

Passé 45 ans, la question de l'emploi peut devenir particulièrement problématique et délicate : qu'il s'agisse de conserver ou de retrouver un travail.

Face à cette situation, la Cité des métiers vous propose un cycle de rencontres, entre échanges d'expériences et ateliers thématiques.

# le CLUB 45+

## mon allié pour conserver ou retrouver un emploi

Le CLUB 45+ est un service gratuit

### BELFORT le lundi de 10h à 12h



- 25/01 Communiquer efficacement
- 29/02 La création d'activité
- 21/03 L'entretien de recrutement
- 25/04 Les transitions professionnelles, gérer le changement
- 30/05 Connaissance de soi
- 27/06 L'intérim, une autre opportunité pour retrouver un emploi

### MONTBELIARD



- 08/01 : 9h-11h Les réseaux sociaux
- 05/02 : 9h-11h Le recrutement des seniors
- 04/03 : 9h30-11h30 Préparer sa retraite
- 04/03 : 14h-16h Point de vue du recruteur
- 01/04 : 9h30-12h Les clés du changement
- 13/05 : 9h-11h Travailleur 3.0
- 03/06 : 9h30-11h30 Préparer sa retraite
- 01/07 : 9h-10h30 Faire le point sur son parcours ou ses compétences

• Renseignements et inscription à la MIFE-Cité des métiers : place d'Europe à BELFORT  
Tél. 03 84 90 40 00

[www.mife90.org](http://www.mife90.org)

• Renseignements et inscription à IDÉIS : centre des Alliés à MONTBÉLIARD  
Tél. 03 81 71 04 00

[www.ideis-asso.fr](http://www.ideis-asso.fr)

