

AU KOEUR DE L'EMPLOI

LE BIEN-ÊTRE VERS L'EMPLOI

DIÉTÉTIQUE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : POUR UN REBOND EN PLEINE FORME

Vous souhaitez retrouver une bonne dynamique, rebondir professionnellement ou tout simplement vous sentir en pleine forme pour le printemps ?

Intervenante : Cécile de Sea Simple

Vendredi 21 avril - 14h30 sea simple®

Durée : 1h. Sur inscription, gratuit.



UNE BONNE ROUTINE SAINE ET SPORTIVE POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE !

Laissez-vous guider par une séance de renforcement musculaire et d'assouplissements. Travaillez vos muscles profonds et posturaux tout en prenant le temps de les étirer convenablement. Le tout en alliant une respiration profonde, lente et contrôlée. Terminez la séance par un encas sain et gourmand ! Repartez avec des astuces pour une bonne routine du matin, apaisez votre esprit et boostez votre corps !

«Tout est bon en vous !

Ne cherchez pas le bonheur à l'extérieur, mais à l'intérieur de vous !»

Intervenante : Stéphanie Evano coaching

Mardi 25 avril - 9h30

Vendredi 28 avril - 15h30

Durée : 1h30. Sur inscription, 20€/pers.



TROUVER SON ÉQUILIBRE GRÂCE À LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Partez à la découverte de la diététique chinoise et venez aborder les bases de cette alimentation. Le Yin, le Yang, la notion d'humidité vous permettront d'obtenir de nouveaux outils pour vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps.

Intervenante : Clara, diététicienne D.E.

Mardi 25 avril - 17h30

Durée : 1h. Sur inscription, gratuit.

MISE EN VALEUR POUR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Se préparer pour un entretien d'embauche est un grand moment de questionnement ! Comment se mettre en valeur ? Doit-on rester naturel ? Se maquiller un peu plus ? Julie, esthéticienne à la coopérative vous donnera de nombreux conseils pour une mise en valeur professionnelle.

Intervenante : Julie, esthéticienne à la coopérative

Lundi 24 avril - 17h30

Durée : 1h. Sur inscription, gratuit.

ATELIER «J'AI CONFIANCE EN MOI ... JE M'ÉLANCE AVEC JOIE DANS CE RENOUVEAU»

L'ambition est d'offrir un espace de réflexion, de détente, remettre la créativité au centre du potentiel. Accompagner dans la création de réflexes bien-être, apprendre à s'aimer, à développer notre pouvoir personnel.

Différents rituels bien-être seront proposés. On en cherche pas de révélations importantes mais un lâcher-prise, un partage d'outils de développement personnel.

Intervenante : Marine Lamy, Maître Reiki Usui

Samedi 29 avril - 10h30

Durée : 1h30. Sur inscription, 15€/pers.

SE DÉCOUVRIR

DÉCOUVRIR SON IKIGAI

Vous avez toujours rêvé de donner un sens à votre vie. L'ikigai vous permet de trouver votre ligne de vie grâce à l'association de 4 principes : ce que vous aimez, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi vous pouvez être payé et ce pour quoi vous êtes doué.

Intervenant : David Jamin

Vendredi 21 avril - 17h30

Durée : 1h30. Sur inscription, 10€/pers.



ATELIER «CHOISIR OU SUBIR LE MANAGEMENT D'AUJOURD'HUI»

Cercle d'échanges et de réflexion sur votre quotidien managérial. Un moment de partage convivial et décomplexé entre pairs, sans tabou, ni jugement. Envie de mieux comprendre la dynamique interpersonnelle ? Trouver une posture confortable au sein de votre équipe ? Et si on rêvait ensemble le manager de demain ! Humour, intelligence collective et décontraction recommandés pour prendre un peu de distance.

Cet atelier est ouvert aux managers et cadres de proximité, débutants ou non.

Intervenant : Virginie Audigou, psychologue

Mercredi 26 avril - 17h30.

Durée : 1h30. Sur inscription, gratuit.

