



**mieux vivre
les
transitions**

mieux gérer le processus de
changement

mieux vivre les transitions

● **public cible**

- > personnes en recherche d'emploi ne parvenant pas à investir convenablement leurs recherches en raison de difficultés personnelles, familiales ou de santé
- > qui vivent une perte d'emploi considérée comme injuste
- > dans une situation de chômage prolongé

● **objectifs**

- > comprendre les blocages qui empêchent une recherche d'emploi efficace
- > analyser l'impact du vécu de la perte d'emploi
- > identifier et renforcer les ressources personnelles (y.c. en terme de réseau)
- > préciser les objectifs de changement
- > identifier des stratégies d'action à mettre en oeuvre
- > évaluer les changements obtenus

● **contenu**

- > évaluer la situation actuelle et les difficultés rencontrées
- > identifier et renforcer les ressources personnelles
- > mettre en pratique les outils et techniques visant à améliorer la sensation de maîtrise personnelle face à sa situation actuelle
- > identifier et fixer des objectifs réalistes visant à résoudre sa réinsertion professionnelle
- > apporter des outils et un accompagnement spécifiques facilitant la capacité de vivre et traverser la période de transition pour rebondir et agir sur sa situation

Organisation de l'atelier

● **méthode de travail**

- > travail en individuel et en groupe, sous la responsabilité d'un-e psychologue conseillère en orientation scolaire et professionnelle
- > mise en situation, jeux de rôles
- > tâches à domicile

● **durée et organisation**

- > 1 entretien préalable d'évaluation
- > 10 demi-journées collectives sur une durée de deux mois et parallèlement 8 entretiens de suivi

● **coûts et inscription**

- > pour les personnes inscrites au chômage, les coûts sont pris en charge par l'Assurance-chômage; inscription et désinscription auprès de votre conseiller-ère ORP (office régional de placement)
- > pour les autres personnes, s'adresser au secrétariat du Centre d'Information et d'Orientation de votre région
- > sur demande, une attestation du cours peut être obtenue

4

centres d'information et d'orientation CIO

- SIERRE
CIO
Rue Bonne-Eau 18
3960 Sierre
Tél. 027 606 95 40
ciosierre@admin.vs.ch
- MARTIGNY
CIO
Rue du Collège 5
1920 Martigny
Tél. 027 606 95 20
ciomartigny@admin.vs.ch
- SION
CIO
Av. de France 23
1950 Sion
Tél. 027 606 45 09
ciosion@admin.vs.ch
- CHABLAIS VALAISAN
CIO
Av. de la Gare 24
1870 Monthey
Tél. 027 606 95 00
ciomonthey@admin.vs.ch

ouverture du lundi au vendredi

8h00-11h30 et 13h30-17h00 (veilles de fêtes 16h00)

information et accueil sans rendez-vous

www.vs.ch/orientation | www.orientation.ch