

CAP SUR MA CARRIÈRE EN CONTEXTE DE TURBULENCE ET DE TRANSITION

Atelier 1 – Regard sur ma situation

20 janvier 2015

INTRODUCTION

Accueil et présentation

Activité brise-glace

Déroulement de la journée

Présentation de la démarche d'accompagnement

Journal de bord

Modalités de fonctionnement

INTRODUCTION

Présentation de la démarche d'accompagnement

Identifier les impacts d'un changement sur soi et sur sa carrière,
y donner un sens en repérant vos ressources,
et en dégager des stratégies pour se repositionner

Regard sur ma situation

Composer avec une transition de carrière en prenant le recul nécessaire pour y donner un sens et gérer ses impacts :

- Définir ma situation de transition de carrière pour mieux la comprendre et la gérer
- Connaître les étapes d'une transition de carrière afin de mieux m'y situer

Bilan de carrière

Faire le bilan de ses compétences et cibler un objectif professionnel cohérent à ses aspirations et à ses valeurs :

- Élaborer mon bilan de carrière
- Me définir une cible cohérente à mes aspirations, à mes valeurs et à mon profil dans un contexte de transition

Repositionner ma carrière

Repositionner ma carrière en identifiant des possibilités de remplacement et en me donnant des stratégies d'action :

- Lire et décoder le nouveau contexte de travail, ses défis, ses enjeux et ses opportunités
- Identifier des stratégies pour repositionner ma carrière
- Décider, oser prendre des risques et agir dans un contexte de réorganisation

Atelier 1

Entretien situationnel

Atelier 2

Entretien de bilan de carrière

Atelier 3

Entretien de repositionnement

INTRODUCTION

Journal de bord

Véritable témoin du passé et guide vers l'avenir, le journal de bord laisse des traces du chemin parcouru et oriente vers celui à suivre

Le journal de bord permet de :

- Noter vos réflexions et vos observations sur vous et votre situation. Il vous permet ainsi de vous repérer dans le temps et de laisser des traces de votre cheminement. C'est un appui incontournable tout au long de votre périple avant, pendant et après chacune des activités du programme!
- Situer votre avancement sur votre trajet de transition à l'aide d'une **feuille de route**



LA TRANSITION DE CARRIÈRE

Qu'est-ce qu'une transition de carrière?

Le modèle des 4 « S »

LA TRANSITION DE CARRIÈRE

Qu'est-ce qu'une transition de carrière?

Quelques définitions :

- Des évènements qui jalonnent la carrière, qui ont un début et une fin, qui s'inscrivent dans la durée et qui correspondent à une période où l'individu change de rôle (Louis, 1980)
- Processus intérieur que l'on traverse émotionnellement pour digérer le changement (Bridge, 1995)
- Tout événement qui, par sa présence ou son absence, affecte de manière notable le quotidien d'un individu (Schlossberg, 1996, 2007)

À retenir :

- Votre transition a un début et aura une fin
- Elle vous amène à changer de rôles et de responsabilités au travail
- Elle implique des changements dans différents aspects de votre quotidien
- Elle vous fait vivre des émotions positives et/ou négatives



LA TRANSITION DE CARRIÈRE

Le modèle des 4 « S »

4S	Caractéristiques	Lien au programme
SITUATION	Dimension cognitive <ul style="list-style-type: none">▪ L'événement déclenchant▪ Les expériences antérieures de transitions semblables.▪ La période où la transition survient▪ L'impact des changements sur votre rôle▪ Votre perception et celle des autres par rapport à cette situation Dimension affective <ul style="list-style-type: none">▪ Les sentiments et les émotions vécues▪ Les besoins qui y sont liés	<ul style="list-style-type: none">▪ Atelier 1▪ Entretien situationnel
SOUTIEN	<ul style="list-style-type: none">▪ Aides, sous toutes ses formes, dont la personne peut bénéficier▪ Ensemble des conditions qui entourent la personne	
SOI	<ul style="list-style-type: none">▪ Expériences et réalisations professionnelles▪ Valeur, motivation et ambition▪ Qualités et compétences	<ul style="list-style-type: none">▪ Atelier 2▪ Entretien de bilan de carrière
STRATÉGIES	<ul style="list-style-type: none">▪ Quels sont les objectifs à atteindre ?▪ Quelles sont les options de décisions et les risques associés?▪ Quelles sont les démarches et les stratégies concrètes à privilégier pour atteindre son objectif?	<ul style="list-style-type: none">▪ Atelier 3▪ Entretien de repositionnement

LA **S**ITUATION DE TRANSITION

Activité Iceberg : Exploration de la dimension cognitive

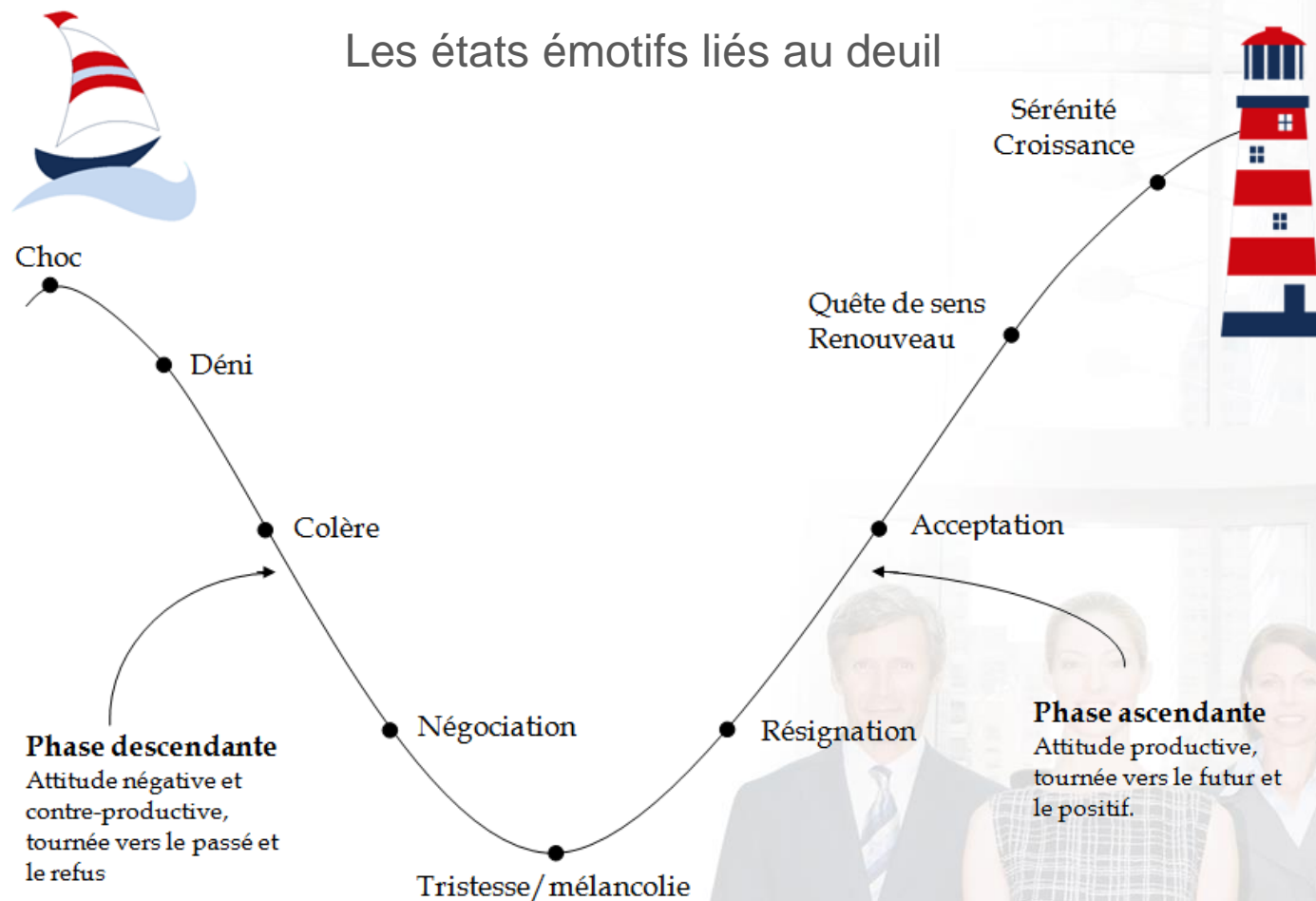
Activité Iceberg : Exploration de la dimension affective

Dimension affective

Activité : Ma feuille de route

LA SITUATION DE TRANSITION

Dimension affective



LE **S**OUTIEN DANS LA PÉRIODE DE TRANSITION

Activité : Mes bouées de soutien

Activité : La quête du sens

CAP SUR MA CARRIÈRE EN CONTEXTE DE TURBULENCE ET DE TRANSITION

Atelier 2 – Bilan de carrière

Février 2015

VALEURS

Définitions

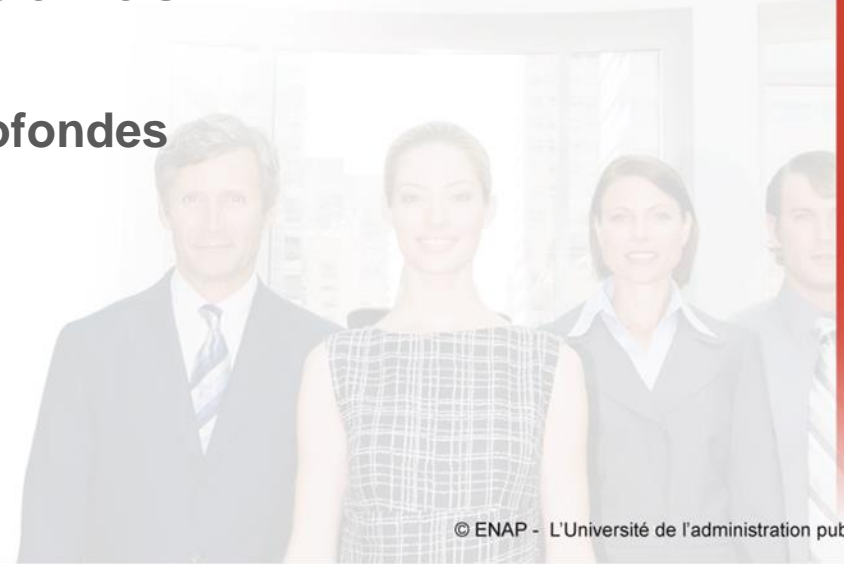
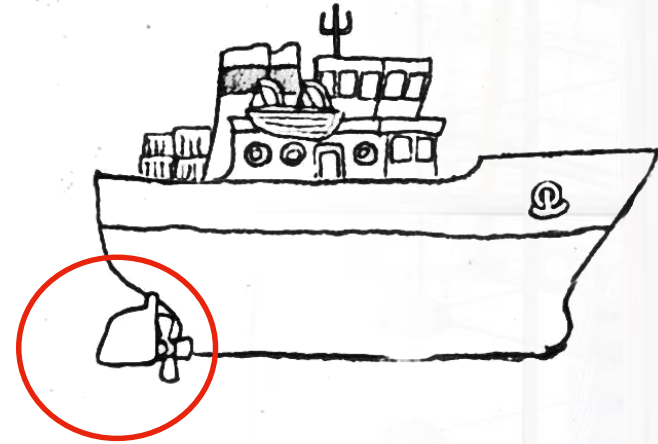
Le modèle des valeurs universelles de SCHWARTZ

Activité – La rencontre d'un ami

VALEURS

Définitions

- Les valeurs sont des **convictions**
- Les valeurs concernent **un idéal**
- Les valeurs sont des **repères essentiels**
- Les valeurs servent de **critères décisionnels et comportementaux**
- Les valeurs sont plus **globales et profondes** que les objectifs



QUALITÉS PROFESSIONNELLES

Définitions

Activité – Qui êtes-vous?

Modèle TRIMA

Répertoire de qualités professionnelles

QUALITÉS PROFESSIONNELLES

Définitions



Le mot « **qualité** » vient du latin *qualitas* qui signifie « **manière d'être** »

Wikipédia

Les qualités sont parmi les **ressources personnelles** que l'individu mobilise **pour agir avec compétence**

Le Boterf (2004)



