GesoL – Training

Orientation professionnelle axée sur la santé

ZARABINA

Un accident ou une maladie surgit de manière soudaine et inattendue et tout emploi sûr ou encore toute carrière prometteuse sont remis en question du jour au lendemain.

Être confronté(e) à des problèmes de santé et aux exigences qui en découlent, c'est être confronté(e) à des défis importants. La vie quotidienne doit être gérée d'une manière ou d'une autre.

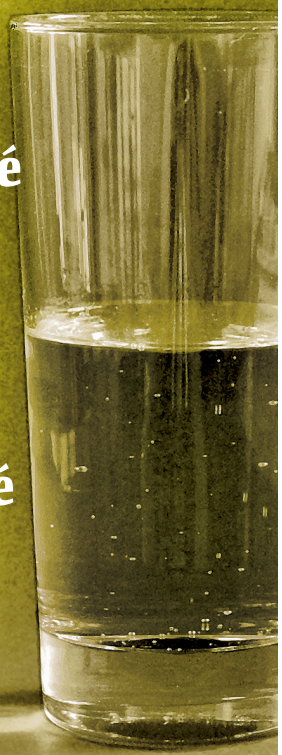
Alors, comment faire face à cette nouvelle situation de vie ?

La formation GesoL s'adresse aux personnes

- qui sont sur le point de réintégrer la vie professionnelle après une longue maladie et une rééducation,
- qui présentent des maladies chroniques et veulent ou doivent se réorienter professionnellement,
- qui souhaitent être plus attentives 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 notre offre avant le commencement de la formation.

Avec vous, nous abordons les questions relatives à votre santé, à vos performances, à votre situation professionnelle et à votre situation de vie actuelle en général.

Ensuite, nous développons ensemble des idées et des stratégies pour promouvoir votre futur professionnel voire personnel.

Notre volet formation ...

Le contenu

Les sujets ci-dessous, sont interdépendants et réexaminés régulièrement afin de poser un nouveau regard sur la santé, le bien-être et les performances de chaque individu :

- La salutogenèse
- La santé, l'équilibre et les valeurs
- Le stress et les ressources
- Le bilan professionnel
- La gestion des compétences selon le modèle CH-Q
- Le marché du travail et ses exigences selon l'arborescence des métiers CODE ROME
- L'apprentissage et la formation continue
- Les stratégies de recherche d'emploi
- L'analyse des offres d'emploi (matching)
- Le dossier de candidature et l'entretien d'embauche

Vos avantages

- Vous visualisez le fil rouge de votre biographie personnelle, professionnelle et de santé.
- Vous développez des stratégies pour gérer le stress et votre santé, transposables dans tous les domaines de votre vie au quotidien.
- Vous prenez conscience de vos forces et de vos compétences en renforçant votre confiance en vous.
- Vous obtenez de nouvelles perspectives en développant des options réalistes à votre réorientation professionnelle.
- Vous développez un profil et vous savez gérer vos compétences afin de prendre des objectifs réalistes.
- Vous créez un dossier de candidature moderne et adapté à vos objectifs et vous êtes capable de vous présenter auprès d'un employeur.
- Vous élaborez un plan d'action en définissant les premières étapes réalistes.

L'organisation

L'apprentissage en petit groupe crée un espace où les échanges et le soutien mutuel est favorisé entre les participant(e)s.

Des exercices pratiques, des travaux individuels et de groupe, des études de cas, des échanges, des discussions et des présentations individuelles et en groupe seront certains des outils utilisés favorisant la mise en place de votre projet professionnel pendant le processus d'orientation professionnelle.

La formation se déroule sur cinq semaines en intégrant des cours de formation en présence et des sessions d'auto-apprentissage.

Bon à savoir : GesoL figure, plusieurs fois par an, à l'agenda de ZARABINA. Veuillez-vous renseigner sur les dates actuelles.

Notre spécificité

GesoL associe notre savoir et notre savoir-faire dans l'emploi et l'orientation professionnelle aux connaissances aquises en promotion de la santé et de la prévention dans son ensemble, selon A. Antonowsky, chercheur en stress et sociologue orienté sur les sujets de la médicine. 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 qui intègre le conseil individuel, la formation de groupe et l'autoapprentissage.
GesoL s'adresse aux personnes en situations de vie particulières.

Intéressé(e) ? Avez-vous d'autres questions ou souhaitez-vous convenir d'un entretien d'information ? Nous serons heureuses de vous accueillir et de vous conseiller.

ZARABINA asbl
37-39, rue Felix de Blochausen
L-1243 Luxemburg / Bonnevoie
Tel.: +352/26 55 12 13-1
info@zarabina.lu
www.zarabina.lu

ZARABINA

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.

adem
AGENCE POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'EMPLOI

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire