

Ateliers du semestre de printemps du Centre de Carrière

Découvre les ateliers que l'on te propose ce semestre de printemps afin de t'accompagner dans ton **parcours professionnel !**



SOMMAIRE DES ATELIERS



Mars

- Quelles sont les possibilités de formations continues proposées par la HES-SO Valais-Wallis ? - **jeudi 13 mars 2025 en ligne**
- Entrée sur le marché de l'emploi: regards croisés étudiant·es - entreprises - **mardi 25 mars 2025 à Bellevue (Sierre)**
- Explore tes possibilités après ton Bachelor - **lundi 31 mars 2025 à Bellevue (Sierre)**

Avril

- Combo carrière (CV, lettre de motivation et réseautage) - **mardi 8 avril 2025 à Bellevue (Sierre)**
- Introduction aux bases de l'entrepreneuriat - j'ai une idée de business ... comment m'y prendre ? - **mardi 15 avril 2025 à Bellevue (Sierre)**

Mai

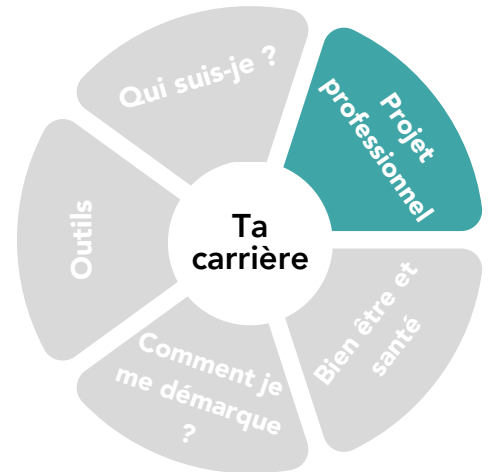
- Intelligence émotionnelle: ton super pouvoir au travail - **mercredi 14 mai 2025 à Bellevue (Sierre)**
- Gestion du stress: garde le contrôle sous pression - **mardi 20 mai 2025 à Bellevue (Sierre)**

Quelles sont les possibilités de formations continues proposées par la HES-SO Valais-Wallis ?

Jeudi 13 mars 2025

Intéressé-e par la formation continue et les Masters HES-SO ?

Cette séance d'information te permet de découvrir les différentes possibilités de Masters à la HES-SO et de formations continues à la HES-SO Valais-Wallis dans les domaines suivants : gestion, social et santé. Une occasion d'explorer de nouvelles perspectives et de renforcer ton profil professionnel.



Intervenantes



Tanya Fournier

HES-SO Valais-Wallis

Formation Continue
Social



Sophie Ley

HES-SO Valais-Wallis

Formation Continue
Santé



Béatrice Girod

HES-SO Valais-Wallis

Formation Continue
Gestion



Sophie Tapparel

HES-SO

HES-SO
Master



En ligne
&
gratuit



Je suis
intéressé-e par
cet atelier

Horaire

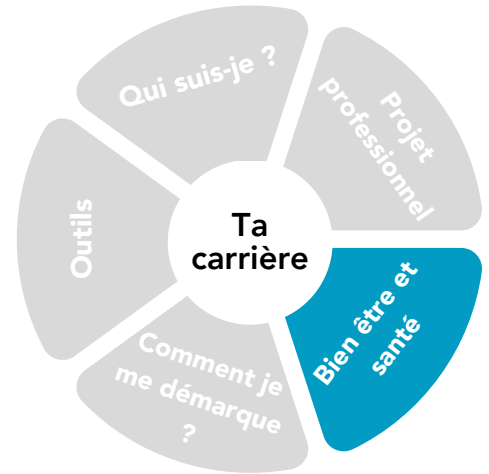
17h00 : début de la séance d'information

18h00 : fin de la séance d'information

Entrée sur le marché de l'emploi: regards croisés étudiant·es - entreprises

Mardi 25 mars 2025

Cet atelier interactif offre aux étudiant·es l'opportunité de réfléchir à leurs craintes et attentes concernant leur entrée dans le monde du travail, et d'en discuter directement avec des professionnel·les. Ces derniers auront l'occasion d'écouter tes retours afin d'évaluer et, si nécessaire, d'adapter leurs pratiques. Grâce à ces échanges croisés, nous pourrions imaginer ensemble des pistes pour créer un environnement de travail plus sain et attractif.



