

## 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

#### Sur mesure

**Durée : 12 à 18 Heures**

**Présentiel :** Région Parisienne et Montpellier (en sessions de 2 à 3 H)

**Distanciel (ZOOM ou TEAMS) :**

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

Envoi d'une proposition chiffrée

Nombre de sessions et fréquence, définis 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.