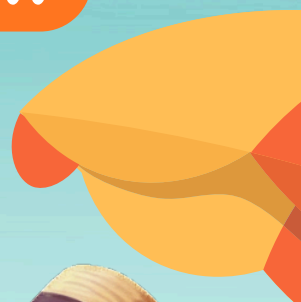




CAHIER DE VACANCES

De Tata **martine**

*Refléchir à son avenir professionnel...
sans quitter le transat !*



● N°1 des cahiers Tata Martine

● De 16 à 99 ans



Le mot de Tata Martine

Ah, l'été...

Les journées qui s'allongent, les glaces qui fondent un peu trop vite, les barbecues qui durent jusqu'à la nuit... et ce fameux moment où l'on a enfin le temps de souffler.

Quand le rythme ralentit, les idées ont souvent plus de place pour se promener.

Et parmi elles, il y a parfois quelques questions qui reviennent :

Suis-je bien dans mon travail ?

Ai-je envie d'évoluer ?

Quelles sont mes forces ?

Qu'est-ce que j'aimerais faire demain ?

Ce cahier n'est pas un examen et il n'y aura aucune note à la fin des vacances !

À travers des jeux, des défis, des quiz et quelques exercices de réflexion, je vous invite simplement à prendre un moment pour vous et pour votre avenir professionnel.

Que vous soyez en poste, en recherche d'emploi ou simplement en pleine réflexion, ce cahier a été imaginé pour vous accompagner avec légèreté, curiosité et bonne humeur.

Alors attrapez un crayon, installez-vous confortablement et laissez-moi vous accompagner tout au long de l'été.

Bonnes vacances ! ✨

Tata Martine



L'INNOVATION RH
AU SERVICE
de l'emploi
et de l'entreprise

LES MOTS CACHÉS DE L'AVENIR PROFESSIONNEL

L'été, c'est le moment parfait pour lever le pied... et laisser émerger de nouvelles idées.

Dans cette grille façon sable chaud, pars à la recherche des mots qui t'aideront à construire la suite de ton parcours professionnel.

Pas besoin de valise, juste un peu de curiosité !

V	J	F	C	O	N	F	I	A	N	C	E	J	M	☆ COMPÉTENCES
N	É	J	O	O	U	T	V	D	K	U	K	D	O	☆ TALENTS
W	O	V	P	R	M	X	A	F	I	G	V	I	T	☆ MOTIVATION
E	R	P	O	H	M	P	A	L	M	V	G	M	I	☆ ÉVOLUTION
X	Z	É	P	L	V	A	É	S	E	G	G	K	V	☆ FORMATION
P	O	Q	S	O	U	A	T	T	X	N	B	J	A	☆ PROJET
É	J	U	E	E	R	T	E	I	E	P	T	L	T	☆ RÉSEAU
R	V	I	V	N	A	T	I	A	O	N	Q	S	I	☆ CONFIANCE
I	V	L	A	P	W	U	U	O	M	N	C	C	O	☆ VALEURS
E	F	I	L	V	R	V	Q	N	N	O	N	E	N	☆ ÉQUILIBRE
N	A	B	E	P	E	O	H	N	I	B	N	R	S	☆ EXPÉRIENCE
C	Z	R	U	J	C	N	J	D	B	T	D	W	Z	☆ AVENIR
E	I	E	R	A	M	H	I	E	T	M	É	R	R	☆ OPPORTUNITÉ
X	D	O	S	G	U	C	C	R	T	V	E	A	Q	☆ VAE

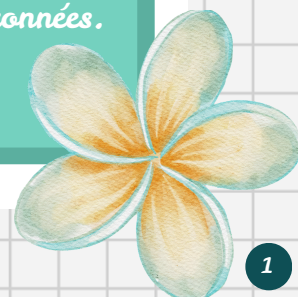
Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.
Solutions page 16



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

Sous le soleil, on prend souvent le temps de souffler... et pourtant, c'est là que les idées les plus importantes remontent à la surface.

Derrière chaque parcours se cachent des compétences parfois insoupçonnées. Le plus difficile n'est pas toujours de les acquérir, mais de savoir les repérer... et les faire briller comme un bronzage d'été.



Quel type de professionnel êtes-vous ?

1

Quand vous pensez à votre avenir professionnel :

- J'ai déjà plein d'idées.
- J'y réfléchis de temps en temps.
- J'évite d'y penser.

