



Prestations pour les personnes inscrites à l'assurance chômage

Centres d'information
et d'orientation CIO

Sierre, Sion, Martigny, Monthey



Source : OP Canton de Berne

Des spécialistes de l'orientation et de l'insertion professionnelle à votre service

Les psychologues conseillers et conseillères en orientation de l'Office d'orientation scolaire, professionnelle et de carrière OSP sont tous diplômés en psychologie du conseil et de l'orientation.

De plus, les conseillers et conseillères des Centres d'information et d'orientation CIO possèdent le titre de formateur ou formatrice d'adultes FSEA 1 et sont certifiés ARRA pour la méthode portfolio.

Les CIO sont certifiés





Les prestations MMT des Centres d'information et d'orientation CIO

Techniques et stratégies de recherche d'emploi

Action Emploi	5
Atelier Expérience Plus	7

Gestion des compétences

Compétences-clés (assessment)	8
Bilan de compétences	10
Reconnaissance institutionnelle	12
Coaching de compétences	13
Evaluation de l'employabilité	14

Connaissance et développement de soi

Affirmation de soi	16
Mieux vivre les transitions	19
Stratégies de retour à l'emploi après un burnout	20

Cours personnalisés	22
---------------------	----



Action Emploi

Augmenter ses chances de retrouver un emploi

Atelier pour personnes en recherche d'emploi souhaitant améliorer leurs techniques de recherche d'emploi et de présentation personnelle, en rapport avec un projet professionnel clair et réaliste.

Objectifs

- Identifier ses ressources et ses forces, et les mettre en valeur.
- Définir des cibles professionnelles réalistes et mettre sur pied un plan d'action.
- Optimiser les techniques et stratégies de recherche d'emploi.
- Constituer des dossiers de candidature ciblés.
- Maîtriser les techniques d'entretiens d'embauche.

Contenu

- Connaissance de soi: travail sur les besoins, les intérêts et les valeurs.
- Expression de soi: techniques d'argumentation des compétences, communication.
- Outils et stratégies: CV, lettre de motivation, entretien d'embauche, entretien téléphonique, nouvelles technologies et réseaux sociaux.
- Jobroom: information, conseils, exercices.
- Ateliers pratiques: entraînement à la présentation de soi, préparation à la visite d'entreprises, entretiens filmés, jeux de rôle.

Organisation

- Entretien préalable.
- Encadrement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail en individuel et en sous-groupe.
- 7 jours collectifs et 4 heures d'entretien de suivi individuel.



Atelier Expérience Plus

Augmenter ses chances de retrouver un emploi après 50 ans

Pour les personnes de plus de 50 ans qui souhaitent exercer des stratégies de recherche d'emploi adaptées à leur situation pour pouvoir convaincre les employeurs de leur plus-value sur le marché du travail.

Objectifs

- Identifier et prendre conscience de ses compétences, aussi bien les compétences transférables que les compétences spécifiques.
- Optimiser les techniques et stratégies de recherche d'emploi et élaborer un plan d'action.
- Réaliser un plan d'action individualisé pour sortir des stéréotypes et mener des interventions ciblées pour accéder à l'emploi (réorientation, exigences salariales, planification, formation continue, etc.).

Contenu

- Travail sur l'état d'esprit, les croyances, les valeurs et les priorités dans le 3^e tiers de carrière.
- Connaissance de soi: élaborer sa biographie, identifier ses intérêts et perspectives professionnelles, ses valeurs, besoins, croyances, freins, façades, forces et faiblesses.
- Aborder la gestion des transitions et les étapes du deuil. Augmenter l'adaptation au changement et rebooster la motivation.
- Accroître l'affirmation de soi à travers les diverses techniques de communication.
- Connaître le marché de l'emploi et réinterpréter les filtres posés par les employeurs, connaître les méthodes de recrutement, anticiper leurs représentations, s'entraîner à argumenter sur ses compétences et son expérience.
- Travailler les compétences numériques (e-recrutement, e-portfolio, plateformes d'offres d'emploi en ligne, réseaux sociaux, etc.).
- Appui individualisé et soutien moral pour augmenter la confiance en soi.

