

Gesol – Training

Orientation professionnelle axée sur la santé

À moitié
plein ...

ou à moitié
vide ?



ZARABINA

Un accident ou une maladie nous frappe généralement à l'improviste et sans que nous y soyons préparés. Cet emploi sûr, cette carrière que l'on avait planifiée, voilà qu'ils sont soudain remis en question d'un jour à l'autre.

Connaître des problèmes de santé ou un passage difficile dans la vie, c'est être confronté à des défis importants. La vie de tous les jours doit suivre son cours quoi qu'il en soit et stress sur le lieu de travail ne peut pas être principalement exclu.

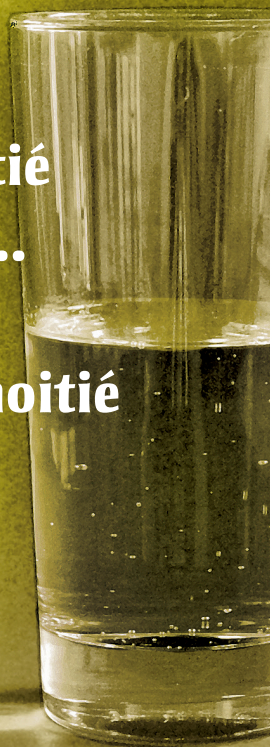
Comment, alors, affronter ces nouvelles situations de vie ?

La formation GesoL s'adresse à des personnes

- qui, après une longue maladie et une rééducation, s'apprêtent à reprendre une vie professionnelle
- qui, souffrant d'une maladie chronique, sont contraintes à une réorientation professionnelle
- qui souhaitent être plus attentives à la fois à leur santé et à leur avenir professionnel

**À moitié
plein ...**

**ou à moitié
vide ?**



Notre volet conseil ...

... vous donne un accès personnalisé à l'ensemble de nos services, qui touchent à la santé, les performances et la vie professionnelle. Nous discutons avec vous de votre situation de vie actuelle et développons de premières visions d'avenir, qui serviront d'idées de solutions pour un nouveau départ.

En guise de préparation au volet formation, nous organisons trois séances de conseil de deux heures chacune.

Les rendez-vous sont fixés avec vous et selon vos disponibilités.

Notre volet formation ...

... permet un nouveau regard sur la santé, le bien-être et l'efficacité.

La démarche de formation est basée sur des modèles et des méthodes qui vous aideront

- à retrouver confiance en vos capacités personnelles,
- à tenir compte de vos propres souhaits et besoins,
- à prendre la santé comme fil conducteur pour appliquer un nouveau mode de pensée et d'action dans tous les domaines de la vie,
- à concevoir des stratégies réalistes pour votre orientation ou réorientation professionnelle.

Le travail de formation porte sur les thématiques suivantes, considérées en relation les unes avec les autres :

- développement et santé – équilibre de vie, recherche de sens et objectifs directeurs
- bilan professionnel et rédaction d'un profil de compétences selon les principes du programme de gestion des compétences CH-Q
- formation continue – un indice pour le développement d'options professionnelles
- stratégies de gestion du stress et des défis au quotidien
- salutogenèse et pathogenèse

La formation est soutenue par des spécialistes du domaine de la législation sociale et du travail ainsi que de la santé active comme principe du mode de vie.

Organisation concrète

Vous travaillez en petit groupe avec l'objectif de vous procurer des échanges personnels et l'entraide mutuelle.

Votre projet professionnel est soutenu par des exercices créatifs et pratiques, des travaux individuels et en groupe, des études de cas, des discussions, de brefs exposés donnés par l'équipe de formation.

La formation se déroule sur cinq semaines dans le cadre de séances organisées trois jours par semaine de 9h00 à 14h00.

Bon à savoir : GesoL figure sur l'agenda de ZARABINA plusieurs fois par an. N'hésitez pas à demander le calendrier.

Notre spécificité

La formation GesoL associe notre savoir et notre savoir-faire dans l'emploi, les choix professionnels et les carrières, aux connaissances acquises en promotion de la santé et de la prévention dans son ensemble, fortement marquées par A. Antonowsky, chercheur en stress et sociologue de la médecine. Dans cette démarche, la santé est comprise comme un processus dynamique sur lequel il est possible d'agir de manière positive.

GesoL est une offre sur mesure pour des personnes en situations de vie particulières.

Intéressé(e) ?

Vous avez d'autres questions ou vous souhaitez convenir d'un entretien d'information personnel ?

Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

ZARABINA asbl.

37-39, rue Felix de Blochausen

L-1243 Luxembourg

Tel.: +352/26 55 12 13-1

Fax: +352/26 55 12 14

info@zarabina.lu

www.zarabina.lu



L'orientation professionnelle axée sur la santé de ZARABINA est soutenue par le Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Economie sociale et solidaire et par le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.