



Free call 0800 811 011

TRIBUNE DE GENÈVE EMPLOI

JOBUP.CH
N°1 de l'emploi en Suisse romande
plus de **4'000**
annonces sur
www.jobup.ch

■ Cadres.....2-3	■ Vente - Représentation.....5-6	■ Emplois divers.....10
■ Finance - Comptabilité.....2-3	■ Arts et métiers.....6	■ Demandes d'emploi.....10
■ Banque - Assurance.....3	■ Bâtiment - Construction.....7-8	■ Restauration - Hôtellerie.....10-11
■ Industrie - Ingénierie.....3-4	■ Médical, paramédical et social.....7-9	■ Petites annonces.....11
■ Commerce - Administration.....4-5	■ Enseignement.....9-10	■ Formation.....11-12

243
OFFRES

Marre de ce boulot-là? Comment changer de voie

CARRIÈRE

Insatisfaction au travail? Mieux vaut écouter sa petite voix en période de plein-emploi que de crise. Mais, même aujourd'hui, une reconversion est possible. Quatre conseils de base et une check-list pour y arriver.

ELISABETH ECKERT

L'insatisfaction au travail, le manque de perspectives ou l'envie de faire quelque chose de nouveau: les raisons pour une réorientation professionnelle ne manquent pas. Le leader mondial de la recherche d'emploi en ligne Monster explique comment planifier correctement un changement de carrière.

«Enormément de personnes ne changent pas leur situation professionnelle, si elles ne sont pas au pied du mur, affirme Brigitte Späth, conseillère en carrière. Mais beaucoup d'employés ressentent une insatisfaction intérieure, certains réagissent aux problèmes sur leur lieu de travail par des symptômes psychosomatiques. Quand c'est le cas, le temps de l'introspection est venu».

■ Faire l'état des lieux

En premier lieu, les employés doivent examiner leur état actuel à la loupe et se demander à quoi ressemble leur poste de travail actuellement et pourquoi ils ne sont pas satisfaits. Est-ce à cause de la



Reconversion. En cas d'insatisfaction, il est temps de faire le point de la situation. (TIM PANNELL/CORBIS)

situation de travail en elle-même, du chef, des collègues? Les intéressés devraient aussi se faire une idée précise de leurs compétences, capacités et intérêts. Ces questions peuvent amener à la conclusion que quelque chose doit changer.

■ La conséquence

Mais tout n'est pas fait pour autant. Uta Glaubitz, experte

en orientation professionnelle: «Beaucoup de gens ne prennent pas cette conclusion au sérieux. Au lieu de s'attaquer au changement professionnel, ils préfèrent commencer par partir en vacances.» D'où son conseil: arrêter de se plaindre et commencer de façon conséquente la réorientation professionnelle.

■ Définir les objectifs

Quand celui qui veut changer de métier sait ce qu'il aime faire et ce qui le motive, ce sera plus facile pour lui de définir ce but. Celui qui a trouvé un objectif concret doit ensuite faire des recherches sur la manière de l'atteindre et planifier le chan-

gement de métier étape par étape.

■ Un calendrier

Pour cela, il est important d'avoir un bon planning. «Une de mes clientes est devenue pilote de ligne! Pour cela, elle a dû faire des études de navigation. Elle a mis dix ans jusqu'à la réalisation complète de son projet», raconte encore Uta Glaubitz. Par contre, d'autres planifications professionnelles vont un peu plus vite... Cependant, celui qui change de métier à l'âge adulte doit s'attendre à ce que tout le monde dans son environnement ne soit pas enthousiasmé par ses projets.

Bas les masques!

CARNAVAL OU AUTHENTICITE

Mardi Gras arrive la semaine prochaine, apothéose de la période festive catholique précédant l'entrée dans les jours du carême. De nombreux carnivals auront lieu, et bien des personnes porteront un masque à cette occasion. Et vous?

Je me souviens qu'enfant, lorsque je me déguisais à carnaval, j'm'amusais à faire des blagues en espérant, protégé par mon masque, ne pas être découvert. Adultes, nous portons tous des masques afin d'exprimer nos différentes facettes: parent, expert, ami, faisant ainsi souvent la part plus belle au rôle qu'à l'acteur. Il est vrai que le port d'un costume ou d'un masque équivaut à revêtir un nouveau personnage. Saviez-vous d'ailleurs que les mots personne ou personnage viennent du terme persona qui désignait le masque que portaient les acteurs du théâtre ancien, dont l'étymologie est per-sona, c'est-à-dire ce à travers quoi (per) passe le son (sona)?

Nous sommes donc constamment en représentation, oubliant

La chronique



Denis Hertz

Formateur de Coachs

que nous jouons un rôle. Notre saboteur intérieur, nos résistances, proviennent de protections mises en place depuis l'enfance. Avec un mécanisme de défense bien ancré, elles nous maintiennent dans le statu quo au cas où il y aurait encore danger d'être blessé émotionnellement. En tant qu'adulte, nos anciennes croyances nous privent ainsi d'actions d'évolution nécessaires.

Le mardi gras et son carnaval annoncent le début de la période maigre (carnaval vient du latin «carne-levare», soit retirer la chair ou enlever la viande de nos tables). Et si plutôt que de retirer la viande de notre table durant quelques jours, nous abaissions les masques de nos visages tout le reste de l'année pour nous libérer de nos croyances limitantes, faire entendre le son de notre vraie voix, et exprimer ainsi notre être authentique.

La check-list personnelle

Etat actuel

■ Suis-je satisfait dans mon travail? Mon insatisfaction est-elle grande? Pourquoi suis-je insatisfait? Est-ce dû à mes tâches, à mes collègues, à mon supérieur ou à la charge de travail? Qu'est-ce qui a changé ces derniers temps? Est-il possible que je n'ai jamais été vraiment heureux dans mon travail? Qu'en est-il de ma motivation au travail?

Définition des objectifs

■ Qu'est-ce que j'aime faire? Quelles sont les activités que j'exécute facilement? Quels sont

mes points forts? Mes points faibles? Pour quoi est-ce que je me lève volontairement tôt? Qu'est-ce qui libèrent en moi des forces insoupçonnées? De quel métier ai-je toujours rêvé?

Les conditions de base

■ Est-ce que j'ai assez de force pour un nouveau départ? Est-ce que je suis psychologiquement stable? Est-ce que j'ai des réserves financières qui me rendent possible par exemple une formation, des études ou une création d'entreprise? Ai-je un environnement privé qui me soutient? **E.E.**

Formation

La métallurgie du bâtiment, entre artisanat et technique

LIRE EN PAGE 12

PUBLICITÉ



Séances d'information pour les HES

Rentrée automne 2010

Psychomotricité (HETS) 15.02; Economie d'entreprise, Information documentaire, Informatique de gestion (HEG) 17.02; Travail social (HETS) 2.03; Arts visuels et Design (HEAD) 13.03; Soins infirmiers, Sage-femme, Radiologie médicale (HEdS) 24.03

Renseignements sur www.hesge.ch

Hes·SO GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale