

Nous pouvons vous aider !

Où ?

L'atelier se déroule à Namur, au 17 place L'Ilon.
Un entretien d'accueil est obligatoire en prenant rendez-vous au 081/658.612

Qui ?

Est prioritaire toute personne de moins de 50 ans qui est chômeuse complète indemnisée ou en stage d'attente. Si vous n'êtes pas dans ces conditions, nous devons vérifier le nombre de places disponibles.

Ce module s'adresse à toute personne qui souhaite

- > Exprimer et surmonter les freins qui bloquent l'accès à l'emploi.
- > Développer de nouvelles ressources relationnelles pour augmenter ses chances de trouver un emploi et s'y maintenir.

Quand ?

Deux modules sont organisés (en février et en mai).
Chaque module comprend 54 heures d'animation en groupe à raison d'un jeudi par semaine de 9h00 à 16h00 et ce durant 9 semaines.

Comment ?

A partir de situations concrètes, de jeux et de méthodes variées et actives, nous aborderons des difficultés d'affirmation de soi dans le cadre du travail.

Pratiquement, et dans un premier temps nous travaillons à partir des demandes du groupe sur des thématiques variées telles que : accepter ses limites, faire taire le critique intérieur, formuler de vraies demandes, développer son réseau d'appui, clarifier ses besoins, ne plus être victime..., savoir dire non, reconnaître ses émotions et les utiliser, transformer ses croyances bloquantes.....

Dans un second temps, chaque apprentissage ou outil sera intégré et ancré dans des situations concrètes de travail afin de redonner confiance aux personnes sur leurs capacités à communiquer et à prendre leur « place » dans le monde du travail dans le respect de celle de l'autre.

Conditions financières ?

Ce module est gratuit. Il est organisé avec le soutien du Forem. Dans ce cadre, un contrat est signé. Il assure une aide financière aux participant(e)s par le biais du remboursement forfaitaire des frais de déplacement, des frais de garderie scolaire et de crèche et par le paiement de 1 euro brut par heure de formation .

➔ TEST

Etes-vous
apte à
gérer
vos futures
relations
professionnelles

?

Re  travailler
Namur

Secrétariat central >
17, Place L'Ilon à 5000 Namur
Tél. 081/ 658 612

Permanence >
le lundi de 10h00 à 12h00



Ce projet est réalisé avec le soutien de



1 → Un collègue vous reproche d'avoir commis une erreur

- ◆ Vous vous excusez dix fois et vous sentez terriblement mal à l'aise
- Vous lui demandez des précisions afin de comprendre, conscient(e) qu'une erreur soit possible
- ✗ Vous ne dites rien et attendez qu'il en commette une à son tour

2 → Une collègue dépose toujours ses documents sur votre bureau

- Vous voyez avec elle de quel espace elle a besoin afin d'organiser au mieux le rangement.
- ✗ Vous lui demandez un peu énervé(e) de ne plus rien déposer sur votre bureau.
- ◆ Vous ne dites rien et remettez systématiquement tout sur son bureau. Elle finira par comprendre

3 → Votre responsable souhaite réaliser avec vous une évaluation de votre travail

- ✗ Vous préparez votre défense.
- ◆ Vous êtes paniqué(e) et prenez un bon calmant avant.
- Vous lui demandez sur quoi cela portera concrètement afin de préparer l'entretien.

4 → Lors d'un entretien d'embauche, on vous demande de citer vos trois qualités principales

- Vous présentez les plus intéressantes avec expériences à l'appui.
- ✗ Vous répondez sans détour les trois qualités les plus demandées par les entreprises. « Il faut savoir se vendre ».
- ◆ Trois ? Oh, la, la ! Je n'arrive jamais à répondre à cette question !

5 → Lors d'une discussion, une collègue n'est pas du tout d'accord avec vous

- ✗ « Vous avez vos convictions, elle a les siennes »
- ◆ Vous la laissez parler.
- Vous tentez de comprendre ses idées. C'est tellement gai de voir les choses différemment !

6 → Vous venez de décrocher un emploi, vous vous dites

- « Super, je vais enfin changer d'horizon ! »
- ✗ « Enfin, je vais pouvoir prouver ce que je vaud ! »
- ◆ « Chouette mais j'ai intérêt à être à la hauteur ! »

7 → Votre responsable critique votre travail et cela vous semble en partie injustifié.

- ◆ Vous ne répondez pas. A quoi bon !
- Vous pointez les faits qui nuancent son propos.
- ✗ Vous protestez et reprochez d'être entouré(e) d'une bande d'incapables !

8 → Un fournisseur ne vous a pas livré un colis très important. Vous l'appellez

- ✗ Sur le champ ! « Comment est-ce possible d'être si incompetent ! »
- Pour trouver une solution car il vous le faut au plus vite.
- ◆ Pour obtenir la date de livraison.



RÉPONSES

Vous avez un maximum de ✗

Vous souhaitez construire des relations au travail plus épanouissantes ? Mettre votre énergie dans « créer » plutôt que « lutter » ? Vous souhaitez vous donner plus de permissions et vous donner le droit d'échouer, de vous tromper, de changer et de communiquer avec l'autre plutôt que contre l'autre ?

Contactez-nous au 081/658.612.

L'atelier « Communication au travail » vous aidera à trouver de nouvelles stratégies de communication pour faire profiter davantage les autres de vos qualités et de votre énergie.

Vous avez un maximum de ●

Vous communiquez aisément et savez exprimer vos demandes clairement.

Vous avez, dans vos différentes expériences professionnelles et autres, pu construire des relations durables et constructives.

Vous pourrez mettre à profit ces aptitudes dans un nouvel emploi, foncez... Un employeur a besoin de vous....

Vous avez un maximum de ◆

Vous avez envie d'être entendu(e) et qu'on tienne compte de vos besoins. Mais les communiquer reste difficile. Vous avez le sentiment qu'on abuse souvent de votre flexibilité et votre disponibilité et cela vous met sur vos gardes. Vous souhaitez retravailler mais vous avez peur d'être dépassé(e) ou de ne pas être à la hauteur.

L'atelier « Communication au travail » vous aidera à définir clairement vos besoins, communiquer plus aisément avec votre entourage et vous préparer à gérer vos relations professionnelles avec plus de sérénité. Intéressé(e) ? Contactez-nous au 081/658.612