2

Face à une nouvelle opportunité :

- Je fonce.
- J'analyse.
- J'hésite longtemps.

3

Quand quelqu'un parle d'évolution professionnelle :

- Ça m'intéresse.
- Ça dépend du sujet.
- Ça me paraît compliqué.

Résultats :

Majorité de : L'Explorateur

Vous aimez découvrir et envisager de nouvelles possibilités.

Majorité de : Le Stratège

Vous avancez avec méthode et réflexion.

Majorité de : Le Prudent

Vous avez besoin d'être rassuré avant de franchir une étape.



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

À la plage, certains courent se jeter dans l'eau dès leur arrivée. D'autres commencent par tremper un orteil, puis deux... et finissent par plonger quand même. Pour les projets professionnels, c'est pareil ! Si tu attends d'être sûr à 100 %, tu risques de rester sur la serviette. Alors avance à ton rythme, mais avance.



VRAI OU FAUX : LE MONDE PROFESSIONNEL A CHANGÉ

1. Il faut savoir exactement quel métier on veut faire avant d'entamer une reconversion. V F
2. Les compétences développées dans une activité bénévole, sportive ou associative peuvent être valorisées dans un CV. V F
3. Un bilan de compétences est réservé aux personnes qui souhaitent quitter leur entreprise. V F
4. Il est possible de faire évoluer sa carrière, quel que soit son âge. V F
5. On peut obtenir un diplôme grâce à son expérience professionnelle avec une VAE. V F
6. Être en recherche d'emploi est le seul moment où il est utile de mettre à jour son CV. V F
7. Il est normal de ne pas savoir exactement où l'on veut aller professionnellement. V F
8. Demander conseil ou se faire accompagner est un signe de faiblesse. V F

Solutions
page 16



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

On entend plein de choses sur le monde du travail... un peu comme les conseils de bronzage de votre voisin de serviette ! Alors avant de croire une idée reçue, mieux vaut vérifier. Ça évite les coups de soleil... et les faux départs professionnels !



LE BINGO DES PENSÉES PRO. SOUS LE PARASOL

<p>J'ai eu une idée pro sous la douche ou dans la mer</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai dit "je m'en occuperai à la rentrée" avec conviction</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai dit "bonne idée" en pensant à rien du tout</p> <input type="checkbox"/>
<p>J'ai pensé à un mail... puis je me suis dit "je venrai en rentrant"</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai confondu les jours de la semaine (mode vacances activé)</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai eu un coup de stress en me disant j'ai oublié de faire telle chose...</p> <input type="checkbox"/>
<p>J'ai répondu à un message pro en vacances (juste un petit coup d'œil 😊)</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai pris conscience de ce que je ne veux plus faire</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai eu envie de changer quelque chose à la rentrée</p> <input type="checkbox"/>
<p>J'ai ressenti un mini stress en voyant une notification Teams/mail</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai parlé boulot... puis j'ai arrêté volontairement</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai pensé à mes collègues qui galèrent pendant que moi je chill</p> <input type="checkbox"/>
<p>J'ai repensé à une réussite pro récente avec fierté</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai souni en me disant "heureusement que je suis en vacances"</p> <input type="checkbox"/>	<p>J'ai oublié ce que je voulais noter... en ouvrant mon téléphone</p> <input type="checkbox"/>



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs cases, pas de panique : votre cerveau n'a pas quitté le bureau... il l'a juste mis en mode vacances. Et c'est très bien comme ça.

Laissez venir les idées quand elles veulent, laissez partir les mails quand ils peuvent, et surtout... profitez du fait que 'je venrai à la rentrée' est une stratégie parfaitement valable en été.



LE DÉFI DES 7 JOURS DE TATA MARTINE

Les grandes aventures commencent souvent par de petits pas. Alors Tata Martine te lance un défi : **un mini défi par jour pendant une semaine.** Pas besoin d'y passer des heures... juste quelques minutes pour faire avancer ton avenir professionnel.

Lundi :

- Complimente-toi ! Écris une qualité dont tu es fier(ère).
-

Mardi :

- Remercie une personne qui t'a appris quelque chose dans ta vie pro.