COMPÉTENCES

Définitions

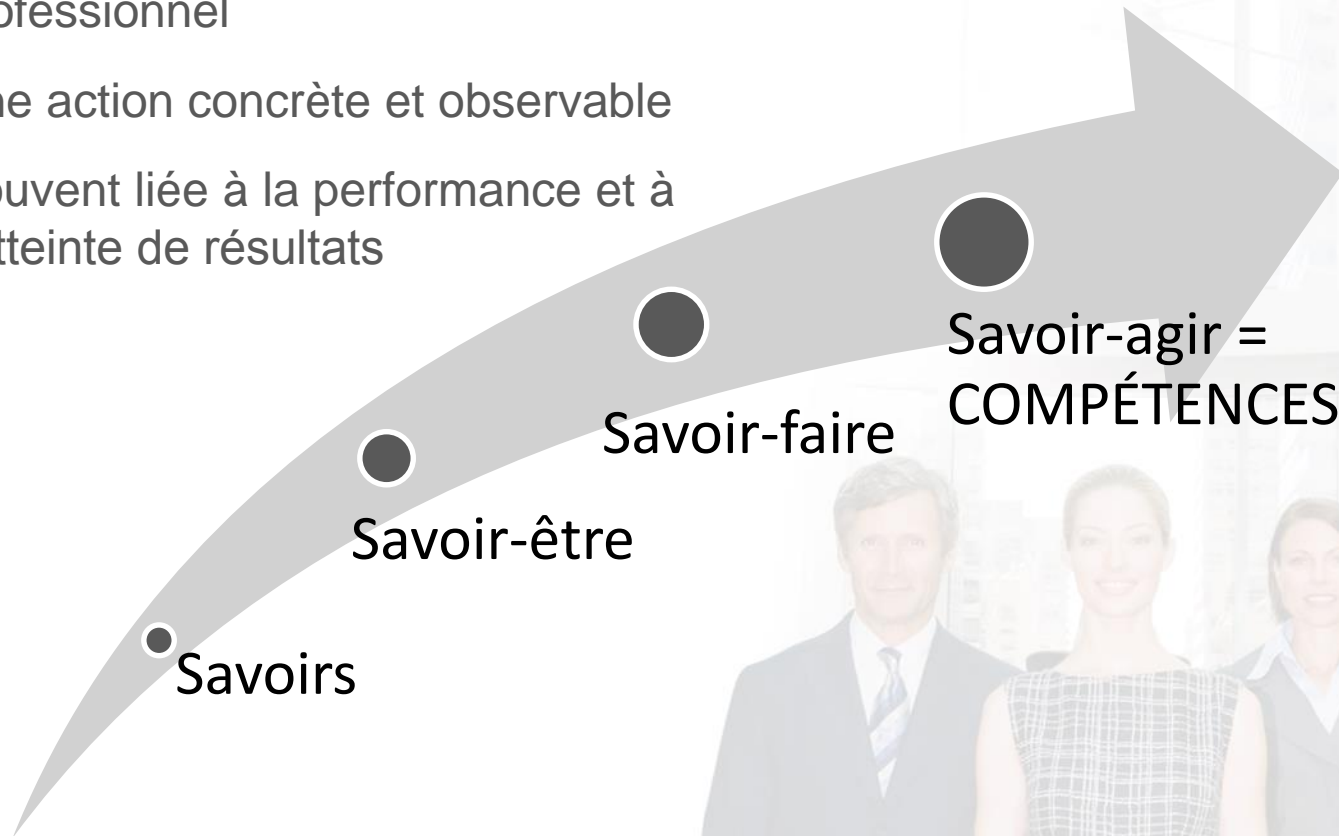
Référentiel de compétences de gestion

Regard sur mes compétences

COMPÉTENCES

Définitions

- Une combinaison de ressources mobilisées dans un contexte professionnel
- Une action concrète et observable
- Souvent liée à la performance et à l'atteinte de résultats



MA MISSION PROFESSIONNELLE

Définitions

Activité – À la découverte de mon énoncé de mission professionnelle

MA MISSION PROFESSIONNELLE

Définitions

- Votre énoncé de mission vous servira de **filtre** pour mieux décider de vos engagements et relations
- Votre énoncé de mission vous aidera à **trouver un sens** à vos faits et à vos gestes
- Votre énoncé de mission deviendra un **propulseur pour vous**, vous permettra d'identifier des projets professionnels cohérents à ce que vous êtes et à ce que vous désirez



BILAN DE CARRIÈRE

Fiche synthèse

BILAN DE CARRIÈRE

Fiche synthèse

Valeurs

- **Soutien**
- **Plaisir**

Qualités professionnelles

- **Visionnaire**
- **Confiant**
- **Entreprenant**

Compétences

- **Communication**
- **Collaboration**
- **Leadership mobilisateur**

Énoncé de mission

Transformer les autres et l'organisation en donnant une direction, en soutenant les efforts et en cultivant un esprit d'équipe

Projets

Accompagner une équipe dans la gestion du changement

Exercer un rôle de conseiller stratégique

Agir comme mentor ou coach auprès de gestionnaires

CAP SUR MA CARRIÈRE EN CONTEXTE DE TURBULENCE ET DE TRANSITION

Atelier 3 – Repositionner ma carrière

Mars 2015

LE CURRICULUM VITAE ET LA LETTRE DE PRÉSENTATION

Aide-mémoire pour un CV gagnant

Les principales rubriques d'un CV

Comment rédiger ses réalisations

Activité - L'écriture du profil professionnel et des réalisations

Les consignes pour l'écriture de la lettre de présentation

Les sections de la lettre

L'ENTREVUE DE SÉLECTION

Les types de questions

Activité – Le chasseur de têtes

Conseils pratiques

LE PANIER DE GESTION

Descriptif de l'outil

Conseils pratiques de passation

LE PLAN D'ACTION

Consignes d'un bon plan d'action

LE PLAN D'ACTION

Consignes d'un bon plan d'action

Votre plan d'action sera votre carte routière pour les étapes suivantes.

