le cnam

Direction nationaledes usages du numérique

# Mooc - Réussir sa vie professionnelle

Rentrer sur le marché de l'emploi, progresser, évoluer, prendre de nouvelles responsabilités, grimper dans la hiérarchie, se reconvertir, s'épanouir au travail… Comment réussir au mieux sa carrière? Comment en devenir acteur? Ce cours aborde les questions de l'insertion et de l'évolution professionnelle, de l'entrée sur le marché du travail jusqu'à la fin de la vie active. A tout âge, les tournants professionnels nous conduisent à nous questionner, à nous positionner, à faire des choix.

A travers la connaissance de soi, ce mooc vous accompagnera dans l'identification de vos compétences et de votre projet professionnel. Le cours traitera de la posture: image, e-identité, langage corporel, gestuelle, posture de manager, leadership. Vous disposerez d'outils et de conseils pratiques pour détecter de nouvelles opportunités professionnelles et dynamiser votre recherche d'emploi: CV percutant, lettre de motivation convaincante, préparation et retour sur les entretiens d'embauche.

Après avoir décroché un nouveau poste, il faut réussir son intégration. Ce mooc vous aidera à apprendre à connaitre votre nouvel environnement, à identifier les codes en vigueur (langage, tenue, jeu politique, etc.) et à repérer les interlocuteurs-clés. Trouver sa place nécessite de façonner son poste, de maitriser les enjeux et de se montrer performant. S'investir dans sa vie professionnelle ne suffit pas, il faut rester attractif et maintenir son employabilité tout au long de son parcours professionnel. Dans ce cours, vous verrez comment créer votre réseau, vous adapter aux changements, développer vos compétences, vous former et assurer votre visibilité tout en préservant son équilibre de vie.

## Objectifs pédagogiques

Mieux se connaitre pour identifier ses compétences et établir un projet professionnelen adéquation avec sa personnalité et le marché de l'emploi.
Se positionner dans le cadre d'une démarche d'insertion ou d'évolution professionnelle
Mieux connaitre son marché et son environnement professionnel
Mieux comprendre et appréhender la démarche réseau
Améliorer ses techniques pour rechercher un emploi
Savoir détecter de nouvelles opportunités professionnelles
Avoir des clés pour réussir son intégration ou sa réintégration dans l'entreprise
Développer des stratégies pour acquérir de la visibilité
Maintenir son employabilité

## Format

Ce mooc est divisé en 6 semaines de cours. Chaque semaine est composée de 6 séquences. Une séquence contient une vidéo de 10 minutes environ et un quiz de deux questions qui permettent aux apprenants de faire le point sur leurs acquis.

## A qui s'adresse ce mooc ?

Grand public, apprentis, jeunes diplômés, demandeurs d'emploi, salariés.

## Prérequis

Aucun.

## L'équipe enseignante

Bérangère CONDOMINES, maître de conférences en gestion des ressources humaines – Equipe pédagogique nationale Innovation. Membre du Laboratoire interdisciplinaire de recherche en sciences de l'action (LIRSA)

Valérie COHEN-SCALI, professeure des universités en Psychologie de l'orientation et de l'insertion - Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP) - Equipe pédagogique nationale Travail. Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)

Géraldine FROGER, consultante interne « métiers et pratiques du réseau » à l'Association pour l'emploi des cadres (APEC).

Even LOARER, professeur titulaire de chaire de psychologie de l'orientation – Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP) – Equipe pédagogique nationale Travail. Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)

Francis MINET, professeur associé en organisation et conduite du changement – Equipe pédagogique nationale Stratégie

Antoine PENNAFORTE, maître de conférences en gestion des ressources humaines – Equipe pédagogique nationale Innovation. Membre du Laboratoire interdisciplinaire de recherche en sciences de l'action (LIRSA)

Nathalie PRUDHOMME-MOUGIN, maître de conférences associée en psychologie de l'orientation– Equipe pédagogique nationale Travail. Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)

Pascal ROQUET, professeur des universités en sciences de l'éducation et de la formation – Equipe pédagogique Travail. Membre de l'unité de recherche Formation Apprentissages Professionnels (FAP)

Fréderic TOUVARD, professeur associé en management de l'innovation – Equipe pédagogique nationale Innovation. Coach, Management de projet disruptif - Fondateur CENTAURY France et Canada

### Autres intervenants

Ariane BLANCHARD - Psychologue de l'Education Nationale au sein de l'Académie de Paris.

Ingrid DEKKAR - Doctorante en psychologie du travail et de l'orientation et Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)

Johanna GODON - Linguiste et Intervenante en communication professionnelle au Cnam

Patricia GUIHARD - Responsable de la Fabrique des compétences – Centre Cnam de Paris

Sabrina KROURI - Responsable de Cnam Incubateur

Marie-Line ROBINET - Enseignante chercheure en psychologie du travail et de l'orientation, membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD) et conseillère Pole emploi

Siaka SANOU - Doctorant en psychologie du travail et de l'orientation et Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)

Sophie TRIPON - Doctorante en psychologie du travail et de l'orientation. Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD). Consultante en transition professionnelle

Catherine VALMORIN - Psychologue du travail. Doctorante en psychologie du travail et de l'orientation. Membre du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)

### Equipe projet

Marie Astrid BERTHEAU - Cheffe de projet Mooc « Réussir sa vie professionnelle » - Direction Nationale des Formations - Cnam




## Ce mooc est archivé/ ouvert.

Il n'y a pas d'animation par l'équipe pédagogique (pas de forum ni d'exercice noté comme les quiz) et le cours ne délivre aucune attestation de suivi avec succès ni de certificat. Toutefois, vous pouvez sans limitation accéder aux vidéos et ressources textuelles.

**Pour en savoir plus et pour s'inscrire:**

FUN FRANCE UNIVERSITÉ NUMÉRIQUE

**Effort estimé: 3 h /semaine**

LA FABRIQUE À MOOC DU CNAM

+ tous nos moocs

## Privatisation des MOOC du Cnam pour les entreprises

Vous êtes DRH ou responsable de formation dans une entreprise privée ou publique ?

Privatisez l'un des MOOC du Cnam pour vos collaborateurs grâce à notre offre Start ou notre offre Start Plus.

**Demandez un devis adapté** aux enjeux de votre entreprise !
Ou contactez-nous par téléphone au **01 58 80 89 72** *(du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h).*

https://direction-numerique.cnam.fr/les-moocs/mooc-reussir-sa-vie-professionnelle-1122735.kjsp?RH=1572454855911