Organisation

- Entretien préalable.
- Encadrement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail en individuel et en groupe. Jeux de rôle et entraînement.
- 14 jours collectifs sous forme d'atelier avec appui individualisé.

Compétences-clés (assessment)

Evaluer les compétences-clés pour l'emploi et les faire attester

Evaluation en situation permettant d'identifier les compétences transversales, et en obtenir une reconnaissance officielle.

Objectifs

- Evaluer par un assessment en groupe les compétences-clés (traiter l'information, organiser, communiquer, encadrer, résoudre des problèmes, travailler en équipe).
- Identifier des pistes de développement et de remédiation individualisées.
- Obtenir une attestation officielle de compétences-clés.

Contenu

- Entretien d'indication: 1h.
- Bilan et autoévaluation des compétences clés: 1 demi-journée.
- Mise en situation avec deux observateurs et protocole d'évaluation: 2 demi-journées.
- Entretiens de restitution et travail sur les pistes de développement.
- Entretien de réseau à trois avec le conseiller ou la conseillère en personnel.
- Rapport complet et détaillé.

Organisation

- Encadrement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle, formés au dispositif d'évaluation des compétences-clés.
- Evaluation scientifiquement standardisée.
- Groupe de 4 personnes.
- Observation derrière un miroir sans teint et caméra.
- Environ 1 mois.

Titre obtenu

- Attestation cantonale de compétences-clés.



Bilan de compétences

Inventorier ses compétences, gérer sa carrière

Atelier pour les personnes en recherche d'emploi, souhaitant entreprendre une réflexion approfondie permettant de découvrir les compétences acquises au cours de leur vie.

Objectifs

- Faire le point sur ses expériences professionnelles et personnelles.
- Prendre conscience de ses compétences et se les réapproprier.
- Mieux connaître ses ressources et ses besoins.
- Repérer ses lacunes et connaître les moyens pour les combler.
- Elaboration d'un portfolio personnel de compétences.

Contenu

- Inventaire des expériences professionnelles, de formation et personnelles.
- Analyse des expériences et évaluation des compétences.
- Passation de tests de valeur, d'intérêts et de personnalité pour étayer les compétences professionnelles.
- Réflexion sur les cibles professionnelles et de formation. Identification des potentiels.
- Planification des démarches à entreprendre.

Organisation

- Entretien préalable.
- Accompagnement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle, certifiés «Méthodes portfolio ARRA».
- Travail en individuel et en sous-groupe.
- Tâches à domicile.
- 5 jours collectifs et 8 heures d'entretien de suivi individuel sur 4 à 6 semaines.



Reconnaissance institutionnelle

Prouver ses compétences et obtenir une attestation

Procédure d'évaluation pour les demandeurs d'emploi ayant accompli un bilan de compétences et qui désirent faire attester leurs compétences officiellement. Une expérience professionnelle d'une durée significative est exigée.

Objectifs

- Obtenir une reconnaissance officielle de compétences (attestation cantonale) après avoir effectué un stage dans une entreprise agréée par l'association professionnelle ou l'instance équivalente.
- Utiliser cette attestation de compétences dans un but de réinsertion ou de réorientation.
- Attester des compétences spécifiques.

Contenu

- Elaboration de la liste des compétences à valider.
- Stage de validation en entreprise.
- Etablissement de l'attestation cantonale officielle.
- Suivi individuel et plan d'action.

Organisation

- Entretiens individuels avec des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Stage de validation dans une entreprise désignée par l'association professionnelle.
- 1 à 2 mois de stage en entreprise et 10 heures de suivi individuel.

Titre obtenu

- Attestation cantonale de compétences.



Coaching de compétences

Identifier, tester et renforcer ses compétences et leur adéquation au marché du travail

Coaching pour les personnes en recherche d'emploi avec un capital compétences (capacités, aptitudes, attitudes) peu clair dont la valeur et l'adéquation au marché du travail est à vérifier. Sur la base des observations, un plan d'action est élaboré, négocié et engagé.

