



Atelier

Mieux vivre les transitions

Mieux gérer le changement
Débloquer et faciliter la
reprise d'emploi

Mieux vivre les transitions

Mieux gérer le changement, débloquer et faciliter la reprise d'emploi

Atelier pour personnes en recherche d'emploi restant bloquées dans leur recherche d'emploi malgré un bon profil d'employabilité.

Objectifs

- Comprendre les blocages qui empêchent une recherche d'emploi efficace.
- Identifier de nouvelles perspectives d'action.
- Elaborer un plan d'action personnalisé en fonction des objectifs de changement.

Contenu

- Evaluer la situation actuelle, analyser l'impact du vécu de la perte d'emploi.
- Analyser des transitions précédentes et identifier les stratégies utilisées.
- Comprendre son fonctionnement, ses croyances et distorsions cognitives et identifier leur influence sur son comportement, avec des exercices et des apports théoriques.
- Entraîner de nouvelles attitudes par des exercices et des mises en situation.

Indicateurs de situation bloquée

- Dénî, colère ou déprime, état de perplexité.
- Refus de toute nouvelle proposition.
- Frustration, agressivité, dépit.
- Sentiment de perte de repères, baisse de la confiance en l'avenir, baisse de l'estime de soi.

Organisation

- Entretien préalable.
- Encadrement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail en individuel et en groupe. Mise en situation.
- Tâches à domicile.
- 10 demi-journées collectives sur 2 mois et 8 entretiens de suivi.

CIO SIERRE

Rue Bonne-Eau 18, 3960 Sierre
027 606 95 40
ciosierre@admin.vs.ch

CIO MARTIGNY

Av. du Collège 5, 1920 Martigny
027 606 95 20
ciomartigny@admin.vs.ch



CIO SION

Av. de France 23, 1950 Sion
027 606 45 09
ciosion@admin.vs.ch

CIO MONTHÉY

Av. de la Gare 24, 1870 Monthey
027 606 95 00
ciomonthey@admin.vs.ch

Les CIO sont certifiés



www.vs.ch/orientation