Intervenante



Sophie Latrille

HES-SO Valais-Wallis

Adjointe scientifique et coach diplômée



Atelier gratuit



Je suis intéressé·e par cet atelier

Pourquoi participer ?

- Pour mieux cerner tes objectifs et te sentir plus confiant·e et motivé·e pour ton 1er job.
- Pour échanger avec des professionnel·les souhaitant améliorer leurs pratiques.
- Pour élaborer des idées concrètes suite aux regards croisés.

Horaire

17h00 : début de l'atelier

19h00 : fin de l'atelier

Dès 19h00 : apéritif réseautage avec des entreprises

Lieu

Salle 202 du bâtiment de Bellevue à Sierre.

Explore tes possibilités après ton Bachelor

Lundi 31 mars 2025

Après l'obtention de ton Bachelor, il est essentiel de définir tes prochaines étapes professionnelles. Cet atelier t'aidera à explorer les diverses options, comme les stages et les premiers emplois. Tu apprendras à identifier les secteurs qui t'intéressent, à valoriser tes compétences et à te préparer aux réalités du marché du travail. Grâce à des conseils concrets, tu repartiras avec des outils d'analyse, de réflexion, et des stratégies pour ton avenir.



Intervenante



Sabrina Marty

Fondation IPT

Formatrice



Atelier
gratuit



Je suis
intéressé·e par
cet atelier

Pourquoi participer ?

- Pour explorer les différentes techniques de recherche d'emploi.
- Pour identifier les secteurs qui t'intéressent le plus.
- Pour bénéficier de conseils pratiques afin d'optimiser ta recherche d'emploi.

Horaire

17h30 : début de l'atelier

19h00 : fin de l'atelier

Dès 19h00 : apéritif réseautage avec des entreprises

Lieu

Salle 202 du bâtiment de Bellevue à Sierre.

Combo carrière (CV, lettre de motivation et réseautage)

Mardi 8 avril 2025

Lancer ta carrière peut sembler un vrai défi, mais avoir les bons outils te permet de faire la différence. Dans cet atelier, des techniques efficaces te seront enseignées pour créer un CV et une lettre de motivation percutants, tout en maîtrisant l'art du réseautage. Tu apprendras à te présenter de manière authentique, à te démarquer des autres candidats et à utiliser ton réseau pour ouvrir des portes. Ce combo gagnant t'aidera à te préparer au mieux pour tes recherches de stage ou ton premier job.



Intervenante



Alexandra Hugo

HES-SO Valais-Wallis

Professeure HES associée



Atelier
gratuit



Je suis
intéressé·e par
cet atelier

Pourquoi participer ?

- Pour rédiger un CV et une lettre de motivation efficaces.
- Pour réseauter même sans expérience.
- Pour booster ta recherche d'emploi ou de stage.

Horaire

17h30 : début de l'atelier

19h00 : fin de l'atelier

Dès 19h00 : apéritif réseautage avec des entreprises

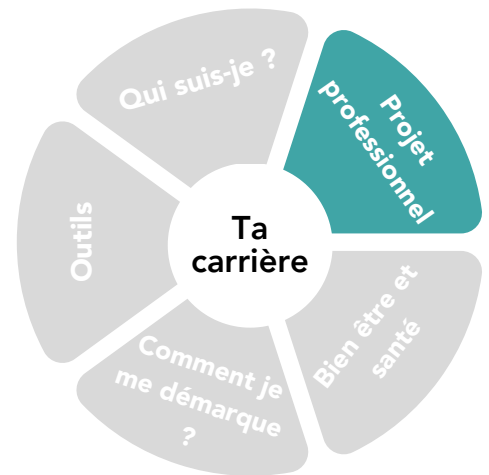
Lieu

Salle 204 du bâtiment de Bellevue à Sierre.

Introduction aux bases de l'entrepreneuriat - j'ai une idée de business ... comment m'y prendre ?

