



Volume X Hiver/Printemps 2012

L'ogenda

Le guide des activités et des programmes de formation d'Ometz

1, Carré Cummings | Montréal | (Québec) | H3W 1M6 | T 514.342.0000 | F 514.342.2371 | www.ometz.ca



L'Ogenda est publié deux fois par année par Ometz, un organisme communautaire à but non lucratif qui offre une vaste gamme de services sociaux et de services d'aide à l'emploi et à l'immigration.

L'Ogenda présente un aperçu du programme d'Ometz, qui couvre le large éventail des besoins de sa clientèle diversifiée : cours d'informatique et de langues, ateliers de recherche d'emploi, occasions de réseautage, activités de bénévolat, activités familiales et sociales, etc.

Table des matières

Ateliers de recherche d'emploi	3
Perfectionnement professionnel	5
Formations en informatique	6
Programmes linguistiques	7
Activités d'intégration pour nouveaux arrivants	8
Banlieue Ouest	11
Offres de bénévolat	11
Calendrier	12

Paiement, annulation et remboursement

Les frais d'inscription doivent être payés en entier. Un remboursement complet peut être exigé jusqu'à cinq jours ouvrables avant la date du début de l'activité. Dans le cas d'un changement de grille horaire ou d'une annulation, les frais sont remboursés intégralement.

Prenez note que les dates et les heures sont sujettes à changement.

Nous remercions nos partenaires pour leur aide financière :



Immigration
et Communautés
culturelles

Québec

Emploi

Québec

Secrétariat
du Conseil du trésor

Québec

ATELIERS DE RECHERCHE D'EMPLOI

Information :

Melanie Perez, 514.342.000 poste 3029
info@ometz.ca

Inscription :

www.ometz.ca

L'inscription est obligatoire.

Exploration de carrière guidée

Découvrez comment vos intérêts, votre personnalité et vos valeurs contribuent à définir vos objectifs de carrière.

Dates : les lundis (consultez le calendrier pour les dates)

Heure : de 9 h 30 à 12 h 30

Le marché du travail montréalais

Soyez à l'affût des tendances actuelles et des secteurs qui influencent le marché du travail montréalais. Analysez les offres d'emploi et vérifiez si les salaires correspondent à vos attentes. Grâce aux ressources en ligne, un simple clic suffit pour obtenir l'information qu'il vous faut!

Dates : tous les mardis

Heure : de 14 h à 17 h

Êtes-vous LinkedIn?

80 % des employeurs utilisent LinkedIn pour recruter.

Êtes-vous LinkedIn?

Dates : tous les mercredis

Heure : de 14 h à 17 h

VotrEspace

Notre laboratoire informatique vous ouvre ses portes. Venez effectuer votre recherche d'emploi chez Ometz.

Dates : tous les mercredis

Heure : de 17 h à 20 h

Dates : tous les vendredis

Heure : de 10 h 30 à 14 h

Trucs et techniques de recherche en ligne

Améliorez vos aptitudes de recherche d'emploi par Internet.

Dates : tous les vendredis

Heure : de 9 h 30 à 10 h 30

Rédaction de CV 1

Maîtrisez des techniques efficaces et stratégiques de rédaction de CV et de lettres de présentation.

Après avoir réussi ce cours, le cours Rédaction de CV 2 est fortement recommandé.

Dates : tous les jeudis

Heure : de 14 h à 17 h

Rédaction de CV 2

Atelier pratique. Redorez votre CV et votre lettre de présentation avec l'aide de nos experts.

Dates : tous les lundis

Heure : de 14 h à 17 h

Habilités d'entrevue 1

Adoptez-vous une attitude confiante lors de vos entrevues? Êtes-vous capable de présenter à l'employeur les points forts qui vous démarquent? Cet atelier conjugue la théorie et la pratique pour vous préparer à surmonter avec brio le défi des entrevues.

Après avoir réussi ce cours, le cours Habiletés d'entrevue 2 est fortement recommandé.

Dates : les mardis (consultez le calendrier pour les dates)

Heure : de 9 h 30 à 12 h





Habilités d'entrevue 2

Prenez part à des simulations d'entrevues, un excellent moyen de mettre en pratique les techniques apprises dans le cours Habiletés d'entrevue 1. L'analyse et les critiques constructives vous permettront d'atteindre un niveau de performance supérieur lors de vos entrevues.