Mercredi :

- Découvre un métier que tu ne connaissais pas. Quel est-il ?
-
-

Jeudi :

- Fais la liste de trois choses que tu sais faire :

1.
2.
3.

Vendredi :

- Imagine-toi dans un an, quelle est la première chose qui aurait changé ?
-
-

Samedi :

- Parle de tes envies professionnelles avec quelqu'un.

Dimanche :

- Félicite-toi. Tu viens de consacrer une semaine à réfléchir à ton avenir. Et ça, ça mérite bien une glace !



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

On croit souvent qu'il faut faire de grands changements pour avancer. Moi, je peux te dire qu'un petit pas chaque jour emmène souvent beaucoup plus loin qu'un grand saut que l'on remet toujours à demain !



L'HOROSCOPE ESTIVAL DE TATA MARTINE

Bélier - *"Mon CV est déjà envoyé avant même que l'offre soit publiée."*

Toujours prêt à foncer, tu débordes d'énergie et d'idées. Cet été, Tata Martine te conseille de ralentir un peu : toutes les opportunités ne nécessitent pas un sprint. Profite de la plage pour réfléchir à ce que tu veux vraiment avant de repartir à l'assaut.

Taureau - *"Changer ? Pourquoi faire, j'ai mes habitudes."*

Tu apprécies la stabilité et les repères rassurants. Pourtant, derrière ton transat préféré se cache peut-être une envie de nouveauté que tu n'oses pas encore écouter. Cet été pourrait être le moment idéal pour explorer d'autres horizons... sans forcément tout bouleverser.

Gémeaux - *"J'ai trois projets, quatre idées et cinq onglets ouverts."*

Curieux de nature, tu t'intéresses à tout. Une nouvelle formation ? Pourquoi pas. Une reconversion ? Tentant. Une création d'activité ? À étudier. Ton défi de l'été sera de distinguer les envies passagères des projets qui te font vraiment vibrer. Toutes les pistes sont intéressantes, mais il faut bien choisir laquelle suivre.

Cancer - *"Je veux évoluer... mais sans quitter ma zone de confort."*

Attaché aux personnes et aux environnements qui te rassurent, tu hésites parfois à sortir du nid. Pourtant, certaines belles opportunités se trouvent juste de l'autre côté de tes habitudes. Cet été, autorise-toi à imaginer le champ des possibles. La confiance grandit souvent après le premier pas.

Lion - *"J'ai plein de talents, mais il faudrait peut-être que je les montre."*

Tu as de l'ambition et tu aimes relever des défis. Encore faut-il penser à mettre en valeur tes compétences. Cet été, Tata Martine te voit bien rafraîchir ton CV, ton profil LinkedIn ou simplement prendre conscience de tout ce que tu sais déjà faire.

Vierge - *"J'ai déjà organisé ma rentrée professionnelle jusqu'en 2028."*

Méthodique et consciencieux, tu adores préparer, anticiper et analyser. Mais attention à ne pas rester bloqué dans la réflexion permanente. Parfois, il faut accepter qu'un projet soit imparfait pour pouvoir avancer.

Balance - "J'hésite entre cette idée... et cette autre idée... et encore une autre."

Tu cherches l'équilibre en toute chose. Résultat : choisir peut devenir un vrai casse-tête. Cet été, accorde-toi le droit de tester sans être certain du résultat. Toutes les décisions ne sont pas définitives.

Scorpion - "J'ai un projet. Mais personne ne le sait encore."

Déterminé et discret, tu préfères souvent mûrir tes réflexions dans ton coin. C'est une force... à condition de ne pas tout garder pour toi. Une discussion, un accompagnement ou un regard extérieur pourraient bien faire avancer tes idées plus vite que prévu.

Sagittaire - "Et si je changeais complètement de métier ? Ou de région ? Ou les deux ?"

Aventurier dans l'âme, tu rêves facilement de nouveaux départs. Ton imagination déborde de possibilités. Cet été, Tata Martine te propose un défi : transformer une de tes nombreuses idées en véritable plan d'action.

Capricorne - "Même en vacances, je pense à mes objectifs."

Travailleur et persévérant, tu n'aimes pas faire les choses à moitié. Mais l'été est aussi fait pour recharger les batteries. Tu reviendras souvent avec de meilleures idées après une vraie pause qu'après dix heures de réflexion supplémentaires.

Verseau - "J'ai une idée que personne ne comprend encore."

