

# CYCLE OUVREZ L'ŒIL

## > ATELIERS COLLECTIFS

### CV, LETTRE, ENTRETIEN EN LANGUE FRANÇAISE

#### > Optimiser son CV

Valoriser ses acquis et ses réalisations pour adapter son CV aux enjeux du recruteur.

3 ateliers de 2 heures au semestre 1 au choix :

- > Jeudi 15 octobre 2020
- > Jeudi 5 novembre 2020
- > Mercredi 2 décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > Rédiger sa lettre de motivation

Valoriser ses acquis et ses réalisations pour adapter sa lettre de motivation aux enjeux du recruteur.

4 ateliers de 2 heures au semestre 1 au choix :

- > Jeudi 15 octobre 2020
- > Jeudi 5 novembre 2020
- > Mercredi 25 novembre 2020
- > Mercredi 2 décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > Se préparer à un entretien

Bien comprendre les enjeux d'un recrutement pour bien positionner son argumentaire et adopter une posture adéquate.

- 1 atelier de 2h30 au semestre 1
- > Mercredi 25 novembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > L'entretien en visio-conférence : s'y préparer

(à distance, modalités précisées dans l'encadré orange)

De plus en plus d'entretiens de recrutement sont proposés à distance. Cet atelier permet de bien comprendre les spécificités de cet exercice et de s'y entraîner.

2 ateliers dématérialisés de 2h30 au semestre 1 au choix :

- > Jeudi 12 novembre 2020
- > Lundi 30 novembre 2020

#### > Booster ses candidatures en valorisant ses expériences

Porter un regard positif sur ses expériences professionnelles et/ou extra-professionnelles pour identifier ses compétences et les valoriser dans ses candidatures.

2 ateliers de 3 heures au semestre 1 au choix :

- > Lundi 9 novembre 2020
- > Jeudi 3 décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > S'entraîner à l'entretien à l'aide de la vidéo

Se faire une idée plus juste de l'image renvoyée lors de l'entretien, notamment de ses attitudes en lien avec son argumentaire. Entretien filmé puis analysé en groupe.

2 ateliers de 3 heures au semestre 1 au choix :

- > Lundi 23 novembre 2020
- > Mercredi 2 décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

### CV, LETTRE, ENTRETIEN EN LANGUE ANGLAISE

#### > Rédiger son CV et sa lettre en anglais

Connaître les spécificités des pays anglo-saxons pour la rédaction d'un CV et d'une lettre en anglais, savoir valoriser ses compétences en lien avec sa candidature.

2 ateliers de 3 heures au semestre 1 au choix :

- > Jeudi 12 novembre 2020
- > Mardi 1er décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > Se préparer à l'entretien pour les pays anglo-saxons

Identifier les codes de l'entretien «anglo-saxon», retenir l'attention en 3 minutes et développer l'argumentaire de vos compétences clés.

1 atelier de 3 heures au semestre 1

- > Mardi 24 novembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

### SE PRÉSENTER AUPRÈS DE PROFESSIONNELS, DÉVELOPPER SON RÉSEAU

#### > Se présenter en 120 secondes, développer ses contacts

Se présenter à des professionnels à l'aide d'un pitch et ainsi initier un échange pertinent. Le pitch, un outil indispensable pour développer ses contacts ou amorcer un entretien.

2 ateliers de 2h30 au semestre 1 au choix :

- > Mardi 10 novembre 2020
- > Jeudi 3 décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > Améliorer sa prise de parole en public

Des exercices ludiques, inspirés du travail de l'acteur, pour appréhender les bases de la communication verbale et non-verbale, et dépasser son stress à l'oral.

2 ateliers de 3 heures au semestre 1 au choix :

- > Jeudi 12 novembre 2020
- > Vendredi 4 décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > Valoriser son profil sur les réseaux sociaux (à distance, modalités précisées dans l'encadré orange)

Maîtriser sa e-réputation sur les réseaux sociaux, optimiser son profil sur linkedin pour développer ses contacts, trouver les bons canaux de recherche d'offres.

