



Cap Avenir

**Information, Orientation
et Insertion professionnelle**

Université Jean Monnet

**P
R
O
G**

**R
A
M
M
E**

25/26



**Université
Jean Monnet**
Saint-Étienne

La Région



Auvergne-Rhône-Alpes

Le mot de la responsable

Claudie BARBIER

Responsable administrative
du service Cap Avenir



«Notre objectif est de contribuer à votre réussite! Nous sommes à vos côtés pour vous aider à construire un parcours qui vous ressemble.»

Chère étudiante, cher étudiant,

Aujourd'hui, vous développez progressivement les compétences et les connaissances nécessaires pour vous intégrer dans le monde de l'entreprise. Le parcours de formation que vous avez choisi se compose d'unités d'enseignement qui vous permettent d'élargir vos connaissances, d'affiner votre orientation et de renforcer votre expérience en vue de votre insertion professionnelle.

Tout au long de votre cursus, il est possible que vous ayez des questions concernant la poursuite de vos études, ou un éventuel changement de voie. Vous pourriez vous interroger sur les débouchés professionnels de votre licence, de votre master ou sur les formations nécessaires pour exercer un métier spécifique.

Cap Avenir, service universitaire, offre un soutien et un accompagnement personnalisés pour toutes vos réflexions relatives à l'évolution de votre parcours, la poursuite d'études, la recherche de stages et l'insertion professionnelle.

Une équipe dynamique de conseillères vous accueillera et vous accompagnera lors de ces moments clés que ce soit pour un choix de carrière ou une recherche de formation. Vous trouverez dans ce programme de nombreux ateliers et actions conçus pour répondre à vos interrogations liées à l'orientation et l'insertion professionnelle.

Une équipe qui vous accompagne

Le pôle accompagnement de Cap Avenir est présent tout au long de l'année pour vous accompagner dans votre projet à toutes les étapes du parcours, de la première année à la dernière année de vos études, en format individuel ou collectif.

Que ce soit en poursuite d'études, en (ré)orientation ou encore en insertion professionnelle, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous personnel avec une conseillère de notre équipe.



Angélique PEREZ

Chargée d'orientation/réorientation
a.perez@univ-st-etienne.fr
04 77 42 18 33



Alexandrine BARONNIER

Chargée d'orientation/réorientation
alexandrine.baronnier@univ-st-etienne.fr
04 77 42 17 76



Pauline FAYARD

Chargée d'insertion professionnelle
pauline.fayard@univ-st-etienne.fr
04 77 42 17 11 - 07 61 96 71 69

Des choix à faire ?

Nous sommes là pour vous aider à y voir plus clair

Tout au long de vos études, vous allez devoir prendre des décisions : poursuivre dans votre voie, changer de direction ou imaginer un projet professionnel qui vous motive. Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses immédiatement et le fait de prendre un peu de recul peut faire toute la différence.

Les ateliers que nous vous proposons jouent ce rôle : vous aider à réfléchir, mieux vous connaître, vous repérer dans toutes les options possibles et avancer à votre rythme.

Vous pouvez suivre un seul atelier, ou plusieurs, selon vos besoins ou votre curiosité. Si vous voulez en parler plus en détail, nos conseillères sont aussi là pour vous en individuel.

Inscription aux ateliers

via le Career Center
ou
par mail



capavenir@univ-st-etienne.fr

Maison de l'Université - 2e étage
10 rue Tréfilerie
42100 Saint-Étienne

04 77 42 17 16
capavenir@univ-st-etienne.fr

Horaires de Cap Avenir

Lundi	13h00 - 16h30
Mardi	8h30 - 12h00
Mercredi	13h00 - 16h30
Jeudi	
Vendredi	fermé

Le starter pack de l'étudiant 7

Je poursuis mon parcours 8

Donnez un sens à votre parcours	9
Transformez vos hésitations en succès	10
Construisez votre parcours pas à pas	11
Optimisez votre candidature Mon Master	12

Je change mon parcours 13

Soyez conscient de votre potentiel	14
Explorez, choisissez, concrétisez !	15
Libérez le futur professionnel qui sommeille en vous	16
Optimisez votre candidature Parcoursup	17
Scénario RÉO	18

Je prépare mon insertion pro 19

Devenez remarquable	19
Améliorez votre communication non verbale	20
Du contact à l'opportunité : maîtrisez votre réseau	21
CV et lettre de motivation	22

Chacun son parcours

Mes premiers pas à l'université

Vous souhaitez trouver rapidement les bons repères pour vous intégrer ? Vous cherchez à identifier l'ensemble des ressources disponibles pour votre vie étudiante ? Vous voulez connaître les clés pour être en réussite ? **Rendez-vous page 7**

