NOUVEAUTÉ À L'ESPACE ECONOMIE EMPLOI

Session d'ateliers « Recherche d'emploi, le plein d'énergie » animée par un coach relationnel

Agrégée universitaire en anglais, membre du jury des écoles des Mines et des Ponts, Sylvaine Pascual a créé au terme de 15 ans d'expérience professionnelle dans le privé et le public, sa société en coaching relationnel, ITHAQUE. Chesnaysienne depuis de longues années, elle propose bénévolement ses compétences à l'Espace Economie d'Emploi, via la mise en place et l'animation de sessions d'ateliers pour dynamiser la recherche d'emploi et renforcer la confiance en soi.

Sylvaine PASCUAL - 01 39 54 77 32 - 06 61 48 30 39
ithaque-coaching@orange.fr
ithaque-coaching.over-blog.com

Comment définiriez-vous votre rôle de coach ?
Mon rôle est d'amener les personnes à dénouer les nœuds de leurs relations humaines et à mettre en place leurs propres solutions pour établir et entretenir des relations simples et satisfaisantes, dénuées de jeux de pouvoir ou d'incompréhension chronique, ou encore pour faire face à des situations anxiogènes, comme un entretien d'embauche ou une prise de parole.

Quelle est votre méthode ?
La méthode que j'applique part d'un présupposé : on ne peut pas changer les autres. C'est en modifiant sa propre façon d'agir, en fonction de sa personnalité et de ses valeurs, que l'on va générer une dynamique positive qui aura un impact important sur la relation. Il n'existe pas de solution toute faite et universelle, aussi la méthode consiste à faire émerger chez chacun ses propres solutions par une combinaison d'apport théorique et d'inférence pour certains thèmes (émotions, rôles relationnels), d'auto diagnostic et de questionnement, qui demeure l'outil principal. Certains questionnements sont formalisés en outils spécifiques, d'autres sont modelés par le discours du client. Le tout se fait dans un esprit ludique, fondé sur le plaisir qui favorise l'apprentissage et le changement.

Quels sont les objectifs de ces ateliers ?
L'objectif est double : développer le dynamisme et l'énergie pendant la recherche d'emploi en sortant du cadre compétences professionnelles/CV/ candidatures et aider le demandeur d'emploi à mettre en place ses propres solutions pour (re)trouver la confiance (en soi et dans les autres) et ainsi être armé pour gérer des situations génératrices de stress (entretien d'embauche,...). Grâce à des outils simples, accessibles à tous, ces ateliers compléteront ainsi le travail effectué au quotidien par les conseillers bénévoles de l'Espace Economie Emploi.

Quelles sont les principales tensions que vous avez déjà désamorcées ?
Entre collègues, avec ses supérieurs ou ses collaborateurs/employés, les comportements et la communication sont parfois inadaptés et peuvent s'avérer peu favorables. Il peut s'agir de missions peu claires, de comportements autoritaires ou soumis, de rumeurs, d'absence d'écoute, de difficultés à s'exprimer face à la hiérarchie ou aux collaborateurs. On peut alors apprendre à désamorcer les conflits potentiels ou existants, à déléguer, à s'affirmer, à sortir des schémas relationnels, à exprimer ses attentes, besoins et limites et à les faire respecter.

Les ateliers

A compter du 12 novembre 2009, le demandeur d'emploi pourra se voir proposer par son conseiller de l'Espace Economie Emploi une session de 6 ateliers (séance d'1 h 30 hebdomadaire) indissociables les uns des autres sur 6 semaines consécutives. Ces ateliers seront animés par Sylvaine Pascual et aborderont les thèmes suivants :

>>>>>>>> **Atelier 1** <<<<<<<<
Faire le deuil de sa précédente situation professionnelle
Comment sortir de l'état d'esprit négatif de la victime ? Accepter la disparition définitive de la situation professionnelle précédente permet de l'inscrire dans le passé ; on peut alors investir davantage d'énergie à la construction de la prochaine et de le faire avec plus d'optimisme et de bonne humeur.

