



E3JD

- Communiqué -

- PRESENTATION -

■ **L'association E3JD** (Espace d'Echanges et d'Entraide pour Jeunes Diplômés) a été fondée en 1996 par des organismes de l'économie sociale du Languedoc Roussillon pour favoriser l'insertion professionnelle des étudiants/jeunes diplômés.

Aujourd'hui, l'E3JD est un espace de travail et d'échange vivant et dynamique où les étudiants/jeunes diplômés (JD) qui souhaitent travailler leur projet professionnel et/ou se lancer dans une recherche d'emploi/de stage active se voient proposé :

- **un accueil chaleureux** dans un **espace convivial et équipé** pour une recherche d'emploi efficace :
8 postes informatiques avec accès Internet ADSL, fax, imprimante, photocopieur, documentation complète et régulièrement remise à jour
- **un coaching personnalisé**
- **une inscription dans une dynamique collective** :
Séances de travail, ateliers, séances montage de projets collectifs (organisation de rencontres professionnelles/projet radio...)
- **des mises en lien avec des professionnels** (rencontres professionnelles, parrainage)

- PARTENAIRES -



- EQUIPE -

■ L'EQUIPE

- **Hélène BAZART** Coordinatrice - Psychologue du Travail
- **Lilia MERABET** Conseillère - Psychologue Clinicienne
- **Sandrine CALVET** Chargée d'accueil - Animatrice TIC

■ LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

- **Président** : Gaële POIRRIER (*Responsable qualité & compétence GROUPE ECLIPSE ISTECE*)
- **Trésorier** : Bernard SAGUY (*Directeur Général de MUTAC*)
- **Secrétaire** : Jacques BARTHES (*Ex Directeur Général de l'IRFA sud*)

- LES SERVICES -

Le LAM (Lieu d'Accès Multimédia)

Lieu d'initiation, de rencontres, d'échanges et de partage de l'information, ouvert tous les jours de **9h à 12h**. Le LAM est en accès gratuit pour :

- Bénéficiaires des minimas sociaux (RSA, AAH, ASS, API...)
- Demandeurs d'emploi
- Etudiants

Les services du LAM

Une animatrice qualifiée vous aidera de façon ponctuelle, ou via des ateliers à être plus efficace et autonome dans votre maîtrise de l'informatique afin d'optimiser vos recherches d'emploi / stage / formation / logement.

Au LAM, vous pourrez (selon l'affluence) :

- Utiliser de façon autonome un ordinateur pour vos recherches
- Travailler vos CV, Lettre de motivation, Entretien (fond et forme)
- Avoir des conseils sur les techniques de recherches d'emploi
- Etre initié à différents logiciels (bureautique, graphisme, web...)
- Apprendre à utiliser les multiples ressources d'internet
- Obtenir des places gratuites pour des manifestations culturelles (**Culture du cœur**)
- Participer aux ateliers de technique de recherche d'emploi, et aux ateliers multimédia

Sachez que seuls les sites dédiés à l'insertion (emploi, logement, culturel, actualités) sont tolérés. Le cas échéant, un abus provoquera votre exclusion de l'espace.

Inscription & conditions d'accès au LAM

Entretien (sans rdv) de 10 à 50 min (selon affluence et besoins)

Pièces à fournir :

- **Justificatif de situation (Pôle Emploi/ carte étudiant/ RSA/suivi MLI)**
- **CV, lettre de motivation (vos outils de démarchage)**

L'inscription est gratuite

L'entretien d'inscription permet de faire un point sur vos démarches et vos outils (CV, lettre de motivation) et votre situation. Il permet aussi de saisir votre niveau en informatique, et d'adapter les ateliers multimédias à vos besoins.

L'adhésion E3JD

L'adhésion permet aux lycéens, étudiants et diplômés de bénéficier d'un premier entretien individuel diagnostic, puis de s'inscrire dans la dynamique collective d'accompagnement à la recherche d'emploi / de stage.