	Moyens/Stratégies	Échéancier
Cible A : Emploi idéal _____		
	Constat et réajustement	

	Moyens/Stratégies	Échéancier
Cible B : Emploi satisfaisant _____		
	Constat et réajustement	

	Moyens/Stratégies	Échéancier
Cible C : Emploi « en attendant » _____		
	Constat et réajustement	

CONCLUSION

La courbe du deuil : où en êtes-vous?

Retour sur vos attentes

Bon voyage!

RÉFÉRENCES

- Anderson, M., Goodman, J. and Schlossberg, N.K. (2011). *Counseling Adults in Transition: Linking Schlossberg's Theory with Practice in a Diverse World, Fourth Edition*. New York : Springer Publishing Co Inc.
- Bareil, C. (2007). *Gérer le volet humain du changement*. Montréal : Les Éditions Transcontinental.
- Dalat, Y. (2002). *Le guide de votre réussite professionnelle*, Paris : Dunod.
- Durivage, A. & Pettersen, N. (2006). *L'entrevue structurée: Pour améliorer la sélection du personnel*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Glasser, W. (1998). *La liberté de choisir*. Montréal : Éditions logiques.
- Groleau, M. (2011). *Entrevue de sélection: de sa préparation au contrat d'embauche*, Revue Gestion, Montréal: HEC.
- Hess, U. (2003). *Rapport Bourgogne: Les émotions au travail*. Montréal : Cyrano.
- LeBoterf, G. (1998). *Ingénierie et évaluation des compétences*, Paris : Editions Eyrolles
- Maillette, P. (2009). *CV Expert. Le CV efficace, passeport de vos compétences*. Québec : Septembre éditeur.
- Marciel-Denault, E. (2011). *Guide de survie pour l'entrevue de sélection*. Revue Gestion, Montréal : HEC.
- Morel, É. (2011). *Mieux diriger, cela s'apprend. Développez les qualités de leader qui sont en vous*. Paris : Maxima Laurent du Mesnil Éditeur.
- Nelson Bolles, R. (2001). *De quelle couleur est votre avenir? Guide pratique du chercheur d'emploi*. Montréal : Les éditions Reynald Goulet inc.

RÉFÉRENCES

- Paquette, M. (2014). *Dépasser l'horizon*. Montréal : Les Éditions La Presse.
- Patakos, A. (2006). *Découvrir un sens à son travail*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Roberge, M. (1998). *Tant d'hiver au cœur du changement. Essai sur la nature des transitions*. Montréal : Septembre Éditeur.
- Roudaut, G. (2010). *Faire soi-même son bilan de compétences, 5^{ème} édition*, Groupe Studyramam-vocatis.
- Samana, C. (2103). *Manager dans un monde sans visibilité : Cinq nouveaux défis à relever*. Paris : Éditions mondial. Pearson.
- Schlossberg, N.K. (2005). *Aider les consultants à faire face aux transitions: le cas particulier des non-événements. L'orientation scolaire et professionnelle. 34 (1)*.
- Schlossberg, N.K. (2007). *Overwhelmed. Coping with Life's Ups and Downs*. New York : M. Evans & Co.
- Schlossberg, N. K., & Robinson, S. P. (1996). *Going to Plan B : How You Can Cope, Regroup, and Start. Your Life on a New Path*. New York : Simon & Schuster, A Fireside Book.
- Schwartz, S. H. (2006). Les valeurs de base de la personne : théorie, mesures et applications, *Revue française de sociologie*, 4(47), 929-968.
- Strub-Delain, M. (2006). *Faire soi-même son bilan professionnel*, Paris : Éditions Flammarion.
- Turner, J. & Hévin, B. (2005). *Construire sa vie adulte*, Paris: InterÉditions.
- Watters, M. (2013). *À vous de jouer! 4^{ème} édition*, Montréal : Les éditions Reynald Goulet inc.