



essor  
CARRIÈRE  
Valoriser les potentiels

# CARTE DES ATELIERS

*1 atelier au choix offert  
puis 30 € par atelier  
(au lieu de 40 €)*

## *Comment se déroule un atelier ?*

2 heures de 18h à 20h

Groupe de 4 à 8 personnes

Animé par un conseiller expérimenté

Communes où se déroulent les ateliers : Brest, Landerneau, Lanester, Le Faou, Morlaix, Plouvien, Quimperlé

***Découvrez les thématiques proposées... et faites votre choix !***



ESSOR  
CARRIÈRE  
Valoriser les potentiels



ESSOR  
CARRIÈRE  
Valoriser les potentiels

- Rédiger son CV et sa lettre de motivation
- Préparer son entretien professionnel
- Envisager sa reconversion
- Mieux gérer son temps et ses priorités
- Gestion du stress et des émotions
- Améliorer l'équilibre vie professionnelle / personnelle
- Communiquer plus efficacement
- S'affirmer auprès des autres
- Comprendre et apprivoiser son hypersensibilité



essor  
CARRIÈRE  
Valoriser les potentiels

- Accepter le changement
- Le pouvoir du moment présent
- Se projeter dans la création d'entreprise
- Gagner en confiance et estime de soi



*Demandez à votre conseiller les dates et lieux proposés  
pour les thématiques qui vous intéressent*