

CERCLES DE SOUTIEN

Le soutien social m'aide à surmonter les difficultés et les défis rencontrés dans le développement de ma carrière. Il peut m'être apporté soit par des proches, soit par des personnes plus éloignées, par exemple mes parents, mes frères et sœurs, mes amis et amies, mon voisinage, des enseignantes et enseignants, des collègues de travail, des supérieures ou supérieurs hiérarchiques ou du personnel travaillant dans des institutions.

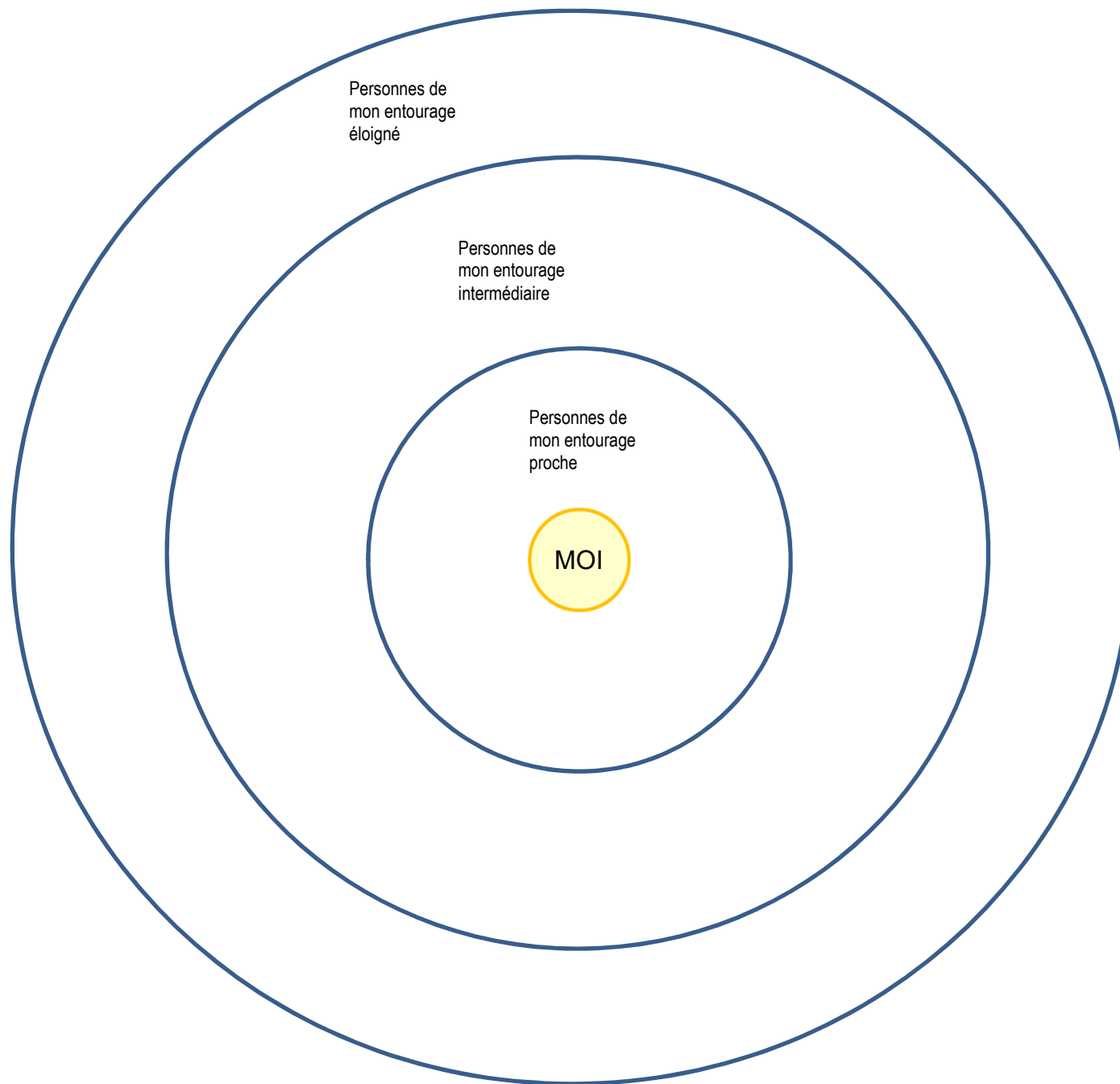


Le soutien peut prendre plusieurs formes: informations, renseignements, accès à un poste (de stage), réconfort, encouragement, estime, etc.

Exercice à la page suivante:

1. J'écris dans les cercles le nom des personnes qui me soutiennent et qui sont là pour moi. Plus je reçois de soutien d'une personne, plus j'écris son nom proche du cercle «Moi» au centre.
2. Quelles sont les personnes que j'implique dans mes décisions professionnelles? Je souligne le nom des personnes qui influencent mes décisions professionnelles.

Prénom: _____ Nom: _____ Date: _____



Principales conclusions tirées de l'exercice des cercles de soutien:



Mes prochaines étapes:

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.*

Illustration page 1: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Antonucci, T. C. (1986). *Measuring social support networks: Hierarchical mapping technique.* *Generations*, 10-12.

Barthauer, L., Sauer, N.C.& Kauffeld, S. (2019). *Karrierenetzwerke und ihr Einfluss auf die Laufbahnentwicklung.* In: S. Kauffeld & D. Spurk (éd.), *Handbuch Karriere und Laufbahnmanagement.* Springer-Verlag GmbH Deutschland.

Hirschi, A. (2008). *Berufliche Entscheidungsfindung: Mögliche Schwierigkeiten und Beratungsansätze.* In: Läge, Damian; Hirschi, Andreas (éds.) *Berufliche Übergänge: Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Psychologie: Forschung und Wissenschaft: Vol. 5* (p. 227-240). Münster/Zurich: LIT

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors.* In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A. www.cresogo.com (consulté le 10.07.2019)

Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen.* 5^e édition révisée. Kohlhammer GmbH Stuttgart.

«Das Laufbahnbuch» et le site Internet «www.be-Werbung.ch» du CSFO: www.sdbb.ch (consulté le 10.07.2019)

<http://www.pantucek.com/index.php/soziale-diagnostik/verfahren/13-nwk-digital> (consulté le 10.07.2019)

<http://www.pfeffer.at/egonet/Hollstein%20Pfeffer.pdf> (consulté le 10.07.2019)