Tarif : 20€ (adhésion valable un an)

Les services de l'Adhésion E3JD

Deux conseillères en insertion (Psychologue du Travail et Psychologue Clinicienne), ainsi qu'une animatrice multimédia vous aideront à valider votre projet professionnel et optimiser vos démarches.

Avec l'adhésion vous bénéficiez :

- de tous les services du LAM
- de l'accès gratuit à un ordinateur **de 14h à 18h** (selon affluence)
- de conseils personnalisés lors de séances de travail (mardi et jeudi après midi et mercredi matin)
- de l'accès à des ateliers (procédure de recrutement, simulation entretien, phoning)
- de la possibilité d'être mis en relation avec des professionnels du secteur/ métier visé, afin d'apporter un éclairage sur les connaissances du monde du travail, du secteur d'activité visé et de ses métiers...
- de la transmission d'offres d'emploi de nos partenaires
- de la possibilité de participer à la création d'un projet et d'en être acteur (rencontre professionnelle, émission radio, ...)

Inscription & conditions d'accès

Entretien sur rdv de 45min à 1h45 min (environ)

Pièces à fournir lors du 1^{er} rendez vous

- **CV, lettre de motivation (documents relatifs à vos démarches)**
- **règlement de 20€ (chèque ou espèce)**

Au préalable de l'entretien, vous devrez remplir un document concernant votre profil, votre projet. L'entretien qui suivra, s'appuiera sur ces informations, et permettra de faire un bilan sur votre projet professionnel ainsi que vos outils. Par ailleurs il vous permettra d'identifier vos points forts et points faibles, de réfléchir aux stratégies à mettre en place et de définir un plan d'action adapté à vos besoins que vous mettrez en place par la suite avec l'aide des conseillères d'insertion lors des séances de travail.

- LES ATELIERS -

Voici quelques ateliers qui ont lieu : **Le LUNDI, MERCREDI, JEUDI et VENDREDI de 10h à 12h.**
Pour plus d'informations, l'animatrice vous renseignera à l'accueil tous les matins à l'accueil de 09h à 13h
☎ : 04.67.54.20.51 / ✉ : calvet.sandrine@gmail.com

Nos ateliers spécifiques

- Atelier « Créer une photo pour votre CV »

Si vous ne prêtez pas attention à la photo que vous allez mettre sur votre CV, vous risquez de véhiculer une fausse image de vous-même et de ne pas être retenu parce que vous ne correspondrez pas à « l'idée », qu'a priori, le recruteur se fait de sa perle rare. C'est pourquoi, nous allons réfléchir sur comment créer une photographie (un portrait de vous). Comment se mettre en valeur ? Quels sont les trucs et astuces ? Quels sont les pièges ? Sachez vous mettre en valeur, s'en en faire trop !

L'atelier se clôturera par une brève séance de photo, afin de vous montrer comment avec peu de moyens on peut réussir à avoir une photographie plutôt réussie, le tout agrémenté par un petit point sur comment retoucher quelques imperfections! Après cet atelier, vous pourrez réaliser et optimiser vos photographies ! (cf ci dessous ateliers retouche photo)

- Atelier « Créer un CV design sur le web »

On ne s'improvise pas designer ou graphiste. Pourtant, vous n'avez que 10 secondes pour faire bonne impression auprès d'un recruteur. DoYouBuzz propose des dizaines d'ambiances graphiques que vous pouvez appliquer d'un simple clic à votre CV en ligne. Dans cet atelier, nous verrons comment utiliser cette interface simplissime et ultra pratique. De plus, cette interface est connue pour être bien référencée ! De quoi mettre tous vos atouts de votre côté !

