



# Les **ATELIERS COLLECTIFS** & **E-LEARNING** **COLLABORATEURS**

**EMRG OCCITANIE DOM**  
[emrgoccitanie@laposte.fr](mailto:emrgoccitanie@laposte.fr)  
**De janvier à avril 2024**



# PROGRAMME

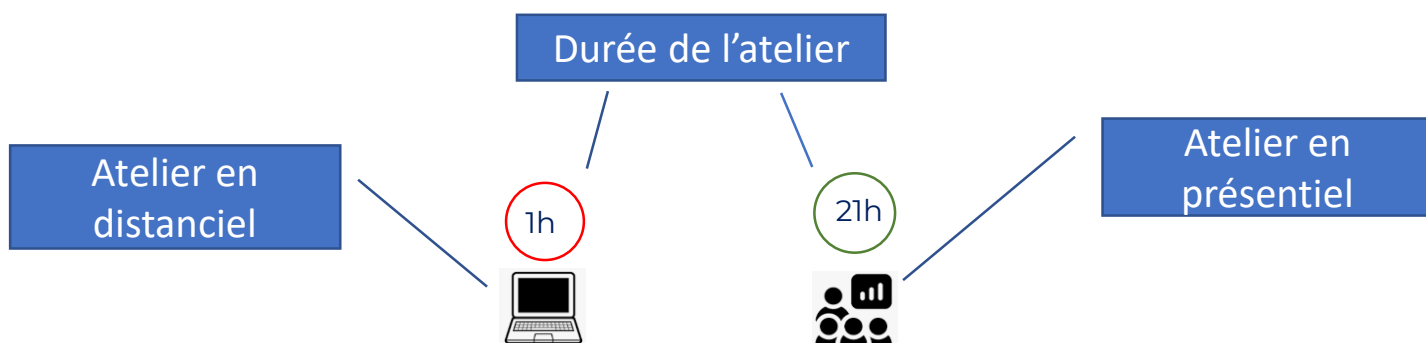
- Connaître son marché de l'emploi
- Identifier son projet professionnel
- Préparer et réussir sa candidature, dont :
  - Donner de la visibilité à son projet
  - S'informer sur la mobilité externe
- Réussir sa prise de poste
- S'inscrire, à un atelier / une formation, à partir de MaFormation

## MODALITÉS

Pour vous inscrire, **ouvrir Maformation, une première fois**, puis

Cliquez sur l'icône  ou  et accédez à Maformation

Ou  contacter votre EMRG (par MAP ou mail)



# CONNAITRE SON MARCHÉ DE L'EMPLOI



## LE GROUPE, LA POSTE, BRANCHES, FILIALES ET STRATÉGIE

- Informez-vous sur les évolutions, les entités et les filiales du Groupe

2h



## APPROFONDIR SA VISION D'UN MÉTIER

- Acquérez la démarche et les outils pour approfondir votre vision d'un métier et ses attendus

1h



## VISION DE L'EMPLOI, LES MÉTIERS QUI RECRUTENT EN OCCITANIE

- Obtenez une vision de l'emploi et des fonctions qui recrutent en Occitanie
- Vision de l'emploi autres régions

2h



CONTACTER



VOTRE EMG

## DEVENIR MEMBRE DE CODIR DE SECTEUR

- Découvrez les métiers de REC, RCPART, RE et préparez-vous à devenir N-1 de CODIR de secteur

3h30



# IDENTIFIER SON PROJET PROFESSIONNEL



## CONCRÉTISER MON PROJET PROFESSIONNEL EN 4 ETAPES

- Découvrez les étapes de construction du projet pro & les ressources à votre disposition

1h



## IDENTIFIER VOS LEVIERS DE MOTIVATION

- Découvrez quels sont vos moteurs pour changer de métier

3h30



## ÉLABORER SON PORTEFEUILLE DE COMPÉTENCES

- Créez un inventaire de compétences, apprenez à les valoriser et à les exprimer

3h30



## ÉLABORER MON PROJET PROFESSIONNEL EN GROUPE

- Profitez d'un accompagnement en présentiel et en petit groupe, sur trois jours, pour construire votre projet professionnel (non accessible via ma formation. Inscription via CEDP EMRG)

CONTACTER



VOTRE EMRG

### Classe 1 et 2

- ✓ 28/29 février et 15 mars 2024 à Toulouse

### Classe 3 et Groupe A

- ✓ 05/06 mars 2024 et 22 mars à Toulouse

# PRÉPARER ET RÉUSSIR SA CANDIDATURE



## REALISER UN CV PERCUTANT

- Découvrez les règles de construction d'un CV de qualité



## RÉDIGER UNE LETTRE DE MOTIVATION EFFICACE

- Repérez les règles de construction d'une lettre de motivation de qualité



## SE PRÉPARER À L'ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

- **La théorie** : Découvrez comment présenter votre parcours, répondre aux questions du recruteur et « être au top pour votre entretien »
- **La pratique** ! Entraînez-vous en groupe  
*Attention* la participation à la théorie, en amont, est requise ainsi que l'utilisation d'un équipement muni d'une webcam et d'un micro !



## MARKETING DE SOI

- Découvrez comment valoriser et promouvoir votre image et votre parcours et exercez-vous à appliquer les techniques du marketing à votre projet professionnel



## RECRUTEMENT : TOUT SAVOIR SUR LES PROCESS DE SÉLECTION

Comprenez les outils qui sont utilisés pour évaluer un candidat l'utilisation d'un équipement muni d'une webcam et d'un micro !



# DONNER DE LA VISIBILITÉ À SON PROJET



## TRAVAILLER SON PITCH

- Apprenez tout ce qu'il faut savoir pour Pitcher votre projet pro !