Dates : les mercredis (consultez le calendrier pour les dates)

Heure : de 9 h 30 à 12 h

Accédez au marché du travail caché

La plupart des emplois sont cachés. Savez-vous où les dénicher? Apprenez comment effectuer une recherche d'emploi active par l'entremise des réseaux sociaux. Ceux-ci recèlent une mine d'opportunités d'emploi cachées.

Dates : les mardis (consultez le calendrier pour les dates)

Heure : de 9 h 30 à 12 h

Image personnelle pour le marché du travail

Démarquez-vous des autres candidats grâce à cet atelier dynamique qui vous permettra de vous découvrir et de mieux cerner vos compétences transférables, vos aptitudes, vos avantages distinctifs et votre positionnement dans le marché du travail.

Dates : les mercredis (consultez le calendrier pour les dates)

Heure : de 9 h 30 à 12 h

À l'action

Vous n'êtes plus sur le marché du travail depuis un certain temps, et vous avez besoin de mettre au point un plan de carrière?

Avez-vous de l'expérience dans un secteur d'activité dans lequel vous ne pouvez plus travailler?

Êtes-vous nouvellement arrivé(e) au Canada et aimeriez-vous savoir comment faire valoir vos compétences sur le marché du travail montréalais?

À l'action est un programme gratuit de sept semaines financé par Emploi-Québec. Il offre :

- L'évaluation de carrière
- Une semaine intensive de cours d'informatique
- Des techniques de rédaction de CV, d'entrevues et de recherche d'emploi
- L'établissement d'objectifs et d'un plan d'action

Dates : les lundis, mardis, mercredis, jeudis

Du 13 février au 30 mars

Heure : de 9 h à 15 h

Coût : gratuit

Information et inscription :

Laura Guerschanik
laura.guerschanik@ometz.ca
514.342.0000 poste 3470

ATELIERS DE RECHERCHE D'EMPLOI

Information :

Melanie Perez, 514.342.000 poste 3029
info@ometz.ca

Inscription :

www.ometz.ca

Transitions

Ce programme offre du soutien et de l'orientation aux personnes qui désirent améliorer leur profil d'emploi. La formation comprend les thèmes suivants :

- Renforcement de la confiance en soi
- Gestion du stress
- Résolution de problèmes
- Aptitudes sociales
- Informatique de base
- Stratégies de recherche d'emploi

Transitions est un programme d'emploi qui met l'emphase sur les compétences de base nécessaire afin de vous permettre d'atteindre vos objectifs d'emploi.

Information et inscription :

Barbara Dunnigan
barbara.dunnigan@ometz.ca
514.342.0000 poste 3422



PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL

Information et inscription :

Karine Cinq-Mars 514.342.0000 poste 3498
karine.cinq-mars@ometz.ca

L'inscription est obligatoire.

Compagnon pour aînés

Obtenez une certification de Compagnon pour aînés.

Les modules de formation sont animés par des professionnels spécialisés dans divers domaines et comprennent les suivants :

- Santé mentale et physique
- Travail auprès des aînés en perte d'autonomie
- Gestion de dynamique familiale
- Aptitudes à la communication
- Techniques de recherche d'emploi
- Stage pratique supervisé de 10 semaines
- Certificat de RCR de la Fondation des maladies du cœur

- Certificat de PDSB émis par l'ASSTSAS
- Certificat de soins pour personnes atteintes d'Alzheimer, émis par la Société d'Alzheimer du Canada

Nos partenaires de formation :

- CSSS Cavendish
- Centre juif Cummings pour aînés

Dates : les lundis, mardis, mercredis et jeudis

Du 6 février au 14 juin

Session de 18 semaines

Heure : de 10 h à 14 h 30

Coût : 399 \$

L'inscription est obligatoire.

Word 1

Maîtrisez la création de documents, la modification et le formatage de texte, l'insertion de tableaux, l'application de raccourcis, ainsi que l'utilisation de différentes options d'affichage et d'impression.

Pré-requis : compréhension de base de Windows

Après avoir réussi ce cours, le cours Word 2 est fortement recommandé.

Dates : les 24, 25 et 26 janvier

Trois sessions de 3 heures

Heure : de 9 h à 12 h

Coût : 125 \$

Prochaines sessions :

Les 13, 14 et 15 mars

Les 15, 16 et 17 mai

Word 2

Apprenez comment créer des étiquettes et des lettres destinées aux publipostages, à gérer de longs documents et à créer des tables des matières.