3 ateliers au semestre 1 au choix :

- > Mercredi 21 octobre 2020
- > Lundi 16 novembre 2020
- > Mardi 1er décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

### PRÉCISER ET CIBLER SES PROJETS DE FORMATION, STAGE, EMPLOI, ALTERNANCE

#### > Réfléchir à son parcours d'étude et à son projet professionnel

Repérer des secteurs d'activités et des métiers en lien avec certains traits de sa personnalité. Identifier les différents parcours de formation permettant d'y accéder.

3 ateliers de 3 heures au semestre 1 au choix :

- > Vendredi 25 septembre 2020
- > Vendredi 16 octobre 2020
- > Mercredi 25 novembre 2020

Inscription préalable par un conseiller à l'Espace OIP

#### > Découvrir des ressources pertinentes pour trouver son stage

S'approprier les outils pertinents pour obtenir des informations fines sur les secteurs d'activités ciblés et ainsi se créer des listes d'entreprises appropriées à son profil.

4 ateliers de 2h30 au semestre 1 au choix :

- > Jeudi 15 octobre 2020
- > Mardi 3 novembre 2020
- > Jeudi 19 novembre 2020
- > Mardi 1er décembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > Une journée pour mieux se connaître et avancer sur son projet

Mieux se connaître pour réfléchir à son/ses projet(s) en identifiant ses préférences, ses centres d'intérêt et ses motivations. Partir de ses caractéristiques personnelles pour repérer des secteurs d'activités en lien. Identifier les différents parcours de formation permettant d'y accéder.

2 ateliers de 6 heures au semestre 1 au choix :

- > Vendredi 13 novembre 2020
- > Vendredi 4 décembre 2020

Inscription préalable par un conseiller à l'Espace OIP

### ENTRER DANS LE MONDE DU TRAVAIL : EMPLOI, STAGE, ALTERNANCE

#### > Jouer pour mieux intégrer une équipe

Développer ses capacités à travailler en équipe à travers des jeux coopératifs. Comprendre le rôle de chacun dans un groupe et ainsi mieux trouver sa place. Favoriser l'esprit d'équipe et la collaboration.

1 atelier de 2 heures au semestre 1

- > Mardi 24 novembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

#### > 3 étapes pour trouver un job pendant ses études

Trouver un job adapté à ses études, c'est possible ! Découvrez des ressources et des bons plans afin de booster vos recherches (cibler, valoriser, réseauter, analyser une offre, définir un plan d'action).

2 ateliers de 2h30 au semestre 1 au choix :

- > Vendredi 16 octobre 2020
- > Lundi 30 novembre 2020

Inscription ouverte sur le Career center UGA, 1 mois avant l'atelier.

Les ateliers à distance se déroulent en trois étapes :

- quelques jours avant l'atelier : vous recevrez un mail de l'intervenante avec des consignes à suivre,
- le jour de l'atelier : RDV en ligne à l'horaire indiqué pour un temps collectif de conseils et méthodes,
- à la suite de ce temps collectif : rdv individuel en ligne pour faire le point avec l'intervenante.

NB : Pour que ces ateliers à distance portent leurs fruits, ils demandent un engagement sérieux sur les trois étapes proposées. Ils peuvent donner lieu à une attestation sous réserve de la participation à toutes ces étapes.

**INSCRIPTIONS AUX ATELIERS (SAUF EXCEPTIONS) SUR :**  
**> [univ-grenoble-alpes.jobteaser.com](http://univ-grenoble-alpes.jobteaser.com)**

**PROGRAMME COMPLET SUR :**  
**> [prose.univ-grenoble-alpes.fr](http://prose.univ-grenoble-alpes.fr)**  
**> Accès direct en scannant le QR CODE suivant :**



CYCLE PROPOSÉ PAR LA DIRECTION DE L'ORIENTATION ET DE L'INSERTION PROFESSIONNELLE



**UGA**  
Université  
Grenoble Alpes