

Accepter le changement

Les situations de transition professionnelles sont complexes à aborder. Ce module vous aidera à prendre une juste distance par rapport à cette situation de changement vécue, en vous permettant de comprendre les mécanismes du changement qui peuvent être à l'œuvre, tant sur le plan des émotions que sur celui des compétences cognitives. Nous vous accompagnerons dans la définition d'un nouveau fil conducteur pour structurer votre trajectoire professionnelle, valoriser les savoirs et les compétences acquis durant votre parcours professionnel et qui pourront être réinvestis pour la suite de votre carrière. Cette formation collective laissera une large place aux échanges entre agents, afin de rompre le sentiment d'isolement et retrouver une dynamique collective.

PUBLIC VISÉ :

➤ Tout agent de la fonction publique hospitalière en situation de transition professionnelle subie ou choisie.

ORGANISÉ PAR :

➤ Relyens

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➤ 6 à 8 participants

DURÉE :

➤ 2 jours
+ 30mn de restitution (à la demande de l'établissement)

PRÉREQUIS :

➤ Aucuns

CONTACT :

➤ Julia JUSSERAND
julia.jusserand@relyens.eu

Laura MAUDUIT
laura.mauduit@relyens.eu

OBJECTIFS

- Faire le point sur la situation actuelle et les ressources mobilisables de chaque agent
- Valoriser la trajectoire professionnelle de chaque agent
- Se réapproprier son histoire professionnelle de manière à tisser des liens de cohérence entre les réalisations passées et les choix futurs
- Restaurer la confiance en soi et l'estime de soi

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

➤ Tout au long de cette formation, les participants alterneront exercices individuels, en binômes ou ateliers collectifs, et les travaux réalisés favoriseront les temps de partage d'expérience entre les participants.

PROGRAMME

JOUR 1 :

- **Faire le bilan de sa situation actuelle, de son état psychosocial et de ses ressources**
 - Faire le point avec son état du moment
 - Restaurer une perception équilibrée de sa situation
 - Identifier ses ressources et soutiens
 - Valoriser sa stratégie de reconversion
- **Modifier son regard sur la situation actuelle**
 - Amorcer un changement de point de vue sur sa situation
 - Identifier les points forts et valoriser les exceptions à la situation actuelle
 - Envisager la réalité comme une construction et dissocier le problème de la personne
 - Redéfinir le problème en termes solvables et identifier des étapes de progression
 - Commencer à construire une représentation concrète des objectifs à atteindre pour réussir sa reconversion professionnelle

Jour 2 :

- **Se réapproprier et valoriser son histoire professionnelle pour mieux envisager sa reconversion**
 - Entamer le travail de réassurance, valoriser son expérience professionnelle et son parcours de vie
 - Prendre conscience de ses compétences et expertises pour envisager leur transférabilité
 - Valoriser les liens entre les différentes étapes de son parcours professionnel, les choix effectués et son identité
- **Restaurer la confiance en ses compétences et sécuriser la reconversion**
 - Mieux se projeter dans un projet de reconversion professionnelle choisi
 - Valoriser les réussites professionnelles et être réassuré quant à ses capacités
 - Faire le point sur ses compétences acquises
 - Identifier son profil d'appétences professionnelles pour construire sa voie la plus adaptée
 - Restaurer la confiance et l'estime de soi & mobiliser des émotions positives en lien avec ses capacités démontrées par le passé et ses potentiels
 - Mieux connaître ses droits dans le cadre d'une reconversion et identifier les points d'appui institutionnels