COMPRENDRE ET IDENTIFIER VOS COMPÉTENCES TRANSVERSALES POUR UNE ÉVOLUTION

Il existe des passerelles entre certains métiers. Il s'agit de savoirs ou savoir-faire génériques qui permettent à un salarié de muter d'une profession vers une autre. Vous envisagez de changer de métier, élargir vos horizons professionnels ? Valoriser vos compétences transférables dans votre CV permet de rassurer les recruteurs sur votre demandées.

Intervenante : Adeline de Norman Recrutement

Vendredi 28 avril - 10h

Durée : 1h30. Sur inscription

Gratuit.



ATELIER «JE PARS OU JE RESTE»

Cercle d'échanges et de réflexion pour les indécis du travail. Et si on parlait ensemble de ce qui nous retient dans notre poste actuel et ce qui nous attire ailleurs. Trouver sa place, s'épanouir, retrouver sens et se sentir utile au travail. Un atelier pour y voir plus clair, lever les freins, se dégager des peurs, du manque de légitimité... Et si pour une fois, on y allait ! CHICHE ! Atelier destiné aux adultes en transition professionnelle ou demandeurs d'emploi.

Intervenant : Virginie Audigou, psychologue

Vendredi 28 avril - 17h30

Durée : 1h30. Sur inscription, gratuit.



FORMATION

NOTION : CONSTRUISEZ VOTRE OUTIL INFORMATIQUE DE GESTION

Saviez-vous qu'il est maintenant possible de créer vos outils informatiques sur mesure sans savoir coder ? Grâce à cet atelier, apprenez à manipuler Notion, un outil très polyvalent utilisable pour gérer un projet, faire une simple liste de course ou organiser un événement. Au cours d'un atelier pratique, vous manipulez vous-même l'outil !

Intervenant : Breizh e-nov



Jeudi 6 avril - Venir avec son ordi chargé !

17h. Durée : 2h30. Sur inscription, gratuit.

TROUVER UN EMPLOI

ATELIER CV ET LETTRE DE MOTIVATION

Le CV est la première carte de visite donnée à un potentiel employeur. Il est important de le rendre unique !

Participez à un atelier d'élaboration et de perfectionnement de votre CV et de votre lettre de motivation.

Découvrez les informations essentielles à mettre en avant pour vous différencier.

Intervenant : Bertrand de la mission locale

Lundi 24 avril - 14h30

Durée : 2 h.

Sur inscription, gratuit.



ATELIER «1 CONSEIL RÉSEAU + 1 CONSEIL RH»

Vous êtes en recherche d'emploi ? Bénéficiez, en 15-20 minutes, des conseils professionnels et repartez un peu plus «armés» !

Sophie, responsable RH, vous conseillera sur le volet «RH» (CV, lettre, posture). Jeanne, chargée de mission au CREPI vous aidera sur le volet «réseau» (visibilité sur LinkedIn, bassin de l'emploi, contacts à prendre).

Intervenantes : Sophie du Crédit Agricole du Finistère et Jeanne du CREPI

Mercredi 26 avril

Entre 9h30 et 11h30

Durée : 20 min. Sur inscription, gratuit.



SOIRÉE DE L'EMPLOI

JEUDI 27 AVRIL

17h00 à 19h00

Rencontre conviviale
entre
entreprises
et personnes à la recherche
d'un emploi !



Scannez pour vous inscrire :



**INSCRIVEZ-VOUS
AUX ATELIERS
EN CAISSE OU
SUR WWW.LEKOEUR.BZH**

Ne pas jeter sur la voie publique. Dépliant réalisé par la coopérative Le Koeur.

AU KOEUR DE L'EMPLOI

L'évènement dédié à l'emploi
ouvert à tous !

DU 21 AU 29 AVRIL

SOIRÉE DE L'EMPLOI

Jeudi 27 avril
de 17h00 à 19h00



ANIMATIONS

Préparez vos CV !!!



Le
IKoeur
partageons bio