Je poursuis mon parcours

Comment prendre des décisions éclairées et construire une trajectoire motivante face à l'incertitude ? Quels outils mobiliser pour anticiper les défis et transformer le stress en énergie positive ? Comment exploiter ses talents et définir des objectifs réalistes ? **Rendez-vous page 8**

Je change mon parcours

Comment repérer vos compétences et les valoriser dans vos candidatures ? Comment construire un projet professionnel qui vous ressemble ? Quelles options concrètes explorer pour enrichir votre parcours et faire les bons choix ? **Rendez-vous page 13**

Je prépare mon insertion pro

Comment construire une image professionnelle qui inspire confiance tout en restant fidèle à qui vous êtes ? Que dit votre posture, votre regard ou votre attitude avant même de parler ? Vous souhaitez développer votre réseau, travailler votre CV et votre lettre de motivation, et avancer plus sereinement dans votre parcours ? **Rendez-vous page 18**

Le starter pack de l'étudiant

Mettez toutes les chances de votre côté



1h00



En présentiel

Vous arrivez à l'université et vous voulez bien commencer cette nouvelle aventure ? Ne restez pas perdu dans la masse !

Conseils pratiques, échanges, outils essentiels : tout ce qu'il vous faut pour démarrer en confiance et transformer ces premières semaines en un vrai succès.

Cet atelier est là pour vous aider à

- Découvrir les clés pour réussir vos études et vous organiser efficacement
- Trouver vos repères et vous intégrer rapidement à la vie universitaire



Je poursuis mon parcours

Et après... on fait quoi ?

Pas toujours simple de savoir ce qu'on veut faire après sa formation. Mais bonne nouvelle : ça se prépare, et ça peut même être stimulant !

Nous vous proposons une série d'ateliers pour vous aider à y voir plus clair, à mieux cerner ce qui vous plaît, à découvrir les options possibles, et à avancer pas à pas dans vos choix de poursuite d'études.

L'objectif ? Trouver une direction qui vous motive, vous organiser sans stress, et construire un projet qui vous ressemble vraiment.

Inscription aux ateliers

via le Career Center
ou
par mail



capavenir@univ-st-etienne.fr

Donnez un sens à votre parcours

Prenez l'avantage ! Pilotez votre trajectoire étudiante



1h00



En distanciel

Parce que réussir vos études, ce n'est pas seulement accumuler des connaissances, c'est aussi savoir les diriger dans la bonne direction. Votre parcours étudiant n'est pas un simple chemin à suivre, c'est une trajectoire personnelle à construire avec sens et vision. Votre réussite dépend avant tout de la réalité de votre destination et des raisons qui vous poussent à y aller. Donnez un sens à vos efforts.

Ce que vous allez apprendre

- Évaluer vos choix pour avancer de manière éclairée
- Anticiper vos actions et décisions pour un parcours fluide



Date	Horaire
Mar 07 oct.	13h00
Lun 13 oct.	8h30
Mer 05 nov.	8h30
Jeu 13 nov.	17h00
Ven 12 dec.	11h00
Mer 17 dec.	9h00

Transformez vos hésitations en succès

De l'incertitude au projet



1h15



En distanciel

L'incertitude n'est pas une limite, c'est un point de départ. Vous ne savez pas encore quel chemin emprunter. Vous êtes vous déjà demandé : « T'es sûr de ton choix là ? ».

En participant à cet atelier, vous aurez les premiers éléments pour donner du sens à vos aspirations et envisager un projet qui vous ressemble. Vous enclencherez une dynamique positive et constructive pour avancer dans les prochains mois.

Ce que vous allez apprendre

- Comment surmonter l'incertitude et en faire une force pour avancer
- Découvrir les clés pour transformer les défis en opportunités



Date	Horaire
Jeu 09 oct.	9h00
Mer 15 oct.	11h15
Mar 04 nov.	13h00
Ven 14 nov.	9h00
Lun 8 dec.	11h30
Mar 06 jan.	8h30

Construisez votre parcours pas à pas

Boostez votre potentiel sans pression



1h15



En distanciel

Vous avez envie de révéler le meilleur de vous-même tout en maintenant un équilibre ? Cet atelier est fait pour vous.

La réussite n'a pas besoin de rimer avec pression. Venez partager des outils concrets pour avancer sereinement tout en boostant votre confiance et vos résultats.

Ce que vous allez apprendre

- Des stratégies simples et efficaces pour progresser à votre rythme
- Les clés pour transformer le stress en moteur positif



Date	Horaire
Mer 08 oct.	9h00
Lun 20 oct.	11h00
Mer 05 nov.	13h30
Jeu 13 nov.	11h00
Mar 02 dec.	15h45
Lun 15 dec.	15h45

Optimisez votre candidature Mon Master

Elaborez un dossier efficace



1h30



En présentiel

Les formations sélectives exigent un dossier solide pour se démarquer. Vous avez les compétences, la motivation... mais comment les valoriser efficacement ?