Mardi 15 avril 2025

Avoir une idée, c'est bien. Savoir par où commencer, c'est encore mieux ! Dans cet atelier, tu découvriras les premiers pas essentiels pour transformer ton idée en projet concret. De la définition de ton concept à l'identification de tes premières actions, tu repartiras avec des conseils clairs pour te lancer sereinement. Un point de départ idéal pour éviter de rester bloqué à l'étape de l'idée ! Avec les bons réflexes, tu gagneras un temps précieux dans ton lancement.



Intervenant



Antoine Perruchoud

HES-SO Valais-Wallis

Professeur ordinaire



Atelier
gratuit



Je suis
intéressé·e par
cet atelier

Pourquoi participer ?

- Pour savoir par où commencer quand on a une idée.
- Pour identifier les premières actions concrètes à mener.
- Pour éviter les erreurs classiques du lancement.

Horaire

17h30 : début de l'atelier

19h00 : fin de l'atelier

Dès 19h00 : apéritif réseautage avec des entreprises

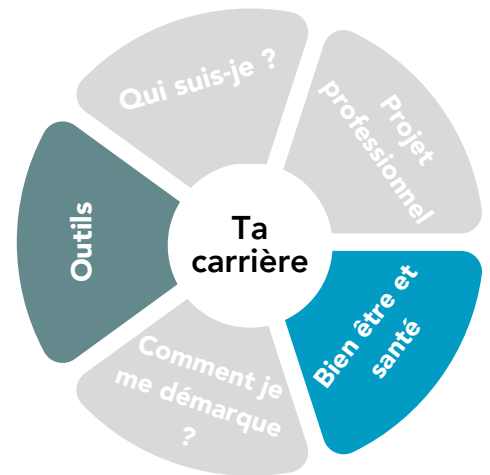
Lieu

Salle 204 du bâtiment de Bellevue à Sierre.

Intelligence émotionnelle: ton super pouvoir au travail

Mercredi 14 mai 2025

Savoir gérer ses émotions et comprendre celles des autres, c'est une vraie force dans le monde professionnel. L'intelligence émotionnelle t'aide à mieux communiquer, à gérer les tensions et à prendre du recul face aux défis du quotidien. Dans cet atelier, tu découvriras comment développer cette compétence clé pour gagner en confiance, en impact et en sérénité au travail. Un atout puissant pour collaborer efficacement et évoluer plus sereinement dans ta carrière.



Intervenant



Eric Michellod

HES-SO Valais-Wallis
Maître d'enseignement et
coach



Pourquoi participer ?

- Pour prendre conscience de l'importance de l'intelligence émotionnelle au travail.
- Pour comprendre et évaluer ses compétences émotionnelles.
- Pour connaître des pratiques et exercices pour développer son intelligence émotionnelle

Horaire

17h00 : début de l'atelier

18h30 : fin de l'atelier

Lieu

Salle 201 du bâtiment de Bellevue à Sierre.

Atelier
gratuit



Je suis
intéressé·e par
cet atelier

Gestion du stress: garde le contrôle sous pression

Mardi 20 mai 2025

Le stress peut vite devenir un frein, que ce soit en période d'examens ou dans ta future vie professionnelle. Dans cet atelier, tu apprendras à mieux comprendre tes réactions face au stress et à découvrir des outils concrets pour le canaliser efficacement. Une première partie théorique et une boîte à outils pratiques t'aideront à anticiper et gérer la pression au quotidien. Pour ceux qui le souhaitent, une session de méditation clôturera l'atelier afin d'expérimenter une méthode simple de relaxation.



Intervenante



Patsy Savard

HES-SO Valais-Wallis

Infirmière de santé aux études
et au travail

Pourquoi participer ?

- Pour mieux gérer ton stress en période d'examens et au travail.
- Pour découvrir des outils concrets et facilement applicables.
- Pour tester une approche méditative et relâcher la pression.

Horaire

17h30 : début de l'atelier

19h00 : fin de l'atelier

Dès 19h00 : apéritif réseautage avec des entreprises

Lieu

Salle 204 du bâtiment de Bellevue à Sierre.

Atelier
gratuit



Je suis
intéressé·e par
cet atelier