

Communauté  
d'Agglomération

Plaine Vallée  
Forêt de Montmorency

Vous avez  
**45 ans et +**  
et recherchez  
**un emploi ?**

## Ateliers 45+

Des consultants  
et des professionnels  
de l'emploi vous  
conseillent sur  
votre recherche  
d'emploi, vos CV,  
vos lettres de  
motivation,  
vos entretiens  
d'embauche...



D Y N A C T I V E

## En quoi consiste l'accompagnement Emploi 45+ ?

Ce dispositif d'accompagnement, initié par le club d'entreprises Dynactive et Plaine Vallée, s'adresse aux demandeurs d'emploi âgés de 45 ans et plus, habitant l'agglomération\*.

Pendant 3 mois, vous êtes coaché(e) par des professionnels qui vous aident à mettre tous les atouts de votre côté pour réintégrer rapidement le marché de l'emploi.

Vous participez à des ateliers collectifs hebdomadaires, animés par les consultants bénévoles du club d'entreprises Dynactive.

## Les ateliers

Le dispositif se compose de 10 ateliers dédiés à la recherche d'emploi et au développement personnel. Ils sont organisés le vendredi de 10h à 12h. Pour ceux qui le souhaitent, ces ateliers peuvent être complétés par des cours de perfectionnement en anglais.

- **Atelier n°1 :** Valider son projet professionnel  
Quelles motivations pour quelle orientation ?
- **Atelier n°2 :** Organiser sa recherche d'emploi  
Rédiger son CV et sa lettre de motivation
- **Atelier n°3 :** Faire le « deuil » de son dernier emploi
- **Atelier n°4 :** Simulations d'entretiens de recrutement
- **Atelier n°5 :** Développer sa confiance en soi et son estime de soi
- **Atelier n°6 :** Utiliser les réseaux sociaux professionnels
- **Atelier n°7 :** Gérer son stress par la cohérence cardiaque
- **Atelier n°8 :** Le contrat de travail et le droit à la formation
- **Atelier n°9 :** Maîtriser sa communication non verbale pour mieux convaincre à l'oral
- **Atelier n°10 :** Bilan de la session

## Modalités pratiques

### Qui peut bénéficier de ce dispositif ?

Ce dispositif d'accompagnement est proposé gratuitement aux demandeurs d'emploi âgés de 45 ans et plus, résidant dans l'une des 18 communes de l'agglomération Plaine Vallée\*.

### Lieu de la formation

ESPACE EMPLOI PLAINE VALLÉE  
23, avenue Kellermann • 95230 Soisy-sous-Montmorency

## Les consultants du réseau Emploi 45+

Le Club d'entreprises Dynactive s'appuie sur un réseau de consultants bénévoles qui ont souhaité s'engager durablement pour soutenir l'emploi local.

Les consultants du réseau Emploi 45+ sont tous des acteurs de l'agglomération, aux profils diverses et complémentaires : Professionnels du coaching, experts en bilan de compétences, en ressources humaines, en développement personnel ou encore managers...

Ils se mobilisent pour vous faire bénéficier de leur expérience et vous conseiller dans votre évolution professionnelle, à travers une dizaine d'ateliers thématiques.

\*Andilly, Attainville, Bouffémont, Deuil-La Barre, Domont, Enghien-les-Bains, Ezanville, Groslay, Margency, Moisselles, Montlignon, Montmagny, Montmorency, Piscop, Saint-Brice-sous-Forêt, Saint Gratien, Saint-Prix et Soisy-sous-Montmorency.

## Comment s'inscrire ?

Adressez votre candidature à FARAH MASSEMIN,

ESPACE EMPLOI PLAINE VALLÉE

23, rue Kellermann • 95230 Soisy-sous-Montmorency

fmassemin@agglo-plainevallee.fr • 01 34 05 18 00

## Restez connecté !

[www.agglo-plainevallee.fr](http://www.agglo-plainevallee.fr)

[www.eco-plainevallee.fr](http://www.eco-plainevallee.fr)

[www.emploi-plainevallee.fr](http://www.emploi-plainevallee.fr)

 Plaine Vallée Agglo



**Plaine Vallée,**  
Partenaire de votre réussite

Communauté  
d'Agglomération

**Plaine Vallée**

Forêt de Montmorency