



#### ATELIER Comment rédiger un CV?

RE • Un recruteur ne passe pas plus de 30 secondes à lire votre CV. S'il l'intéresse, il consacra deux minutes à sa relecture. Le CV est un passeport obligé pour la recherche d'emploi, une image de marque et un argument de vente. Pour le préparer avec rigueur et méthode, un atelier est proposé le lundi 18 avril, de 12h30 à 13h30, par un spécialiste de la formation.

*Cité des métiers et de la formation, rue Prévost-Martin 6, salle 118. Gratuit et sans inscription.*

## ATELIERS

# Apprendre à mieux apprendre

Organiser son temps de travail et apprendre d'une manière ciblée sont essentiels pour être plus performant dans ses études.

REGULA ECKERT - OFPC

«Des résultats insuffisants et les découragements des élèves dépendent souvent plus de mauvaises habitudes de travail que d'une surcharge réelle de devoirs ou d'un objectif d'étude inadapté», observe Lisa Roulet, psychologue conseillère en orientation scolaire et professionnelle. Une double formation effectuée en psychologie du travail et en psychologie de l'orientation l'a conduite à s'intéresser de près aux mécanismes de l'apprentissage. Partant de concepts-clés de la psychologie cognitive, elle a mis sur pied un atelier sur les méthodes de travail destiné aux élèves



Manque d'organisation, problème de concentration, souci de mémorisation: des difficultés rencontrés par de nombreux élèves. MEV

et aux étudiants, voire aux adultes qui souhaitent reprendre une formation.

#### Gestion du temps

Aline, Kevin et Laetitia ont préféré prendre les devants. Respectivement en 9e année du cycle d'orientation, en 1re année du collège et de l'école

de commerce, les résultats qu'ils ont obtenus au dernier trimestre sont serrés. Manque d'organisation, problème de concentration, souci de mémorisation: les difficultés de ces élèves sont aussi celles de bon nombre de leurs camarades. Après avoir répondu à un petit ques-

tionnaire sur leurs habitudes de travail, les participants réfléchissent à leur mode de fonctionnement cognitif et déterminent les méthodes d'apprentissage qui leur conviennent le mieux. Un des points essentiels est la gestion du temps. La psychologue insiste sur la nécessité de

préparer un planning de tâches quotidiennes, hebdomadaires, voire mensuelles et de bien délimiter les temps d'études. Pour bien assimiler des notions ou du vocabulaire, il faut fractionner la matière à réviser, varier les tempos et les approches, puis recommencer le processus à différents intervalles. «Dans la plupart des cas, quelques aménagements concrets dans la manière de travailler peuvent améliorer les scores, rassure Lisa Roulet. Mais lorsque des difficultés particulières se manifestent, notamment des troubles de l'attention persistants ou des jeux vidéo compulsifs, une consultation individuelle de type médico-psychologique peut être indiquée.» ■

*Les ateliers «Apprenti-e-s et étudiant-e-s: améliorez vos méthodes de travail pour réussir votre formation» se déroulent à la Cité des métiers et de la formation (OFPC, rue Prévost-Martin 6, salle 204). Prochaines séances: 10 mai 2011 et 7 juin, de 17h30 à 19h. Gratuit et sans inscription.*

## RECONVERSION PROFESSIONNELLE



Harmoniser ses intérêts et ses valeurs dans le cadre de son activité professionnelle: une nécessité absolue. MEV

La Cité des métiers et de la formation propose un atelier pour vivre au mieux cette étape.

REGULA ECKERT - OFPC

«Le travail est une composante importante de la personnalité», rappelle Philippe Pache, formateur et consultant chez Agir Porot Partenaire, en soulignant l'importance d'harmoniser ses intérêts et ses valeurs dans le cadre de son activité professionnelle. Une lassitude ressentie face à des tâches répétitives, la perte d'un emploi, un accident peuvent devenir les instigateurs d'un véritable changement de cap. Que l'on souhaite diversifier ses tâches ou exercer

davantage de responsabilités, changer de secteur professionnel ou de fonction, il importe de bien comprendre les enjeux du processus de réorientation. «Les points communs des reconversions professionnelles réussies sont une forte motivation personnelle et une bonne connaissance du marché de l'emploi», observe le formateur.

#### Poser les jalons

L'atelier proposé par la Cité des métiers et de la formation se déroule en deux temps. La première séance d'une heure est

une introduction à la méthodologie de la transition de carrière. Elle offre la possibilité de réaliser chez soi un inventaire d'intérêts «en ligne» qui sera restitué lors d'une séance collective de quatre heures. Les animateurs invitent les participants à interroger leur passé professionnel et parallèlement à explorer les perspectives du marché de l'emploi.

#### Stimulation

«Pour construire un nouveau projet, il est important d'identifier les sources de satisfaction, les activités pratiquées avec enthousiasme et les situations stimulantes», assure Andrée Graf, formatrice et consultante.

# Comment préparer la transition?

Les participants ne manquent généralement pas d'idées, en souhaitant passer de la comptabilité à l'humanitaire, de la banque à l'enseignement ou de la gestion de grande surface au pilotage de locomotives...

#### Confrontation à la réalité

L'étape suivante consiste à confronter ses aspirations à la réalité. Les animateurs recommandent de faire appel au réseau de connaissances personnelles afin de rencontrer des professionnels qui exercent la fonction visée. L'objectif étant d'obtenir des informations sur la façon d'envisager le métier et les com-

pétences à développer. Cette approche crée aussi une dynamique propice à la recherche d'emploi sur le marché caché. ■

*Prochains ateliers «Amorcer sa transition de carrière»: 1er volet, 3 mai 2011 de 12h30 à 13h30; 2ème volet, 17 mai 2011 de 12h30 à 16h30. Rue Prévoist-Martin 6, rez-de-chaussée, salle 1. Gratuit et sans inscription.*



#### PREMIER ENTRETIEN

##### Bien se préparer

RE • Bien se préparer avant un entretien d'embauche est primordial, surtout s'il s'agit de la première fois. Apprenez à vous renseigner sur l'entreprise, sur le poste à pourvoir et préparez-vous aux questions d'un recruteur. Un spécialiste vous sensibilisera aux règles de base (habillement, gestuelle, vocabulaire, etc.) à adopter avant et pendant l'entretien.

*Mercredi 20 avril, de 9h30 à 12h, rue Prévoist-Martin 6, salle 1. Gratuit et sans inscription.*

#### APPRENTISSAGE

##### Test d'évaluation gratuit

RE • Le canton de Genève propose un test informatisé gratuit pour évaluer les capacités scolaires des jeunes à la recherche d'une place d'apprentissage. EVA, composé d'une épreuve de français et d'une épreuve de mathématiques, peut être passé individuellement ou en groupe (sur demande d'entreprises ou d'associations) dans les locaux de la Cité des métiers et de la formation (rue Prévoist-Martin 6).

*Modalités d'inscription et calendrier des sessions sur [www.citedesmetiers.ch/geneve](http://www.citedesmetiers.ch/geneve)*