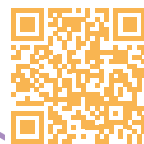
Ce que vous allez apprendre

- Penser un CV percutant adapté aux attentes des jurys
- Écrire une lettre de motivation qui capte l'attention et montre votre valeur ajoutée
- Éviter les erreurs courantes et optimiser votre candidature pour maximiser vos chances
- Bien utiliser les ressources de la plateforme pour adapter chaque candidature



Dates à venir

Restez connecté sur l'instagram Cap Avenir



Je change mon parcours

Envie de changer de voie ? C'est possible.

Se poser des questions sur son parcours, douter, vouloir changer de direction... ça arrive. Et c'est souvent le signe que vous êtes en train de mieux cerner ce qui vous motive vraiment.

Changer de voie, ce n'est pas repartir de zéro : c'est avancer autrement, avec plus de clarté. Pour vous aider à y voir plus clair, nous vous proposons une série d'ateliers pour faire le point, explorer d'autres options et construire un nouveau projet à votre rythme.

Reprendre confiance, retrouver du sens, faire des choix plus alignés avec vous-même : et si c'était le bon moment pour repenser votre parcours ?

Inscription aux ateliers

via le Career Center



ou

par mail

capavenir@univ-st-etienne.fr

Soyez conscient de votre potentiel

Vous êtes unique !



1h30



En distanciel
En présentiel

Chacun d'entre vous possède un talent unique, une histoire et des atouts qui méritent d'être mis en lumière. Cependant êtes-vous vraiment conscient de votre potentiel et de la force qu'il représente ? Cet atelier est fait pour les étudiants qui souhaitent découvrir, valoriser et exploiter leurs talents.

Ce que vous allez apprendre

- Comment identifier vos forces, compétences et passions
- Des outils pour valoriser votre singularité dans vos candidatures et vos interactions professionnelles
- Les clés pour développer une confiance en vous durable

À combiner avec...

CV et lettre de motivation (p.22)



Date	Horaire
Jeu 06 nov.	13h30
Lun 24 nov.	13h00
Jeu 04 dec.	11h00
Jeu 11 dec.	15h30
Mer 07 jan.	11h00
Mar 20 jan.	16h30
Ven 06 Fev.	11h00
Mer 04 Mar.	11h00

14

Explorez, choisissez, concrétisez !

Une vision à 360°



2h00



En distanciel
En présentiel

Votre avenir se construit dès aujourd'hui. Trouver votre voie, choisir la bonne formation et envisager un métier épanouissant, c'est possible avec une vision globale et éclairée. Dans un monde en constante évolution, avoir une vision panoramique peut faire la différence entre suivre le mouvement et mener la danse.

Ce que vous allez découvrir

- Les clés pour définir vos aspirations professionnelles
- Comment explorer et identifier les formations adaptées à vos ambitions
- Des outils pour choisir un métier aligné avec vos valeurs et vos objectifs

À combiner avec...

Donnez un sens à votre parcours (p.9)



Date	Horaire
Lun 17 nov.	16h00
Mer 26 nov.	13h30
Mer 10 dec.	10h30
Mar 02 dec.	8h30
Ven 09 jan.	10h30
Jeu 22 jan.	13h00
Ven 27 Fev.	8h30
Mer 11 Mar.	10h30

15

Libérez le futur professionnel qui sommeille en vous

De l'inspiration à la concrétisation



1h15



En distanciel

Vous rêvez de découvrir des horizons nouveaux pour vous tester et être certain de votre choix ? Cet atelier est l'opportunité parfaite pour explorer les multiples chemins qui s'offrent à vous : plonger dans le monde du travail grâce à un stage, vous engager pour une cause avec le service civique, partir à l'aventure à l'étranger, ou même prendre une année pour mûrir vos projets.

Ce que vous allez découvrir

- Des parcours inspirants pour élargir vos perspectives
- Des outils concrets pour organiser votre expérience
- Des astuces pour maximiser l'impact de vos choix

À combiner avec...

Transformez vos hésitations en succès (p.10)



Date	Horaire
Mer 19 nov.	8h30
Ven 28 nov.	10h00
Ven 05 dec.	8h30
Mar 16 dec.	13h30
Jeu 8 jan.	16h00
Lun 12 jan.	11h00

Optimisez votre candidature Parcoursup

Elaborez un dossier efficace



1h30



En présentiel

Vous voulez maximiser vos chances sur Parcoursup ? Un dossier bien structuré et convaincant peut tout changer. Cet atelier vise à rendre chaque étudiant confiant et prêt à constituer un dossier solide.