Prérequis

- Préparation préalable (présentation de la problématique et définition des objectifs) qui suppose une concertation pouvant se faire dans un entretien à trois: la personne suivie, le conseiller ou la conseillère ORP et le psychologue conseiller ou conseillère en orientation du CIO régional.
- La mesure est déclenchée par la signature des accords d'objectifs.
- Le conseiller ou la conseillère ORP participe au choix de l'entreprise de stage.
- Le psychologue conseiller ou conseillère en orientation est responsable pour le stage pratique en entreprise, le suivi et l'appréciation de la personne, le rapport final et les propositions de mesures actives adaptées.

Objectifs

- Evaluer ses compétences et attitudes professionnelles.
- Vérifier la transférabilité de ses compétences (nouveau secteur professionnel).
- Estimer son adaptabilité en entreprise.
- Connaître les atouts et les obstacles face à sa réinsertion professionnelle.
- Envisager des mesures complémentaires (ex: Reconnaissance institutionnelle RI).

Contenu et organisation

- Bilan ciblé de compétences: 1 à 2 semaines.
- Stage pratique en entreprise: 6 à 10 semaines.
- Conclusion, rapport écrit ou attestation de stage et retour au mandant: 2 semaines.
- Méthode: cours individuel, sous la responsabilité de psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle; le parcours de coaching se fait essentiellement en situation.

Evaluation de l'employabilité

Evaluer la capacité de travail et définir le retour à l'emploi

Evaluer la capacité de travail à court, moyen ou long terme, et définir un plan d'action de retour à l'emploi.

Public-cible

- Age, parcours ou situation personnelle provoquant un questionnement sur l'employabilité.
- Reprise professionnelle après une longue période sans travail.
- Difficultés cumulées, relationnelles, comportementales etc., avec des rapports de travail problématiques.
- Situation complexe avec projet flou nécessitant de faire le point entre intervenants.

Objectifs

- Evaluer les ressources, compétences, attitudes, limites et besoins de la personne.
- Faire l'état des projets actuels dans une approche réaliste et concrète.
- Activer et mobiliser la personne de manière ouverte et concertée.
- Définir un plan d'action et proposer des démarches.

Contenu

- Analyse de la demande en début de mesure; définition des objectifs.
- Série d'entretiens individuels (5 à 8).
- Testing concernant les aptitudes, la personnalité, les intérêts, etc.
- Tâches spécifiques et mises en situation en fonction de la situation individuelle - observation.
- Elaboration d'un rapport d'évaluation de l'employabilité structuré et complet.
- Retour et entretien de réseau.

Organisation

- Démarche d'évaluation concertée (approche CII) entre le conseiller ou la conseillère ORP et le psychologue conseiller ou conseillère en orientation scolaire et professionnelle.
- Démarche impliquante avec entretiens individuels et de réseau en début et fin de mesure.
- Testing concernant les aptitudes, personnalité, intérêts, etc.
- Tâches spécifiques et mises en situation en lien avec l'emploi et la formation, en fonction de la situation individuelle - observation.
- Rapport de fin de mesure.
- Durée: env. 1 mois, 1-2 entretiens par semaine.



Affirmation de soi

Mieux gérer les situations relationnelles difficiles

Atelier pour les personnes en recherche d'emploi devant apprendre à communiquer pour mieux s'affirmer dans le cadre de relations professionnelles.

Objectifs

- Développer l'assertivité.
- Connaître les manières de s'affirmer et leurs conséquences au niveau des émotions, des comportements et des relations.
- Prendre conscience de ses manières préférentielles de s'affirmer et des conséquences pratiques, en lien avec les stratégies et démarches de recherche d'emploi.
- Apprendre des comportements d'affirmation plus adéquats.
- Mieux communiquer: défendre son point de vue sans anxiété excessive; dire ce que l'on ressent et exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Contenu

- Identification de situations relationnelles stressantes.
- Situations particulièrement concernées: faire une demande, donner son opinion, opposer un refus, répondre à une critique, etc.
- Entraînement des techniques d'affirmation de soi: jeux de rôles (entretiens d'embauche, interactions avec des supérieurs hiérarchiques, collègue etc.).
- Mise en pratique des comportements d'affirmation entre les séances en fonction des objectifs d'amélioration.