Original et créatif, tu vois souvent les choses différemment. Ce qui te paraît évident peut sembler surprenant aux autres. Ne te décourage pas : les parcours les plus intéressants sont rarement les plus classiques. Ta différence peut devenir ta force.

Poissons - "J'ai envie de changer, mais je ressens aussi mille émotions en même temps."

Intuitif et sensible, tu accordes beaucoup d'importance au sens de ce que tu fais. Cet été, prends le temps d'écouter tes envies profondes plutôt que les attentes des autres. Ton avenir professionnel mérite de te ressembler. Fais confiance à ton intuition, mais aide-la avec un peu de réflexion.

L'INSTANT PUB

Il était une fois...

RPE49 est né d'une expérience que beaucoup redoutent : un licenciement collectif.

Il y a 30 ans, cette rupture professionnelle a été le point de départ d'un projet : accompagner les transitions professionnelles de façon humaine, responsable et ancrée sur le territoire.

D'abord cellule de reclassement, RPE49 s'est structuré au fil des années pour répondre aux réalités du terrain et aux besoins des personnes comme des entreprises. Cette évolution en a fait un acteur reconnu de la mobilité professionnelle dans le Maine-et-Loire, avec aujourd'hui 7 antennes.

Après une première étape en association, RPE49 a fait le choix du modèle coopératif. Devenue SCOP, l'entreprise fonctionne sur une gouvernance partagée, où les salariés participent aux décisions et font évoluer les accompagnements en lien direct avec le terrain.

Engagée dans l'économie sociale et solidaire, RPE49 accompagne les demandeurs d'emploi, les salariés, les travailleurs indépendants et les entreprises dans leurs transitions professionnelles, qu'elles soient choisies ou subies.

L'humain et la proximité guident notre manière de travailler. Ils nous permettent de proposer des accompagnements concrets, adaptés aux réalités du territoire et aux besoins de ses acteurs.

Notre conviction est simple : une transition professionnelle bien accompagnée aide à y voir plus clair et à avancer, pour les personnes comme pour les organisations.



RELIE LES BESOINS AU BON DISPOSITIF

**Validation des
Acquis de
l'Expérience (VAE)** •

**Bilan de
compétences** •

**(Mon Conseil en
Évolution
Professionnelle)
CEP** •

Un Emploi Stable •

**Contrat de
Sécurisation
Professionnelle** •

- J'ai envie de faire le point sur ma carrière, mais je ne sais pas par où commencer.
- Je veux changer de métier, mais je ne suis pas certain(e) de mon projet.
- J'ai de l'expérience, mais aucun diplôme qui la reconnaît.
- Je viens de perdre mon emploi et j'ai besoin d'être accompagné(e) pour rebondir.
- Je suis sans emploi et j'aimerais être accompagné(e) pour trouver quelque chose de durable.

Solutions page 17



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

On croit souvent qu'il faut déjà avoir toutes les réponses avant de demander de l'aide... C'est tout l'inverse ! Les dispositifs existent justement pour t'aider à y voir plus clair. Personne ne naît en sachant ce qu'il veut faire jusqu'à la retraite (et heureusement, sinon je serais encore en train de vendre des maillots de bain à La Baule !).

Alors si une question te trotte dans la tête, ne la laisse pas prendre des coups de soleil tout l'été : parle-en.



VOTRE PORTRAIT CHINOIS PROFESSIONNEL

Si votre carrière était :

- un film ?

- une chanson ?

- un moyen de transport ?

- une destination de vacances ?

- un livre ?



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

Ne cherche pas la réponse parfaite ! Les premières idées qui te viennent sont souvent les plus révélatrices. Après tout, on ne choisit pas sa glace préférée en faisant un tableau Excel... alors fais confiance à ton intuition !



LES 7 ERREURS DU CV

7 erreurs se sont glissées dans mon CV, aidez-moi à les retrouver pour m'aider à remonter à la surface :



TATA Martine
Assistante Médico-social

A PROPOS DE MOI
Je cherche n'importe quel poste d'assistante médico-sociale. J'ai un peu d'expérience là-dedans donc ça ne doit pas être très compliqué. Je suis cool et sympa alors ça devrait bien se passer. Je me débrouille avec l'informatique.

