

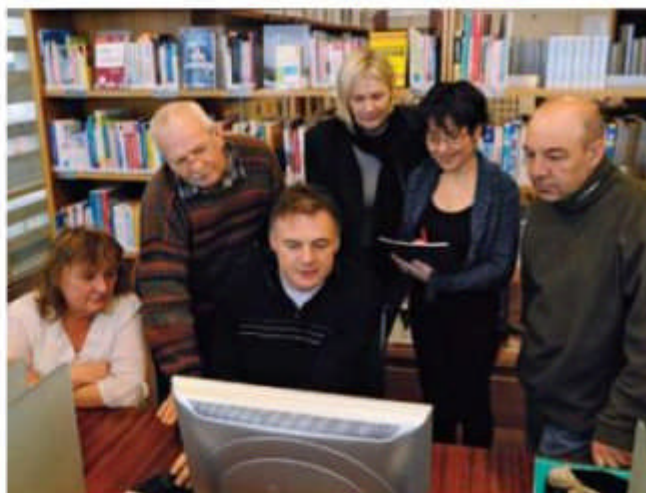
## Être mieux armé dans sa recherche d'emploi

Le contexte économique rend encore plus difficile la recherche d'emploi. Pour être mieux armé, le PAE (Point Accueil Emploi) propose plusieurs ateliers.

Service municipal de proximité, le Point Accueil Emploi se veut un lieu de ressources et de conseils pour les professionnels, étudiants, entreprises et particuliers. « Nous proposons nos services pour une information, une orientation vers le bon prestataire pour un emploi, une formation, un recrutement, explique la responsable Erell Géré-Baril. Dans le contexte actuel de crise économique, il convient d'accompagner les demandeurs d'emploi pour mieux les armer dans leur recherche. Plusieurs ateliers seront organisés dans l'année, tous gratuits. »

### Relaxation et connaissance de soi

Pour mieux gérer son stress, canaliser son énergie afin de se présenter de manière plus détendue en entretien face à un recruteur, le PAE organise un atelier de relaxation. Voula Segalen, professeur de danse, propose une gamme de mouvements simples pour délier le corps et libérer les tensions. On peut y participer en couple ou entre amis (salle de la rotonde du 26 janvier au 9 février 2010 pour trois ateliers de deux heures, le mardi de 9 h 30 à 11 h 30). Le PAE propose aussi un atelier pour mieux se connaître et ainsi mieux cibler sa recherche.



L'atelier initiation à l'informatique se déroule le mardi et vendredi à la médiathèque.

« Il n'est pas rare qu'un demandeur d'emploi découvre, une fois en poste, que l'emploi ou les conditions d'exercice ne lui conviennent pas du tout. Pour éviter ces erreurs, nous proposons au cours d'une journée de huit heures, avec Sophie Poirier, d'essayer de mettre les mots sur sa personnalité et son mode de fonctionnement (19 janvier, de 9 h à 17 h 30). » L'atelier d'initiation à l'informatique, lancé en 2009, est reconduit cette année : « On y découvre le maniement de la souris, les bases du traitement de texte pour envoyer une lettre de motivation par internet, consulter des offres d'emploi ». Animé par Bruno Hallier, l'atelier se déroule à la médiathèque les mardis et vendredis, de 9 h à 12 h. Enfin, Erell Géré-Baril proposera des petits-déjeuners, « une rencontre entre responsables d'entreprises et demandeurs d'emploi » le mardi matin, de 8 h 30 à 9 h 30 à la Rotonde.

■ TR

Inscription préalable au PAE : 02 99 29 76 80  
pae@ville-st-jacques-de-la-lande.fr  
Ouvert le lundi de 9 h à 12 h 15 et de 14 h à 17 h ;  
le mardi, jeudi et vendredi de 9 h à 12 h 15.



En janvier et février, Voula Segalen (à gauche) proposera un atelier de relaxation afin de mieux gérer son stress et canaliser son énergie.