

LE SUIO PROPOSE DES ATELIERS D'AIDE À L'INSERTION PROFESSIONNELLE

Période : **D'octobre à juin :**

Inscription obligatoire sur le site intranet de UT Capitole
Rubrique : déroulement des études/insertion-professionnelle

CONSTRUCTION DU PROJET PROFESSIONNEL

■ Construire son projet de stage, d'emploi (1h30)

Acquérir une méthodologie de construction du projet de stage, d'emploi et découvrir les ressources du SUIO-IP.

Présentation du travail individuel à rendre dans le cadre du Module Vie Professionnelle (plateforme numérique du Portefeuille d'Expériences et de Compétences)

■ Construire son projet de formation (1h30)

Acquérir une méthodologie de construction du projet de stage, d'emploi et découvrir les ressources du SUIO-IP.

Présentation du travail individuel à rendre dans le cadre du Module Vie Professionnelle (plateforme numérique du Portefeuille d'Expériences et de Compétences)

■ Construire son projet de césure (1h30)

Acquérir une méthodologie de construction du projet de césure et découvrir les ressources du SUIO-IP.

■ Valoriser ses expériences et ses compétences (1h30)

Faire l'inventaire de ses expériences (stages, jobs, activités extra-universitaires...), apprendre à identifier et valoriser les compétences liées à ces différentes expériences.

Présentation du travail individuel à rendre dans le cadre du Module Vie Professionnelle (plateforme numérique du Portefeuille d'Expériences et de Compétences)

■ Valoriser son engagement associatif (1h30)

Faire l'inventaire de ses expériences (stages, jobs, activités extra-universitaires...), apprendre à identifier et valoriser les compétences liées à ces différentes expériences.

Présentation du travail individuel à rendre dans le cadre du Module Vie Professionnelle (plateforme numérique du Portefeuille d'Expériences et de Compétences)

■ Valoriser son année de césure (1h30)

Faire l'inventaire de ses expériences (stages, jobs, activités ...), apprendre à identifier et valoriser les compétences liées à ces différentes expériences.

Présentation du travail individuel à rendre dans le cadre de l'année de césure (plateforme numérique du Portefeuille d'Expériences et de Compétences)

CONNAISSANCE DE SOI

■ Mieux se connaître pour construire son projet (3h)

Mieux se connaître permet de s'engager pleinement dans ses choix d'études et ses choix professionnels. Travail autour des traits de personnalité, des valeurs, des intérêts professionnels.

■ Identifier ses soft-skills (1h30)

À compétences techniques égales, les « qualités humaines » dites « soft-skills » font la différence dans une démarche de recrutement (formation, stage, emploi). Cet atelier propose d'apprendre à les identifier et à les valoriser.

■ Comprendre les traits de personnalité (1h30)

Appréhender les différentes dimensions de sa personnalité, dégager de façon initiatique son profil et améliorer la connaissance de soi.

■ Relativiser un « échec » (1h30)

Identifier une situation d' « échec », en comprendre les causes et redynamiser son parcours.

CANDIDATURE À L'INTERNATIONAL

Postuler pour une mobilité étudiante (1h30)

Apprendre à inscrire cette candidature dans un projet plus global (projet d'études, de formation) et conseils pour rédiger son CV et sa lettre de candidature.

► *Atelier proposé uniquement au 1^{er} semestre*

Writing your CV / Cover letter (1h30)

Conseils pour la rédaction d'une lettre de motivation pour des pays anglo-saxons et pour une candidature en France en langue anglaise.

Getting ready for a job interview (1h30)

Conseils sur les questions fréquemment posées en entretien, préparation à la présentation orale et sensibilisation aux différences culturelles.

RECHERCHE DE STAGE, ALTERNANCE, EMPLOI

Rédiger son CV et sa lettre de motivation (1h30)

Maîtriser les techniques de rédaction du CV et à adapter sa candidature en fonction de son projet de stage, d'alternance ou d'emploi afin de susciter l'intérêt du recruteur.

Se présenter en 3 minutes (1h30)

Préparer une présentation orale adaptée selon la durée de l'entretien (possibilité de travailler sur un oral de concours sur demande concours). Entraînement individuel à l'oral pour apprendre à construire un argumentaire et susciter l'intérêt du recruteur.

Développer son réseau (1h30)

Comprendre l'intérêt du réseau professionnel et identifier son propre réseau. Présentation pratique des réseaux sociaux professionnels et notamment de la plateforme alumni.

Prospecter une entreprise pour un stage, une alternance (1h30)

Définir ce que l'on recherche en explorant les secteurs d'activités, en définissant des critères de recherche afin de détecter des opportunités.

Apprendre à gérer son stress en entretien (1h30)

Comprendre d'où vient le stress, souvent vécu comme négatif, et identifier les ressources de chacun pour savoir l'apprivoiser.

Réussir ses entretiens (1h30)

Sous forme de jeu de rôle avec 1 recruteur, 1 recruté et 1 à 2 spectateurs, chaque étudiant expérimente les trois rôles en s'exerçant sur une offre de stage/d'emploi.

Questions embarrassantes et argumentation (1h30)

S'entraîner à répondre collectivement aux questions embarrassantes en confrontant les réponses possibles afin de bâtir individuellement son argumentation.

Mentorat mode d'emploi (45min)

Présentation du dispositif de mentorat proposé à l'université et conseils pour y participer et en faire une expérience concluante.

■ Lettre de motivation pour une formation sélective (1h30)

Apprendre à construire un argumentaire (à valoriser son profil, à exposer ses motivations...) et à exposer de façon synthétique son projet d'études et/ou son projet professionnel.
Conseils sur la forme de la lettre et du CV.

► Atelier proposé uniquement au 2^{ème} semestre

■ Préparer son entretien pour une formation sélective (2h)

Conseils pour aborder l'entretien de sélection pour un M2 ou une autre formation sélective.
Préparation aux questions posées aux entretiens.

► Atelier proposé uniquement au 2^{ème} semestre

