

Et si vous recevez un appel en numéro masqué c'est peut-être votre conseiller-e – répondez !

BOUGE TON CONFINEMENT !

Vous êtes coincé chez vous pendant plusieurs semaines.

C'est une bonne occasion pour faire la grasse mat', rester en pyjama toute la journée et regarder des séries mais... pas que ...

Votre Mission Locale reste à votre disposition pour vous accompagner à distance et vous propose des ressources...

COMMENT AVANCER SUR MON PROJET PROFESSIONNEL ?

- **Mettre à jour mon CV.** Dans un format traitement de texte ou directement en ligne sur un site spécialisé [CVDESIGNER](#)
- Créer ou mettre à jour mon **espace personnel Pôle Emploi** (CV et profil de compétences, plus d'infos [ici](#)).
- Parcourir l'[Emploi Store](#)
- Consulter les **offres d'emploi** [My Match Up](#)
[Mobilisation exceptionnelle pour l'emploi Pôle Emploi](#), [Indeed](#)
- Postuler sur les **offres d'emploi saisonnières** [ANEFA Dordogne](#)
[Des bras pour mon assiette](#)
- **Utiliser le service "Maintenant" Pôle Emploi**
- Me créer un profil sur un **réseau social professionnel** [Linkedin](#)
- Consulter la chaîne Youtube de Pôle Emploi [1 minute pour l'emploi](#). Des vidéos courtes pour booster votre recherche d'emploi.

COMMENT TRAVAILLER MON ORIENTATION ?

- **Me renseigner sur les métiers**
[ONISEP](#)
[Fiches Métier Pôle Emploi](#)
- **Me renseigner sur les formations.**
[Aquitaine Cap Métier](#)
[La Bonne Formation](#)

COMMENT DÉVELOPPER MES COMPÉTENCES ?

- **Développer mes "compétences clés"** avec [I-fil](#), plateforme de ressources interactives en lecture, écriture...
- **Développer mes compétences numériques** avec [Pix](#), le service public en ligne pour évaluer, développer et certifier ses compétences numériques.
- **Me mettre en route vers l'emploi avec [Clicnjob](#).** Des **quizz** pour découvrir ou vérifier ses connaissances : comment trouver un emploi ? S'orienter ? Faire un CV?.
- **Apprendre une nouvelle langue.** Il y a plein d'appli sympas (ex : [Duolingo](#))
- **Perfectionner mon Français :** installer l'application gratuite happy FLE, ou connectez vous sur [fun-mooc.fr](#), entraînez vous et auto évaluez vous sur le site du [CIEP](#)

COMMENT JE PEUX AIDER LES AUTRES ?

Pendant le confinement vous pouvez vous rendre utile **en vous inscrivant sur le site officiel de la [Réserve Civique](#).**

Vous pourrez ainsi être volontaire (depuis chez vous ou en présentiel) dans l'un des 4 domaines d'intervention :

Aide alimentaire et d'urgence
Solidarité de proximité
Garde exceptionnelle d'enfants
Lien avec les personnes fragiles isolées

COMMENT AGIR POUR LA PLANÈTE MÊME CONFINÉ ?

- Voici quelques idées données par [freespirit](#)
- Retrouvez tous les écogestes à faire à (la maison sur l'appli [WAG](#) !

COMMENT TRAVAILLER MON CODE ?

Pour information les examens du code de la route sont pour le moment suspendus mais vous pouvez le travailler.

Les 3 principaux acteurs de la formation à la conduite viennent de créer une chaîne YouTube, [Mon auto-école à la maison](#). RDV tous les jours à 18h !

Voici aussi des **applications** gratuites pour vous entraîner mais avant de vous lancer, lisez bien votre livre de code !

Sur android :

- [Code de la route 2020 gratuit](#)
- [Code de la route 2020 - Permis de conduire gratuit](#)
- [Code de la Route France 2020 Gratuit](#)

Sur l phone :

- [Code de la route 2020 - France de « Diane MOREAU »](#)
- [Code de la Route 2020. de « Anuman »](#)

Ou vous pouvez le travailler en ligne :

- [Code de la Route Facile - test gratuit](#)
- [Passe Ton Code : Code de la route 2020 gratuit - Tests illimités](#)

COMMENT DÉVELOPPER MES TALENTS ?

- **Dessiner :**

Rejoignez ou créez des concours de dessin sur twitter / instagram via des # et des thèmes choisis

- **Réaliser des créations culinaires :**

Mettez-vous à la cuisine ou augmentez vos talents, il existe plein de sites qui proposent des recettes originales et pas forcément compliquées à mettre en oeuvre. Vous pouvez aussi définir un type de cuisine que vous aimeriez apprendre à cuisiner (Japonais ou Indien par exemple)

COMMENT GARDER LA FORME ?