COORDONNÉES
☎ 02 41 52 77 63
✉ Martinelabgdu49@rpe49.fr
🏠 Maine-et-Loire

LANGUES
FrAnglais :
• Lu, mais encore mieux parlé (surtout sous la douche)

CENTRES D'INTÉRÊT
Photographie : exposition lors de foires

EXPÉRIENCES PROFESSIONNEL

06/2026 - 09/2024
Cabinet Delapierre - Paris 15ème

11/2024-12/2024
Hôtel Ibis - Employée d'étage

01/2023-09/2023
Pichard-balme - Polisseuse de bijoux

FORMATIONS

03/2024 - 09/2024
STUDI
• formation pré-graduate de secrétaire assistante médico-social
• Formation à distance de 500 heures avec STUDI financé par France Travail

01/2008
Greta du Saumurois
• CAP : conductrice de ligne sur machines automatisées

01/1986
• CAP : employée de bureau

COMPÉTENCES

- Travailler en groupe
- Mémoire parfaite (parfait pour se souvenir à quelle heure les collègues rentrent et sortent du service)
- Remplir et contrôler cahier des charges
- Établir cahier de compte en fin de prod
- Accueil téléphonique
- Classement de dossiers
- Participation à des réunions

SAVOIR-ÊTRE

- Etre autonome
- Etre force de proposition

Solutions page 17



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

Ton CV, c'est un peu comme une valise pour les vacances : si tu y mets tout, on ne retrouve plus l'essentiel ! Garde ce qui te met en valeur, enlève le superflu et montre qui tu es vraiment. Et entre nous... les recruteurs préfèrent un CV clair qu'un roman de plage.



LES TRÉSORS CACHÉS DE TATA MARTINE

Sur la plage, certains passent à côté des plus beaux coquillages sans les voir.

Avec tes compétences, c'est souvent pareil !

On oublie facilement tout ce que l'on sait déjà faire. Pourtant, chacune de tes expériences t'a permis de ramasser de véritables trésors.

À toi de remplir les coquillages avec tes propres réussites.

Une compétence dont je suis fier(ère)

.....
.....
.....
.....

Une situation difficile que j'ai réussie à gérer

.....
.....
.....
.....

Une qualité que l'on me reconnaît souvent

.....
.....
.....
.....

Une mission qui m'a particulièrement plu

.....
.....
.....
.....

Une chose que j'ai apprise cette année

.....
.....
.....
.....

Une réussite dont je parle rarement

.....
.....
.....
.....

Une personne que j'ai aidée

.....
.....
.....
.....

Une chose que je fais naturellement bien

.....
.....
.....
.....

Si je ne devais garder qu'une seule de toutes ces réussites, laquelle choisirais-je ?

.....
.....



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

On passe souvent plus de temps à compter ce qu'il nous manque qu'à regarder tout ce que l'on possède déjà. Pourtant, tes compétences sont comme des coquillages : certaines sautent aux yeux, d'autres sont un peu cachées... mais elles ont toutes de la valeur.



LA CARTE POSTALE DU FUTUR

Imagine que nous sommes dans un an.
Écris une carte postale à Tata Martine pour lui raconter ce qui a changé dans ta vie professionnelle.

**Chère Tata Martine,
tu ne vas jamais me croire...**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

allo ?

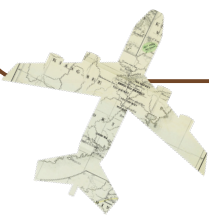


A Tata Martine

La best tata au monde

même si elle ronchonne souvent

on l'aime quand même <3



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

*Ce que tu écris aujourd'hui est déjà un premier pas.
Les plus belles histoires commencent souvent par "je ne pensais pas que ce serait possible".*

Alors ne te demande pas si tout est réalisable, demande-toi simplement ce que tu as envie d'essayer... et laisse-toi surprendre.



LA VALISE DE TATA MARTINE

Avant de reprendre la route, fais un peu de tri dans tes bagages professionnels !

Les vacances, c'est souvent le moment où l'on vide sa valise... avant de la remplir à nouveau pour le retour.

Et si tu faisais la même chose avec ta vie professionnelle ?

Certaines choses méritent de t'accompagner encore longtemps.

D'autres ont fait leur temps et peuvent tranquillement rester les pieds dans le sable. Entoure ce que tu souhaites emporter avec toi à la rentrée et barre ce que tu décides de laisser sur la plage.