Ce que vous allez découvrir

- Comment faire de son parcours et de ses expériences un atout ?
- Quelles sont les attentes des établissements ?
- Les points d'attention pour ne pas échouer



Dates à venir

Restez connecté sur l'instagram Cap Avenir



Scénario RÉO

Tu te poses des questions sur ton orientation ? Tu n'es pas sûr d'être dans la bonne filière ? Rejoins le programme «Scénario RÉO» pour t'aider à ne pas décrocher et à trouver ta voie.

Dés le mois d'octobre, en plus des ateliers, tu pourras participer à :

- des webinaires thématiques
- des ateliers de mise en pratique
- des rencontres avec des professionnels et experts
- un suivi individuel

Pour plus d'informations :

capavenir@univ-st-etienne.fr
Alexandrine BARONNIER
alexandrine.baronnier@univ-st-etienne.fr
04 77 42 17 76

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes

Je prépare mon insertion pro

Construire son projet pro, étape par étape

Pas besoin d'avoir tout planifié pour commencer à y réfléchir. Construire son projet professionnel, c'est avant tout apprendre à mieux se connaître, à faire le lien entre ce qu'on aime, ce que l'on sait faire et ce que l'on veut explorer.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons une série d'ateliers concrets et interactifs : apprendre à parler de vous, à rédiger un CV et une lettre de motivation qui vous ressemblent, à préparer un entretien ou encore à développer votre réseau.

L'idée ? Vous donner des clés pour avancer à votre rythme, faire des choix éclairés, et vous sentir plus confiant face aux prochaines étapes.

Inscription aux ateliers

via le Career Center
ou
par mail



capavenir@univ-st-etienne.fr

Devenez remarquable

Stratégies pour une image impactante



1h30



En présentiel

Votre image est une donnée essentielle, que ce soit pour marquer lors d'un exposé universitaire ou faire bonne impression lors d'un entretien professionnel. Vous avez envie de sortir du lot et de créer une image qui impacte véritablement ?

Ce que vous allez découvrir

- Les clés pour cultiver une image forte et mémorable
- Les stratégies pour captiver et inspirer votre entourage et interlocuteurs
- Des techniques pour aligner votre image avec vos intentions

À combiner avec...

Soyez conscient de votre potentiel (p.14)



Date	Horaire
Jeu 06 nov.	13h30
Mar 18 nov.	13h00
Jeu 11 dec.	11h00
Mar 06 jan.	13h00
Lun 19 jan.	9h00
Jeu 05 Fev.	15h00

Améliorez votre communication non verbale

Un langage silencieux



1h30



En distanciel
En présentiel

Saviez-vous que vos gestes, votre posture et même vos silences parlent parfois plus forts que vos mots ? Cet atelier est à destination des étudiants qui souhaitent perfectionner leur communication dans des contextes académiques et professionnels.

Ce que vous allez découvrir

- Les clés pour ajuster votre langage corporel
- Comment comprendre vos interlocuteurs et être en phase avec eux
- Des tips pour éviter les faux pas

À combiner avec...

Simulation d'entretien en individuel (p.3)



Date	Horaire
Jeu 20 nov.	15h30
Mar 25 nov.	9h00
Mar 16 dec.	8h30
Jeu 15 jan.	9h00
Lun 26 jan.	13h00
Lun 23 Fev.	9h00
Lun 09 Mar.	15h30

Du contact à l'opportunité : maîtrisez votre réseau

Tissez votre toile



1h00



En distanciel

Vous voulez vous connecter aux bonnes personnes ? Dans le monde professionnel, ce ne sont pas seulement vos compétences qui comptent mais aussi qui vous connaissez. Cet atelier est conçu pour les étudiants prêts à développer un réseau stratégique.

Ce que vous allez découvrir

- Comment identifier et entrer en contact avec les « bonnes » personnes
- Les techniques pour élargir, entretenir, et activer un réseau de qualité
- Découvrir un réseau qui compte



22

CV et lettre de motivation

Des outils pour décrocher un entretien d'embauche



1h30



En distanciel



En présentiel

Venez découvrir les incontournables pour vous démarquer, apprendre à valoriser vos expériences et éviter les pièges qui peuvent vous coûter une opportunité. Ne laissez pas votre avenir au hasard ! Faites la différence.

Au programme

- Les secrets d'un CV attractif
- Les clés d'une lettre de motivation convaincante
- Des conseils personnalisés pour optimiser votre candidature

À combiner avec...

Soyez conscient de votre potentiel (p10)



Dates à venir

Restez connecté sur
l'instagram Cap Avenir



23



Cap Avenir

**Information, Orientation
et Insertion professionnelle**

Université Jean Monnet

Université Jean Monnet

Maison de l'Université - 2e étage

10 rue Tréfilerie

42100 Saint-Étienne

04 77 42 17 16

capavenir@univ-st-etienne.fr

