



Avoir ou pas un plan de carrière?


Qu'est-ce que j'ai envie de réaliser au cours de ma vie professionnelle?
Où est-ce que je veux être dans 3, 5 ou même 10 ans?
Quels sont mes aspirations et mes objectifs professionnels?
Suis-je à ma place et bien dans ce que je fais présentement?

Avant de faire des choix ou de prendre une décision, il est bon de prendre le temps de réfléchir et de s'attarder à son parcours de vie. Ceci demande temps et ouverture. Or, le temps consacré à une réflexion sur soi est un investissement à vie.

Revoir vos forces et limites. Faire le point sur vos compétences. Donner forme à de nouveaux intérêts.

Dans un monde où tout va vite, étrangement, la clé d'une bonne planification de vie réside en la capacité de s'arrêter pour faire de l'ordre. Se reconnecter à soi n'aura jamais eu autant de valeur que maintenant.

Source :
Marie-Sylvie Dionne, coach professionnelle

Pour **e X**plorer des pistes d'emploi.
Pour **e X**périmenter des techniques efficaces.
Pour bénéficier d'une **e X**pertise renouvelée.
Bref, pour trouver son  , venez nous rencontrer!

SAINT-GEORGES
418 227-5445

SAINTE-MARIE
418 386-4445

 www.crebe.qc.ca | info@crebe.qc.ca

Lundi au jeudi
8 h à 12 h
13 h à 16 h
Vendredi
8 h à 12 h

Avec la participation financière de:

Québec 



L'emploi et la santé mentale: un préambule

Sigmund Freud disait:

« Aucune autre technique de conduite de la vie n'attache aussi fermement l'individu à la réalité que le travail, car le travail procure une place sécurisante dans la réalité et dans la communauté humaine. »

La définition du mot **travail** se lit comme suit: Ensemble des activités humaines organisées, coordonnées en vue de produire ce qui est utile ; activité productive d'une personne.

Mais qu'en est-il pour les gens souffrant d'un problème sévère et persistant de santé mentale?

D'après un article de l'ALPABEM (Association lavalloise de parents et amis pour le bien-être mental), le travail permet d'avoir une meilleure estime de soi, une identité plus stable et le sentiment de faire partie intégrante de la société. De plus, les gens atteints d'un trouble sévère et persistant expérimentent une certaine diminution de leurs symptômes lorsqu'ils travaillent.

Bien qu'il soit difficile d'essayer de prouver avec des chiffres l'impact du travail sur le bien-être mental, il est évident que celui-ci occupe une place considérable dans nos vies, qui que nous soyons.

Il est donc impératif de respecter nombre de facteurs influençant la mise en place d'une personne souffrant de maladie mentale sur le marché du travail, celle-ci doit être vue comme un travailleur (se) avec des forces et des faiblesses bien identifiées. Cela est d'ailleurs l'un des principaux éléments de réussite pour la personne et pour l'employeur.

Afin de poursuivre votre réflexion sur le sujet, je vous propose trois liens particulièrement intéressants :

- CISSS Chaudière-Appalaches: bit.ly/2xPs00P
- Extrait de Salut Bonjour: bit.ly/2A0baho
- Vidéo YouTube: bit.ly/2Qy51yy

Bonne lecture!

Brigitte Bilodeau
Conseillère en emploi



Info éclair

Visitez le site d'Emploi-Québec:
« formonsladifférence.com »

Diverses formations continues à temps partiel en Chaudière-Appalaches sont offertes.



Saviez-vous que?

Un employeur doit avoir votre accord pour contacter vos références.