jeune à choisir une formation.

 [contact@asso-envole.fr](mailto:contact@asso-envole.fr)

 <https://collectif-parents-cps.fr>



**Anne NICOL**

*Coach en développement personnel*

Adultes ou ados, je vous accompagne dans votre développement personnel pour vous aider à trouver les ressources qui sont en vous.

**30'** **ATELIER POUR LES PARENTS :  
C'est quoi un ado ? Dites adieu à vos préjugés !**

Clés pour comprendre ce qui se passe à cette période cruciale de la construction de votre enfant et l'accompagner au mieux :

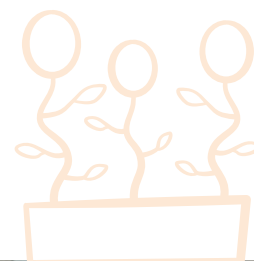
L'adolescence qu'est-ce que c'est ?

Quels bouleversements à cette période ?

Pourquoi parle-t-on de crise ?

 **06 85 96 42 18**

**émane  
& Sens**  
VOUS AVEZ  
LES RESSOURCES ! 



**ESPACE**

## Village des Métiers

Les professionnels du territoire réunis par « village de métiers » se tiendront à la disposition des jeunes pour échanger et découvrir autour de leurs domaines d'activité. Propositions de stages, d'alternances ou d'apprentissages sur les stands.



## Le tiers-lieu

**Un espace marsien de rencontres et d'initiatives locales pour favoriser l'épanouissement de tous.**

À Saint-Mars-du-Désert, ce projet s'est co-construit pierre après pierre avec la municipalité sous la forme d'ateliers citoyens participatifs.

Le tiers-lieu marsien est un lieu ouvert à tous pour faire des rencontres et créer des moments conviviaux, notamment pour les personnes isolées et fragilisées. C'est un espace unique et éphémère, porté par une communauté d'acteurs dont l'objectif principal est de faire ensemble. Une variété d'activités y est proposée autour du mieux-être, du soutien et services aux personnes vulnérables, des pratiques éco-responsables et de l'accompagnement professionnel, des jeunes aux adultes, à travers différents ateliers, forums, conférences...

En 2023, une gouvernance partagée se profile grâce à la volonté d'un collectif de citoyens motivés. Rejoignez dès à présent le collectif et participez à ce projet unique dans un esprit de convivialité propre aux Marsiens !

**Le tiers-lieu, c'est vous !**



17 rue du 3 août 1944 06 88 41 89 72

[tiers-lieu@saintmarsdudesert.fr](mailto:tiers-lieu@saintmarsdudesert.fr)



**STANDS**

## CCEG - Coordination Services Civiques

Le service civique, qu'est-ce que c'est ? Pourquoi se lancer ? Où trouver une mission à Saint-Mars-du-Désert et dans la région ?

Toutes les réponses sur ce stand auprès de **Marina MORALES**, coordinatrice service civique de la CCEG.  
[marina.morales@cceg.fr](mailto:marina.morales@cceg.fr)



## CCEG - Maison de l'Emploi

À la recherche d'un job pour les vacances scolaires et/ou les week-ends ? Des conseils pour réussir votre recherche d'emploi saisonnier ? Des informations sur la formation Baby-Sitting ?

Renseignements sur toutes les actions proposées pour les jeunes à partir de 16 ans auprès de **Florence ADURIZ**, chargée de mission emploi à la Communauté de Communes d'Erdre et Gesvres.

## Mission Locale Nord Atlantique

Association accompagnant les jeunes de 16 à 25 ans qui ne sont plus à l'école sur les questions concernant : l'orientation, l'emploi et la formation principalement. Venez découvrir plus de 1 000 métiers à travers de courtes vidéos à 360 degrés dans des casques de réalités virtuels et des jeux pour comprendre les enjeux de la Mission Locale.

Renseignements sur le stand auprès de **Perrine LE BOUEDEC**.



## Commune de Saint-Mars-du-Désert

### Local Jeunes

Envie de devenir animateur ? Comment me former ? CPJEPS ou BAFA, faire le bon choix ! Viens découvrir les métiers de l'animation et du sport.

Devenir baby-sitter sur la commune, c'est possible. Dès 16 ans, tu peux t'inscrire sur une liste auprès du local jeunes !

Toutes les réponses sur le stand auprès de **Brice**.



### Direction Famille et Éducation, projet Assises de la Jeunesse

Que signifie être jeune Marsien en 2023 ? Quels sont tes besoins, tes envies, tes aspirations, tes rêves ? Comment la commune peut-elle faire pour accompagner et épauler au mieux sa jeunesse dans cette période de vie essentielle ?

Les Assises de la jeunesse sont une grande consultation des jeunes afin de déterminer ensemble les fondements d'une politique jeunesse de la ville puis les actions à mettre en place pour la concrétiser et la faire vivre.

Alors, viens échanger et participer à des futurs projets sur ce stand !