Nos ateliers informatiques

- **Excel : initiation** (pour les novices) : l'interface, les lignes, colonnes, cellules, aperçu et mise en page, impression, enregistrement **calcul** (requiert l'initiation ou équivalent) : utilisation des opérations arithmétiques, utilisation des fonctions de base, calcul de %, protection cellules, mise en forme conditionnelle **graphique** (requiert les ateliers précédents ou équivalent) : sélection des plages, choix du graphique, mise en page, titre, légende **base de données** (requiert une certaine maîtrise d'excel) : création du tableau (avec des contrôles), créer un masque de saisie, adapter l'affichage, création de listes types, rechercher des informations (filtres), statistiques

- **Retouche de photo : les bases** (logiciel paint.net) : l'interface, contraste, luminosité, yeux rouges, redimensionner, recadrer, sauver, imprimer, **aller plus loin** (requiert l'atelier précédent ou équivalent) : l'outil tampon, l'outil sélection, les calques

Les grands classiques

- Atelier « CV »

La conception d'un Curriculum Vitae (CV), est un véritable acte de communication. Il vise à donner une image précise et positive de votre parcours professionnel. Nous verrons en abordant plusieurs étapes (comme la mise à plat de vos expériences professionnelles / formation / activités extra-professionnelles), comment réaliser un CV qui vous ressemble et qui vous permette de décrocher un entretien ... Tout en ayant toujours à l'esprit la question suivante : « ces informations sont-elles utiles à l'employeur ? ».

- Atelier « Lettre de motivation »

L'atelier a pour objet de vous aider à élaborer vos outils de communication auprès des entreprises, pour une candidature spontanée, réponse à annonce, ou pour vos démarches de recherche de stage, de formation ... A partir d'une méthodologie centrée sur votre profil et le poste envisagé, cet atelier vous permettra :

- de connaître les structurations d'une lettre de motivation pour mettre en avant vos compétences, vos atouts. De créer un argumentaire ciblé.
- de découvrir des astuces sur le traitement de texte pour faire une beauté à votre lettre en toute simplicité.
- de plus cet atelier vous permettra d'acquérir un argumentaire pour vos futurs entretiens !

- Atelier « simulation entretien »

Un entretien d'embauche n'est pas un rendez-vous anodin, il est donc essentiel de peaufiner différents éléments afin d'optimiser ses chances de réussite. En effet, les recruteurs sont sensibles à ce que vous dites (verbal) mais aussi à comment vous le dite (non verbal), or il n'est pas toujours facile de mettre les 2 en cohérence.

L'objectif de cette simulation vidéoscopée est donc d'utiliser des jeux de rôle pour vous mettre en situation afin d'évaluer vos forces et vos faiblesses sur ce type d'exercice en tant que « recruté », tout en vous permettant de mieux comprendre le point de vue des employeurs lorsque vous serez à la place du « recruteur ».

NB : des simulations individuelles d'entretien peuvent également être mises en place avec des professionnels du recrutement dans le cadre de notre **partenariat** avec le **COMIDER**.

- Atelier « enquête professionnelle »

Cet atelier vous permet d'organiser vos démarches d'enquête externe tout en vous appuyant sur la dynamique de groupe pour les réaliser. Vous êtes ainsi amenés à aller interviewer des responsables d'entreprises, ce qui vous permet non seulement d'améliorer votre connaissance du marché de l'emploi local et d'en faire profiter les autres, mais aussi de vous faire des contacts, de présenter vos compétences et de mieux les inscrire dans les stratégies RH des entreprises de la Région.

✖ E3JD

UN LIEU...
UNE ASSOCIATION...
DES PERSONNES...
POUR VOUS AIDER,
DANS VOTRE RECHERCHE
Emploi, Stage, Formation, Réorientation ...



■ Horaires d'ouverture ■
Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h

■ Coordonnées ■
Association E3JD
Immeuble Sortie d'Amphi
6 Bd Louis Blanc
34000 Montpellier

Tél: 04-67-54-31-98 Fax: 04-67-54-37-75
Mail: e3jd@wanadoo.fr Site: <http://www.e3jd.fr>
Facebook: <http://www.facebook.com/LE3JD>

■ Comment nous rejoindre ? ■
Tramway : Arrêt Louis Blanc (ligne 1) ou Corum (Ligne 1 et 2)