Pré-requis : Word 1 ou connaissance de Word 2007 ou 2010

Dates : les 19, 20 et 21 juin

Trois sessions de 3 heures

Heure : de 9 h à 12 h

Coût : 125 \$

QuickBooks

Apprenez à maîtriser « QuickBooks », le logiciel de comptabilité le plus utilisé par les entreprises.

Dates : les 1^{er}, 2, 3, 8, 9 et 10 mai

Six sessions de 3 heures

Heure : de 9 h à 12 h

Coût : 299 \$

Excel 1

Apprenez à créer, modifier et formater des feuilles de travail et des graphiques de base et familiarisez-vous avec la création de formules.

Pré-requis : compréhension de base de Windows

Après avoir réussi ce cours, le cours Excel 2 est fortement recommandé.

Dates : les 31 janvier, 1^{er} et 2 février

Trois sessions de 3 heures

Heure : de 9 h à 12 h

Coût : 125 \$

Prochaines sessions :

Les 27, 28 et 29 mars

Les 29, 30 et 31 mai

Excel 2

Apprenez à créer des formulaires, à travailler avec des calculs et à gérer de grandes quantités de données.

Pré-requis : Excel 1 ou connaissance de Word 2007 ou 2010

Dates : les 5, 6 et 7 juin

Trois sessions de 3 heures

Heure : de 9 h à 12 h

Coût : 125 \$

PowerPoint/Techniques de présentation

Apprenez à rehausser vos présentations en les rendant plus attrayantes et professionnelles.

Matinée 1 : Techniques

PowerPoint avancées

Matinée 2 : Les secrets d'une présentation captivante

Dates : les 7 et 8 février

Deux sessions de 3 heures

Heure : de 9 h à 12 h

Coût : 125 \$



PROGRAMMES LINGUISTIQUES

Information :

Kate Oursegova, 514.342.0000 poste 3457
ekaterina.oursegova@ometz.ca

Inscription :

www.ometz.ca

L'inscription est obligatoire.

NA* : Tarif réservé aux nouveaux arrivants ayant immigré au cours des cinq dernières années et inscrits à Ometz.

Français – Débutant

Dates : les lundis et
mercredis

Du 16 janvier au 7 mars

Session de 8 semaines

Heure : de 19 h à 21 h

Coût NA* : 99 \$

Coût pour le public : 135 \$

Français – Intermédiaire

Dates : les lundis et
mercredis

Du 16 janvier au 7 mars

Session de 8 semaines

Heure : de 17 h à 19 h

Coût NA* : 99 \$

Coût pour le public : 135 \$

Club de conversation française

(intermédiaire/avancé)

Pratiquez votre français en
conversant sur des sujets
variés, dans une ambiance
agréable et détendue.

Dates : les lundis

Du 9 janvier au 26 mars

Heure : de 18 h à 20 h

Coût NA* : gratuit

Coût pour le public : 30 \$

Conversation téléphonique en français

Participez à des conversations
en français et profitez d'un suivi
personnalisé qui vous permettra
d'améliorer votre niveau de
communication et d'acquérir
plus d'aisance.

Dates : du 2 février au 5 avril

Coût NA* : gratuit

Coût pour le public : 30 \$

Séance d'information :

le jeudi 2 février

Heure : de 19 h à 20 h

Club de conversation anglaise

Pratiquez votre anglais dans
une ambiance agréable et dé-
tendue. Jeux de rôle, discus-
sions, lectures et musique vous
aideront à améliorer votre voca-
bulaire et à gagner plus d'aisance.

Niveau intermédiaire/avancé
(approche informelle)

Dates : les jeudis

Du 12 janvier au 29 mars

Heure : de 18 h à 20 h

Coût NA* : gratuit

Coût pour le public : 30 \$

Niveau intermédiaire (approche
structurée)

Dates : les mardis

Du 10 janvier au 27 mars

Heure : de 15 h à 17 h

Coût NA* : gratuit

Coût pour le public : 30 \$



Information et inscription :

Kate Oursegova, 514.342.0000 poste 3457

ekaterina.oursegova@ometz.ca



Séances d'information **Le système d'imposition au Québec**

Tout adulte de plus de 18 ans, citoyen canadien, résident ou ayant un permis de travail, doit présenter des déclarations de revenus aux gouvernements provincial et fédéral. Obtenez des réponses à vos questions. Les séances sont offertes en français, en anglais et en russe (si la demande est suffisante). Des rafraîchissements seront servis.