Organisation

- Entretiens individuels avec des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail en individuel et en groupe de deux.
- Tâches à domicile.
- 1 entretien préalable d'évaluation.
- 8 demi-journées collectives sur 1.5 mois.
- 1 entretien de bilan (interinstitutionnel) après les 8 séances.





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.

Stratégies de retour à l'emploi après un burnout

Faciliter la reprise d'emploi à la suite d'un burnout ou d'un épuisement professionnel

Pour les demandeurs d'emploi qui se sont retrouvés au chômage à la suite d'un burnout ou juste avant l'épuisement professionnel, et qui ont besoin de préparer la reprise d'une activité de sorte à pouvoir se projeter dans un avenir professionnel serein et durable.

Objectifs

- Identifier les stresseurs professionnels et leurs moyens d'action.
- Identifier ses ressources et les développer.
- Augmenter la confiance en soi, améliorer la communication.
- Elaborer un plan d'action en vue de la reprise d'activité.

Contenu

- Outils pour analyser sa personnalité, comprendre son fonctionnement psychologique, son rapport au travail.
- Apports théoriques sur le burnout, l'épuisement professionnel, la dépression, le stress.
- Travail sur le lien entre la personnalité, les valeurs, le sens du travail, les priorités et les contextes professionnels et leur « évolution » après l'épuisement professionnel.
- Travail sur les stresseurs professionnels, la gestion des émotions et le niveau d'exigence, définition de stratégies de gestion du stress et élaboration de plans d'action personnalisés.
- Prise de conscience, réappropriation des forces et ressources personnelles, professionnelles.
- Définition de stratégies de gestion du stress et élaboration de plans d'action personnalisés.
- Sensibilisation à l'affirmation de soi, à la communication, à l'écharpe relationnelle.
- Outils de restructuration cognitive en lien avec les peurs liées à la reprise d'activité.
- Coaching orienté solution, psychologie positive, écoute bienveillante, réorientation attentionnelle; jeux de rôles, mise en situation, mise en mots du vécu.
- Travail sur le maintien en emploi et sur les stratégies de maintien.

Organisation

- Entretien préalable.
- Encadrement par des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail individuel et en groupe. Coaching orienté solution, psychologie positive, écoute bienveillante, réorientation attentionnelle; jeux de rôle, mise en situation; mise en mots du vécu.
- 6 demi-journées collectives + 4 heures d'entretien de suivi individualisé.



Cours personnalisés

Consultations individuelles pour les personnes qui ont besoin d'un soutien ou d'une orientation professionnelle personnalisée. Le contenu de ces cours est déterminé en fonction de la problématique de la personne (reprise d'emploi, techniques de recherche d'emploi, bilans etc.) et de la stratégie de réinsertion du conseiller ou de la conseillère en personnel.

i0 Analyse de la situation (1h)

- Aide à la décision de la mesure la plus indiquée.

i1 Choisir le bon projet (8h)

- Pas de projet.
- Hésitation entre plusieurs projets.
- Projet peu réaliste.
- Vérification d'un projet.

Type de prestation: orientation professionnelle

i2 Améliorer les recherches d'emploi (6h)

- Pas d'outils (CV, lettres, ...).
- Absence de réseau.
- Difficulté à participer à un entretien.

Type de prestation: outils et stratégies de recherche d'emploi (TRE ou TRES individuel)

i3 Croire en ses chances (12h)

- Situation bloquée, refus de toute nouvelle proposition.
- Perte de motivation, déni, colère, frustration.
- Difficultés de réinsertion.

Type de prestation: soutien, relance

i4 Identifier, prouver et développer ses compétences (14h)

- Compétences professionnelles non identifiées.
- Manque de preuves de compétences.
- Difficulté à déterminer les compétences qui peuvent être développées.

Type de prestation: bilan de compétences individuel

i5 Consultation: appui ponctuel, expertise (4h)

Les Centres d'information et d'orientation offrent également des espaces d'information et de documentation.

Deux sites de références pour l'orientation:



www.orientation.ch/emploi



www.vs.ch/orientation > adultes



CIO SIERRE

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

CIO SION

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

CIO MARTIGNY

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

CIO MONTHEY

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