J'emporte dans ma valise...

- Mes compétences
- Ma curiosité
- Mes idées
- Les personnes qui me font grandir
- Ma confiance
- Mes objectifs
- L'envie d'apprendre
- Les missions qui me plaisent
- Mes réussites (même les plus petites)
- Ce qui donne du sens à mon travail
- Mon équilibre vie pro / vie perso
- Une bonne dose d'optimisme

Je laisse sur la plage...

- Le stress inutile
- Le syndrome de l'imposteur
- Le fameux "je verrai plus tard"
- Les mauvaises habitudes
- Les "je ne suis pas assez..."
- Les journées où je m'oublie
- La peur du regard des autres
- Les comparaisons avec les autres
- Les croyances qui me freinent
- Les mails lus à 22 h (Tata Martine te voit 🙄)
- Les réunions qui auraient pu être un mail
- Les "je suis coincé(e), je n'ai pas le choix"



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

Une valise trop pleine, c'est comme une tête trop chargée : on finit par traîner un poids qui ne nous appartient plus. Avant la rentrée, demande-toi ce qui t'aide vraiment à avancer... et ce qui mérite de rester bronzer sur la plage. Tu verras, voyager léger, ça vaut aussi pour la vie professionnelle !



MA TO-DO POUR UNE REPRISE (VRAIMENT) EFFICACE

- Faire le tri dans mes mails avant de répondre au premier "URGENT".
- Me demander si mon travail me correspond toujours.
- Acheter un nouveau mug "Motivation" pour bien commencer la rentrée.
- Noter mes objectifs pour les prochains mois.
- Reprendre un rythme sans vouloir rattraper tout le mois d'août ou juillet en une journée.
- Prendre rendez-vous pour faire le point sur mon projet professionnel.
- Accepter que personne n'a répondu à mes mails le 15 août... et c'est OK !
- Ranger enfin les coquillages qui traînent encore dans mon sac de plage.
- Mettre à jour mon CV ou mon profil LinkedIn... au cas où une opportunité se présente.
- Programmer ma prochaine pause avant même d'être déjà épuisé(e).



LE CONSEIL DE TATA MARTINE

À la rentrée, on a souvent envie de repartir à 200 à l'heure... mais un moteur froid, ça se ménage ! Avant de courir après les dossiers, prends quelques minutes pour te demander où tu veux vraiment aller. Une rentrée réussie, ce n'est pas celle où tu fais le plus de choses... c'est celle où tu fais les bonnes.



Solutions

LES MOTS CACHÉS DE L'AVENIR PROFESSIONNEL p.1

V	J	F	C	O	N	F	I	A	N	C	E	J	M	☆	COMPÉTENCES
N	É	J	O	O	U	T	V	D	K	U	K	D	O	☆	TALENTS
W	O	V	P	R	M	X	A	F	I	G	V	I	T	☆	MOTIVATION
E	R	P	O	H	M	P	A	L	M	V	G	M	I	☆	ÉVOLUTION
X	Z	É	P	L	V	A	É	S	E	G	G	K	V	☆	FORMATION
P	O	Q	S	O	U	A	T	T	X	N	B	J	A	☆	PROJET
É	J	U	E	E	R	T	E	I	E	P	T	L	T	☆	RÉSEAU
R	V	I	V	N	A	T	I	A	O	N	Q	S	I	☆	CONFIANCE
I	V	L	A	P	W	U	U	O	M	N	C	C	O	☆	VALEURS
E	F	I	L	V	R	V	Q	N	N	O	N	E	N	☆	ÉQUILIBRE
N	A	B	E	P	E	O	H	N	I	B	N	R	S	☆	EXPÉRIENCE
C	Z	R	U	J	C	N	J	D	B	T	D	W	Z	☆	AVENIR
E	I	E	R	A	M	H	I	E	T	M	É	R	R	☆	OPPORTUNITÉ
X	D	O	S	G	U	C	C	R	T	V	E	A	Q	☆	VAE