Date : le mercredi 25 janvier

Heure : de 18 h à 20 h

Coût : gratuit

Achat d'une première maison

Songez-vous à acheter une maison ou un condo? Participez à cette séance d'information qui vous fournira de nombreux détails très utiles.

Thèmes abordés :

- Où chercher
- Trouver les bons agents immobiliers et notaires
- Avez-vous besoin d'un inspecteur en bâtiment?
- Obtention d'un prêt hypothécaire

Les séances sont offertes en français, en anglais et en russe (si la demande est suffisante). Des rafraîchissements seront servis.

Date : le mercredi 29 février

Heure : de 18 h à 20 h

Coût : gratuit

Investissez dans l'avenir de votre famille

Découvrez des outils et stratégies pour planifier l'éducation de vos enfants, l'achat d'une maison ou votre épargne-retraite.

Les séances sont offertes en français, en anglais et en russe (si la demande est suffisante).

Des rafraîchissements seront servis.

Date : le mercredi 18 avril

Heure : de 18 h à 20 h

Coût : gratuit

Citoyenneté canadienne

Envisagez-vous d'acquérir la citoyenneté canadienne? Venez participer à cet atelier conçu pour vous aider à remplir votre demande. Nous fournirons les formulaires. Apportez vos documents.

Des rafraîchissements seront servis.

Date : le mercredi 16 mai

Heure : de 18 h à 20 h

Coût : gratuit

ACTIVITÉS D'INTÉGRATION POUR NOUVEAUX ARRIVANTS

Information et inscription :

Kate Oursegova, 514.342.0000 poste 3457

ekaterina.oursegova@ometz.ca

Programme pour enfants L'anglais pour les enfants

Votre enfant parle français... Excellent! Pourquoi ne pas lui offrir la chance d'apprendre l'anglais aussi? (Cette activité comprend une célébration de Pourim le 11 mars.)

Dates : les dimanches

Du 22 janvier au 25 mars

Session de 11 semaines

Heure : de 10 h à 12 h

Âges : de 6 à 9 ans

Coût : 60 \$

Programmes pour jeunes adultes

Joignez-vous au groupe Facebook

Vous êtes âgé(e) de 20 à 40 ans? Vous aimeriez participer à des activités divertissantes avec des jeunes de votre âge? Si vous désirez être au courant de ce qui se passe et rester connecté(e) avec les jeunes adultes de votre communauté, joignez-vous au groupe Facebook d'Ometz pour les jeunes adultes!

Information : Yael Soussana
yael.soussana@ometz.ca
514.342.0000 poste 3384

Club des femmes

Sushi à volonté!

Vous voulez essayer quelque chose de nouveau et vivre une expérience culinaire hors du commun? Amusez-vous en apprenant une foule de recettes à recréer à la maison. Soyez des nôtres pour une délicieuse expérience éducative à l'occasion de la Journée de la Femme!

Date : le mercredi 7 mars

Heure : de 18 h à 20 h

Coût : 10 \$

Faites-vous une beauté

Préparez-vous à célébrer la Fête des mères! Des esthéticiennes et cosméticiennes animeront cette soirée de soins de la peau et de mise en beauté. Vous le méritez bien!

Rafraîchissements et sachets cadeaux seront offerts.

Date : le mercredi 2 mai

Heure : de 18 h à 20 h

Coût : 5 \$

Club de tricot Ometz

Rencontres hebdomadaires pour tricoteuses et crocheteuses débutantes et avancées.

Dates : tous les mercredis

Heure : de 15 h à 17 h

Coût : gratuit



Information et inscription :

Kate Oursegova, 514.342.0000 poste 3457
ekaterina.oursegova@ometz.ca



Excursions

Journée au Mont-Royal

Patinez, skiez ou faites simplement une agréable promenade à l'air pur avec votre famille et vos amis. Profitez d'une expérience de sports d'hiver en plein cœur de la ville.

Date :

le dimanche 15 janvier

Heure : de 11 h à 14 h

Coût : gratuit

(Frais de location d'équipement non inclus.)

Carnaval de Québec

Participez à une fabuleuse excursion à Québec, où vous visiterez l'Hôtel de Glace et le célèbre Carnaval de Québec.

Date : le dimanche 5 février

Heure : de 8 h à 20 h

Coût : à déterminer

Festival des tulipes d'Ottawa

Visite guidée de la capitale du Canada, du Musée canadien des civilisations et du Parlement à l'occasion du fameux Festival des tulipes.