- **Sortir prendre l'air (en respectant les consignes** et avec votre attestation horodatée !) (Consulter régulièrement [consignes info gouv](#)).
- **Faire du Sport chez soi :** téléchargez une application de programme d'entraînement sportif sur votre smartphone (ou sur PC) pour se remettre en forme avant l'été. [Les Mills](#) offre une gratuité de ses cours de coaching en ce moment.
- **Rester serein et calme :** il existe plein de vidéos ou d'applications pour vous aider (ex : [Petit bambou](#))

COMMENT CONTINUER À M'INSTRUIRE AVEC DES FORMATIONS ET COURS EN LIGNES GRATUITS (MOOC) ?

Les sites OPEN CLASSROOM et FUN MOOC proposent des **cours en ligne gratuits** (sur des thèmes concrets et très divers), il faut juste s'y inscrire. Voici des exemples de formations sur ces sites et sur d'autres.

- Réaliser un portfolio [ici](#)
- Elaborer une stratégie de recherche d'emploi [ici](#)
- Définir son projet professionnel [ici](#)
- Découvrir le marché du travail et organiser sa veille [ici](#)
- Découvrez tous les cours de Fun Mooc [ici](#)
- Jeux sérieux gratuits sur plusieurs thématiques [ici](#) et [ici](#).
- MOOC culturels sur le site de la Fondation Orange [ici](#)
- [Lumni](#), MOOC sur plein de sujets de la primaire au lycée en passant par le collège :
- [EdTech France](#) : grosse liste de Mooc pour tous.
- [Mini conférences TED](#) (Travail sur les compétences douces)
- Sur You tube, s'abonner à la [chaîne TedX talks](#).
- Avec [Budgetresponsable](#) abordez de façon ludique les thématiques suivantes : gestion et équilibre d'un budget personnel, financement d'un projet grâce à l'épargne et au crédit, relation avec la banque.

COMMENT ME DIVERTIR AVEC D'AUTRES JEUNES EN LIGNE ?

- **Jeux de société** (ex : [Boardgame arena](#) ou [Boiteàjeux](#)) ou jeu de [Poker](#) (malgré les publicités)
- **Blind test** en ligne sur des thèmes choisis (électro,rap, rock etc.) entre amis ou avec des inconnus [Massive music quizz](#).
- [Geoquessr](#). Le joueur utilise alors Google Street view pour se déplacer librement et deviner où il se trouve sur la carte du monde (à plusieurs avec des amis / famille).
- [Skribbl.io](#) : un **picktionary** soit avec des inconnus, soit avec ses amis (soit les deux), très simple d'utilisation et très fun à jouer.
- **Tic tac boum & divers** [jklm.fun](#) ou [bombparty](#)
- **Jeux vidéo.** Il existe une multitude de petits jeux faciles à prendre en main et jouable à plusieurs. Ex : Heartstone,Tricky Tower, Towerfall Ascension, Minecraft.
- **Jeux de Rôle :** il existe plusieurs logiciels qui permettent d'organiser des parties de jeu de rôle en ligne. Par exemple [Roll20](#) et [château-aventure](#) (pour les débutants)
- [Plato](#) : l'application qui permet de chatter de faire des jeux de groupe
- **Des séances cinés collectives ou des débats en simultané.** Si vous disposez d'une bonne connexion, vous pouvez partager votre écran en ligne à d'autres personnes. Sur [Twitch](#), ça sera plutôt à des inconnus tandis que sur [Discord](#), vous pouvez envoyer un lien et partager votre écran.

COMMENT ME DIVERTIR ET ME CULTIVER TOUT SEUL ?

- **FILMS / SERIES**

[Youtube](#), [Netflix](#) (payant), [Amazon prime video](#) (payant) ou [HBO](#)

Pour les fans d'anime, il y a [ADN anime streaming](#) qui propose de chouettes animés.

- **LECTURE**

Si vous avez une liseuse, téléchargez des romans, BD et/ou mangas à mettre dedans. Si vous n'en avez pas, vous pouvez télécharger des scans des pages et les lire sur votre pc / smartphone. Attention cependant à activer un filtre anti-lumière bleue pour ne pas vous faire mal aux yeux.

Bibliothèque départementale de Dordogne [médiathèque numérique](#)

[Lecteurs.com](#)

[Lire en ligne](#)

[WebToon](#) : pour avoir accès à plein de comics / BD

- **SPECTACLES / CINEMA**

[Culture prime](#) : le premier média social culturel de l'audiovisuel public français

[France TV](#) : accéder à tous les replay des chaînes France TV

[Arte Concert](#) : accéder à de nombreux concerts : Pop & Rock, Electro, Hip-Hop, Métal, Classique, Opéra, Jazz, Musiques du Monde et Art de la scène

[Montreux Comedy](#) : Tous les sketches hilarants des grands artistes comiques sont ici. Attention fous rires garantis !

[Opéra de Paris](#) : accéder à de nombreuses représentations emblématiques (Lac des Cygnes, ...)

- **Podcasts pour les [enfants](#)**