VRAI OU FAUX p.3

- Faux** Beaucoup de personnes commencent par avoir une envie de changement. Le projet se construit progressivement grâce aux échanges, aux découvertes et à l'accompagnement.
- Vrai** Organisation d'événements, gestion d'équipe, communication, trésorerie... toutes ces expériences développent des compétences recherchées par les employeurs.
- Faux** Il peut aussi servir à évoluer dans son entreprise, retrouver du sens, préparer une formation ou simplement faire le point.
- Vrai** Les parcours professionnels sont aujourd'hui beaucoup moins linéaires qu'autrefois.
- Vrai** Si votre expérience correspond aux compétences d'une certification, la VAE peut permettre de la faire reconnaître officiellement.
- Faux** Mettre son CV à jour permet aussi de prendre conscience de tout ce que l'on a appris au fil de son parcours.
- Vrai** C'est même une situation très fréquente. Se poser des questions est souvent le point de départ d'un nouveau projet.
- Faux** Au contraire ! Être accompagné permet souvent de prendre du recul, de gagner du temps et de faire des choix plus éclairés.

Solutions

Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)

Bilan de compétences

(Mon Conseil en Évolution Professionnelle) CEP

Un Emploi Stable

Contrat de Sécurisation Professionnelle

J'ai envie de faire le point sur ma carrière, mais je ne sais pas par où commencer.

Je veux changer de métier, mais je ne suis pas certain(e) de mon projet.

J'ai de l'expérience, mais aucun diplôme qui la reconnait.

Je viens de perdre mon emploi et j'ai besoin d'être accompagné(e) pour rebondir.

Je suis sans emploi et j'aimerais être accompagné(e) pour trouver quelque chose de durable.

RELIE LES BESOINS AU BON DISPOSITIF

p.9

TATA Martine
Assistante Médico-social

A PROPOS DE MOI
Ma recherche n'importe quel poste d'assistante médico-sociale. J'ai un peu d'expérience là-dessus donc ça ne doit pas être trop compliqué. Je suis cool et sympa alors ça devrait bien se passer. Je me débrouille avec l'orthographe.

COORDONNÉES
02 41 52 77 63
martinelabgd49@rpe49.fr
Maine-et-Loire

LANGUES
FrAnglais
• Tu, mais encore mieux parlé (surtout sous la douche)

CENTRES D'INTÉRÊT
Photographie : exposition lors de foires

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES
06/2026 - 09/2027
Cabinet Delapierre - Paris 15ème
11/2024 - 12/2024
Hôtel Ibis - Employée d'étage
01/2023 - 09/2023
Pichard-balme - Polisseuse de bijoux

FORMATIONS
03/2024 - 09/2024
STUDI
• Formation pré-graduate de secrétaire assistante médico-social
• Formation à distance de 500 heures avec STUDI financé par France Travail
01/2008
Greta du Saumurois
• CAP : conductrice de ligne sur machines automatisées
01/1986
• CAP : employée de bureau

COMPÉTENCES
• Travailler en groupe
• Mémoire parfaite (parfait pour se souvenir à quelle heure les collègues rentrent et sortent du service)
• Remplir et contrôler cahier des charges
• Établir cahier de compte en fin de prod
• Accueil téléphonique
• Classement de dossiers
• Participation à des réunions

SAVOIR-ÊTRE
• Être autonome
• Être force de proposition

LES 7 ERREURS DU CV

p.11

1. La photo n'est pas professionnelle
2. Faute d'orthographe "expériences professionnelles"
3. Le "A propos de moi" n'est pas du tout adapté ni professionnel
4. L'adresse mail n'est pas une adresse pro
5. Il manque le poste occupé pour l'expérience professionnelle
6. "FrAnglais" n'est pas une langue
7. "Mémoire parfaite" bien que ce soit une super qualité ne fait pas professionnel surtout avec l'écrit accompagné.



*Et si cet été, vous preniez aussi
quelques vacances...
côté carrière ?*

On pense souvent à préparer sa valise, réserver son hébergement ou choisir sa destination.

Et si cette année, vous preniez aussi quelques minutes pour réfléchir à votre avenir professionnel ?

À travers des jeux, des quiz, des défis et quelques conseils (plus ou moins sérieux) de Tata Martine, ce cahier vous invite à faire le point sur vos envies, vos compétences et vos projets... tout en gardant les pieds dans le sable.



Tata **martine**
vous souhaitez de
bonnes vacances !



L'INNOVATION RH
AU SERVICE
DE VOS PROJETS

Retrouve Tata Martine tout
au long de l'année :
SCOP RPE49



Vous accompagner aujourd'hui,
pour construire demain.

