

## RETROUVER son univers professionnel, après une longue absence (maladie, burn-out, accident...)

### Public concerné

Toute personne salariée ayant été arrêtée, durant une longue période et se préparant à reprendre la vie professionnelle, dans son ancienne entreprise.

### INDIVIDUEL

#### CURSUS Opérationnel

Durée : 12 à 18 Heures

Entretien téléphonique préliminaire pour clarifier le contexte, les objectifs à atteindre et le nombre d'heures.

En présentiel : Région Parisienne et Montpellier (en sessions de 2 à 3 H)

France entière : 6 H en présentiel (l'intervenant se déplace) et 6 à 12 H par téléphone ou en visio (par session de 1H30)

Envoi d'une proposition chiffrée.

Dates : choisies avec le stagiaire

### Modalités Pédagogiques

Une fois que le retour du salarié dans l'entreprise est prévu et avant le démarrage de l'action :

Planifier l'entretien téléphonique entre le Formateur et l'intéressé(e)

Prévoir d'effectuer 6 à 9 heures, avant le retour dans l'entreprise.

### OBJECTIFS

**A l'issue de la formation, le participant dispose de moyens pour :**

- regarder vers l'avenir, avec le désir de se réadapter,
- être au clair avec ses souhaits sur le plan professionnel
- repérer et mettre en œuvre les moyens nécessaires, pour se réinsérer dans son univers professionnel
- installer une sécurité intérieure.

### THEMES pouvant être abordés

#### Identifier avec simplicité la situation dans son vécu actuel

Les différentes composantes de la problématique en termes  
physiques  
émotionnels  
sociaux  
de croyances

#### Clarifier son futur professionnel

Identifier ses souhaits professionnels et parvenir à les formuler en objectifs mesurables, réalistes (modèle SMART)  
Passer du "cadre de la critique", au "cadre de résolution de problème"  
Identifier ses besoins et ses contraintes  
Clarifier ses motivations.

#### Mettre en œuvre les moyens pour passer du vécu actuel, à la réalisation de son objectif professionnel

Repérer clairement ses atouts : ceux déjà existants et ceux, développés par l'intermédiaire de la situation  
Installer des ressources utiles (ancrage, pyramide de Dilts)  
Identifier les valeurs sur lesquelles s'appuyer  
Utiliser une communication adaptée pour  
parler de sa situation, si nécessaire, éviter les attitudes "piégeantes" (le triangle de Karpmann)  
présenter clairement son objectif professionnel, ainsi que ses besoins et contraintes.  
Gérer ses émotions  
les repérer  
les exprimer de façon saine pour soi et pour l'autre.  
Se préparer à rentrer à nouveau dans un cadre professionnel avec ses règles et ses rythmes.