Date : le dimanche 13 mai

Heure : de 9 h à 20 h

Coût : à déterminer

Visitez la ville de Québec

Soyez des nôtres pour une visite guidée de la ville de Québec et des Chutes de Montmorency.

Date : le dimanche 3 juin

Heure : de 8 h à 20 h

Coût : à déterminer

Tour de Montréal

Faites une visite guidée et explorez votre Montréal, une ville remplie d'une riche histoire et de magnifiques monuments.

Date : le dimanche 17 juin

Heure : de 10 h à 14 h

Coût : à déterminer

BANLIEUE OUEST **Information et inscription :**

Brenda Rodier, 514.290.2122
brenda.rodier@ometz.ca

Ometz offre des programmes et services à une population très variée dans la banlieue Ouest, allant de familles avec de jeunes enfants aux « baby boomers » et leurs parents plus âgés. Nos ateliers et événements éducationnels portant sur une variété de sujets, qui sont adaptés à cette communauté dynamique et grandissante.

Cellulaire, « sexting » et médias sociaux : ce que les parents doivent savoir sur les adolescents et la technologie

Conférencière : D^{re} Alissa Sklar
Date : le lundi 6 février
Heure : 19 h 30
Lieu : 96, rue Roger-Pilon, DDO
Coût : gratuit

OFFRES DE BÉNÉVOLAT **Information :**

Linda Mestel, 514.342.0000 poste 3435
linda.mestel@ometz.ca

Élargissez votre réseau et développez vos compétences en faisant du bénévolat à Ometz. Une formation professionnelle et un soutien constant vous sont offerts. Voici les activités bénévoles que nous vous proposons :

Programme de mentorat

Développez une relation avec un enfant ou un adolescent qui bénéficierait de la présence d'un modèle et d'un confident dans leur vie.

Modérateurs

Aidez des adolescents à obtenir du soutien et des conseils sous le couvert de l'anonymat par l'intermédiaire du site TASSI (Conseils, soutien, suggestions et information pour adolescents), un milieu en ligne sécurisant : www.tassi.ca

Programme de tutorat

Aidez un enfant, un adolescent ou un jeune adulte à réussir dans ses études ou donnez du soutien à un adulte qui apprend une nouvelle langue.

Atelier JEM

Passez quelque temps dans une entreprise adaptée pour des membres de la communauté juive qui veulent travailler mais ne peuvent être embauchés dans l'industrie en raison de handicaps intellectuels, affectifs ou physiques.

Programme de remise en forme financière

Vous êtes un pro des finances et du budget? Partagez vos connaissances lors de rencontres individuelles ou de groupe avec nos clients afin de les aider à retrouver une santé financière.



JANVIER 2012

Lundi	Mardi	Mercredi
2	3	4
9	10	11
Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Club de conversation française 18 h à 20 h	Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h
16	17	18
Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h	Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Français – Débutant 19 h à 21 h
23	24	25
Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h	Word 1 9 h à 12 h Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	Word 1 9 h à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Le système d'imposition au Québec 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h
30	31	
Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h	Excel 1 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	

Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
5		6		7	8
12		13		14	15
<p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p>Journée au Mont-Royal 11 h à 14 h</p>	
19		20		21	22
<p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p>L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h</p>	
26		27		28	29
<p>Word 1 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p>L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h</p>	

Lundi	Mardi	Mercredi
		1 Excel 1 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Français – Débutant 19 h à 21 h
6 Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h Cellulaire, « sexting » et médias sociaux 19 h 30	7 PowerPoint/Techniques de présentation 9 h à 12 h Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	8 PowerPoint/Techniques de présentation 9 h à 12 h Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Français – Débutant 19 h à 21 h
13 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h	14 Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	15 Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Français – Débutant 19 h à 21 h
20 Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h	21 Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	22 Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Français – Débutant 19 h à 21 h
27 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h	28 Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h	29 Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Achat d'une première maison 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h

Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
2		3		4		5	
<p>Excel 1 9 h à 12 h Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p> <p>Conversation téléphonique en français (Séance d'information) 19 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		Carnaval de Québec 8 h à 20 h L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h			
9		10				11	
<p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h			
16		17				18	
<p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h			
23		24				25	
<p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p> <p>Club de conversation anglaise 18 h à 20 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h			

Lundi	Mardi	Mercredi
<p style="text-align: right;">5</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Club de conversation française 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h Français – Intermédiaire 17 h à 19 h Sushi à volonté! 18 h à 20 h Français – Débutant 19 h à 21 h</p>
<p style="text-align: right;">12</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Club de conversation française 18 h à 20 h</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Word 1 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Word 1 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">19</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Club de conversation française 18 h à 20 h</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">26</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h Club de conversation française 18 h à 20 h</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Excel 1 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 15 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Excel 1 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>

Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
1		2		3	4
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 18 h à 20 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h	
8		9		10	11
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 18 h à 20 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h	
15		16		17	18
Word 1 9 h à 12 h Rédaction de CV 1 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 18 h à 20 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h	
22		23		24	25
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 18 h à 20 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30		L'anglais pour les enfants 10 h à 12 h	
29		30		31	
Excel 1 9 h à 12 h Rédaction de CV 1 14 h à 17 h Club de conversation anglaise 18 h à 20 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30			

Lundi	Mardi	Mercredi
<p style="text-align: right;">2</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Habilités d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Habilités d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p> <p>Investissez dans l'avenir de votre famille 18 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">23</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Habilités d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Habilités d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>		

Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
5		6		7	8
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h		FERMÉ EREV PESSAH			
12		13			
FERMÉ à partir de 14 h PESSAH		FERMÉ PESSAH			
19		20			
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30			
26		27			
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30			
				28	29

Lundi	Mardi	Mercredi
	1	2
	<p>QuickBooks 9 h à 12 h</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p>QuickBooks 9 h à 12 h</p> <p>Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p> <p>Faites-vous une beauté 18 h à 20 h</p>
7	8	9
<p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p>QuickBooks 9 h à 12 h</p> <p>Habilités d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p>QuickBooks 9 h à 12 h</p> <p>Habilités d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
14	15	16
<p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p>Word 1 9 h à 12 h</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p>Word 1 9 h à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p> <p>Citoyenneté canadienne 18 h à 20 h</p>
21	22	23
FERMÉ	<p>Habilités d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p>Habilités d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
28	29	30
FERMÉ CHAVOUOT	<p>Excel 1 9 h à 12 h</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p>Excel 1 9 h à 12 h</p> <p>Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>

Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
3		4		5	6
<p>QuickBooks 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>			
10		11		12	13
<p>QuickBooks 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>			<p>Festival des tulipes d'Ottawa 9 h à 20 h</p>
17		18		19	20
<p>Word 1 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>			
24		25		26	27
<p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>		<p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>			
31					
<p>Excel 1 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>					

Lundi	Mardi	Mercredi
<p style="text-align: right;">4</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Excel 2 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Excel 2 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30 Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Word 2 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Word 2 9 h à 12 h Habiletés d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">25</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h Club de tricot Ometz 15 h à 17 h VotrEspace 17 h à 20 h</p>

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p style="text-align: right;">1</p> <p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p style="text-align: right;">2 3</p> <p>Visitez la ville de Québec 8 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">7</p> <p>Excel 2 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p style="text-align: right;">9 10</p>
<p style="text-align: right;">14</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p style="text-align: right;">16 17</p> <p>Tour de Montréal 10 h à 14 h</p>
<p style="text-align: right;">21</p> <p>Word 2 9 h à 12 h</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p style="text-align: right;">23 24</p>
<p style="text-align: right;">28</p> <p>Rédaction de CV 1 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>VostrEspace 10 h 30 à 14 h 30</p>		<p style="text-align: right;">30</p>

Lundi	Mardi	Mercredi
<p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: center;">FERMÉ</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Habilités d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Habilités d'entrevue 2 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Accédez au marché du travail caché 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Image personnelle pour le marché du travail 9 h 30 à 12 h</p> <p>Êtes-vous LinkedIn? 14 h à 17 h</p> <p>Club de tricot Ometz 15 h à 17 h</p> <p>VotrEspace 17 h à 20 h</p>
<p style="text-align: right;">16</p>	<p style="text-align: right;">17</p>	<p style="text-align: right;">18</p>
<p style="text-align: right;">23</p>	<p style="text-align: right;">24</p>	<p style="text-align: right;">25</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <p>Exploration de carrière guidée 9 h 30 à 12 h 30</p> <p>Rédaction de CV 2 14 h à 17 h</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Habilités d'entrevue 1 9 h 30 à 12 h</p> <p>Le marché du travail montréalais 14 h à 17 h</p>	

Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
5		6		7	8
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30			
12		13		14	15
Rédaction de CV 1 14 h à 17 h		Trucs et techniques de recherche en ligne 9 h 30 à 10 h 30 VotrEspace 10 h 30 à 14 h 30			
19		20		21	22
26		27		28	29

NOTES