## PROMOUVOIR SON PROJET À TRAVERS SON RÉSEAU

- Mettez votre réseau professionnel au service de votre projet



# S'INFORMER SUR LA MOBILITE EXTERNE



## DISPOSITIFS DE MOBILITÉ EXTERNE

- *La Poste vous soutient dans vos projets vers l'externe !*

1h



## FONCTION PUBLIQUE

- *Qu'est-ce que la fonction publique et quels dispositifs pour vous accompagner ?*

1h



## ESS, ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

- *Qu'est-ce que l'économie sociale et solidaire et quels dispositifs pour vous accompagner ?*

1h



## CRÉER SON ENTREPRISE

- *Qu'est-ce que l'ACE et comment en bénéficier ?*

1h



# RÉUSSIR SA PRISE DE POSTE



## LES ESSENTIELS DE LA PRISE DE POSTE

- *Anticipez et découvrez comment réussir votre prise de poste !*


1h

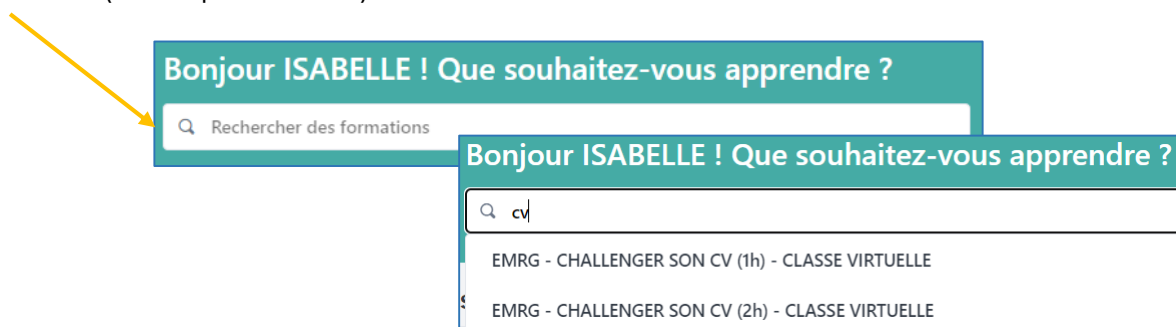


# S'INSCRIRE A UN ATELIER / UNE FORMATION AVEC MAFORMATION

Toutes les sessions d'ateliers, proposées par les EMRG, sont accessibles via Maformation !

**Pour vous inscrire, quelle que soit votre localisation** et après accord de votre N+1 :

1. Rendez-vous sur l'Intranet  accessible facilement depuis M@p : [www.rh.laposte.fr](http://www.rh.laposte.fr)
2. Recherchez l'atelier souhaité en saisissant un mot clé dans : « Rechercher des formations » (exemple : « CV »)



Bonjour ISABELLE ! Que souhaitez-vous apprendre ?

Rechercher des formations

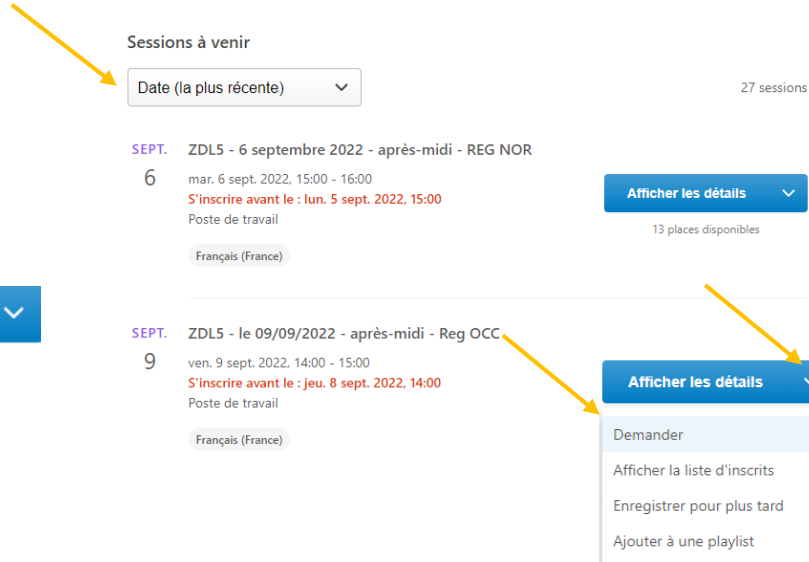
Bonjour ISABELLE ! Que souhaitez-vous apprendre ?

cv

EMRG - CHALLENGER SON CV (1h) - CLASSE VIRTUELLE

EMRG - CHALLENGER SON CV (2h) - CLASSE VIRTUELLE

3. Cliquez sur l'atelier que vous souhaitez suivre : vous êtes dirigé, automatiquement, vers la programmation des sessions de cet atelier



Sessions à venir

Date (la plus récente)

27 sessions

SEPT. ZDL5 - 6 septembre 2022 - après-midi - REG NOR

6 mar. 6 sept. 2022, 15:00 - 16:00

S'inscrire avant le : lun. 5 sept. 2022, 15:00

Poste de travail

Français (France)

Afficher les détails

13 places disponibles

SEPT. ZDL5 - le 09/09/2022 - après-midi - Reg OCC

9 ven. 9 sept. 2022, 14:00 - 15:00

S'inscrire avant le : jeu. 8 sept. 2022, 14:00

Poste de travail

Français (France)

Afficher les détails

Demander

Afficher la liste d'inscrits

Enregistrer pour plus tard

Ajouter à une playlist

1. Cliquez sur le menu déroulant et sur « Demander » pour vous inscrire