>>>>>>> **Ateliers 2 et 3** <<<<<<<
Redécouvrir ses talents
Au-delà des compétences purement professionnelles, nous avons mille petits et grands talents que nous utilisons chaque jour, sans vraiment nous en rendre compte. Identifier ces talents, en prendre pleinement conscience est un moyen de se redécouvrir soi-même, de se considérer sous un autre angle et de consolider une estime de soi mise à mal par la perte d'emploi.

>>>>>>>>>> **Atelier 4** <<<<<<<<<<
Un environnement à son service
L'objectif est de prendre conscience de ses propres besoins pour construire un environnement encourageant et bénéfique, savoir mettre en place des filtres vis-à-vis de certaines personnes qui sont de bonne volonté mais peuvent s'avérer de mauvais conseils, et apprendre à expliquer ce dont on a vraiment besoin, dans l'idée d'économiser son énergie et de la garder pour la recherche d'emploi.

>>>>>>>>>> **Atelier 5** <<<<<<<<<<
Les vitamines mentales
Les vitamines mentales, ce sont toutes ces petites parcelles de plaisir et de joie, présentes partout autour de nous, pas chères et facilement accessibles, qui favorisent l'enthousiasme et entretiennent le dynamisme et la motivation. Apprendre à repérer et à récolter les vitamines mentales, c'est s'offrir une source inépuisable d'énergie et de bonne humeur.

>>>>>>>>>> **Atelier 6** <<<<<<<<<<
Le discours intérieur
Durant cette période difficile de recherche d'emploi, nous nous tenons souvent des discours dévalorisants ou nous fixons des objectifs contraignants et autoritaires. Il faut apprendre à modifier ce discours envers soi-même en se focalisant sur nos qualités (mise en valeur en ateliers 2 et 3) ■

Pourquoi acheter ailleurs ?

L'association des commerçants, artisans, services et industriels, appelée plus communément l'association « Commerçants Chesnay Village », est heureuse, grâce à l'aimable collaboration de la municipalité et de son équipe de communication, de pouvoir venir mensuellement à la rencontre des habitants du Chesnay. Chaque mois, nous pourrons vous détailler les différentes actions des commerçants qui visent à faciliter le quotidien des Chesnaysiens vis-à-vis de leurs commerces de proximité. Vous serez donc averti des opérations particulières commerciales organisées par les adhérents à l'occasion de moments forts de l'année : fêtes, salons, portes ouvertes, soldes... Chaque commerçant viendra ici vous présenter en quelques lignes ses bons plans ou promotions...

Une cellule de communication est constituée au sein de l'association, sous la houlette de son président Anthony Winterflood. Elle coordonnera les apports d'informations de l'ensemble des adhérents et permettra ainsi de les relayer vers les Chesnaysiens. Il s'agit de :
▪ Sandrine Dordet de Nuages coiffure ▪ Nathalie Demaizière-Bondie de la Banque Populaire Val de France ▪ Sylvaine Pascual d'Ithaque-coaching ▪ François Lantieri de Vidéo Futur ▪ Christian Villetard de Baltha com « Le P'tit Zappeur de Versailles ».

Lors de la Fête des Chênes verts, le 5e forum des commerçants a réuni cette année 36 exposants, et nous remercions tous les Chesnaysiens qui sont venus à la rencontre de leurs commerces de proximité. De nombreux lots furent distribués, tels un week-end de rêve dans un hôtel pour deux personnes avec location offerte d'une voiture Toyota pour l'occasion, un vélo à assistance électrique, un appareil photo numérique... Sur *www.chesnay-village.org*, vous avez aussi la possibilité de découvrir régulièrement tous les détails d'un commerçant différent, grâce à la rubrique « le Commerçant du Mois » ■

Contact : Association Chesnay Village
2 rue St Exupéry – Tél. : 01 39 54 78 64 - info@winterflood.fr