

Développez votre résilience pour mieux rebondir

La résilience est désormais sur toutes les lèvres. Sur celles des psys qui nous aident à surmonter des traumatismes. Sur celles des économistes qui scrutent la santé des entreprises. Et aussi sur celles des acteurs de l'emploi qui ne cessent de murmurer à nos oreilles que c'est «le remède» pour rebondir et s'épanouir sur le plan professionnel. Vraiment? C'est bel et bien la capacité de résilience de nos PME qui constitue la force de l'économie helvétique et qui lui a permis de surmonter les crises successives. Alors, vous auriez tort de ne pas adopter, pour vous aussi, la résilience attitude!

Sortir de l'ornière

Lorsque l'on est confronté à la perte de son emploi, difficile de se reconstruire sans faire le deuil de certaines commodités auxquelles on s'était habitué et dont on a le sentiment de ne pouvoir se passer. Pourtant, lorsque la situation est grave, on réalise soudainement qu'il est vital de faire le pas salutaire qui va nous permettre d'avancer en nous concentrant sur ce qui compte le plus. Et qu'est-ce qui est essentiel pour vous? Et va vous motiver? Cette pandémie nous l'a montré, il faut s'interroger sur ce qui fait vraiment sens dans notre vie, nous rendre fier et contribue à notre épanouissement.

La crise actuelle doit nous inciter à changer notre regard et à faire de petites concessions ne remettant pas en



question nos priorités. Cela implique de faire bouger nos propres lignes afin de ne pas nous accrocher à des acquis du passé sans grande valeur aujourd'hui. Nous évoluons dans un monde de plus en plus incertain et meurtrissant lorsque des industries entières sont mises à mal. Face aux épreuves, la résilience nous offre justement l'opportunité de tirer avantage des obstacles rencontrés pour nous renforcer et nous réinventer.

Beaucoup de personnes en transition professionnelle me disent qu'elles sont acquises à cette belle idée, mais qu'elles ne parviennent pas à la mettre en œuvre. Je concède que nous n'avons pas tous la personnalité hors norme d'un Nelson Mandela, mais la capacité de réussir en dépit de l'adversité réside en chacun de nous. Pour développer votre résilience, il y a une multitude de manières de vous y prendre, chacun à sa façon, à son

rythme, à partir de son vécu, de ses valeurs et de ses croyances. Il s'agit de mobiliser sans modération ses propres ressources et de solliciter le soutien de son entourage.

Cessez de fantasmer

Pour augmenter vos chances de retrouver un emploi, élargissez au maximum votre angle d'approche afin de ne pas vous priver de nombreuses opportunités. Cessez donc de

fantasmer autour d'un job idéalisé et acceptez d'évoluer dans un nouvel environnement de travail qui sera peut-être très éloigné de ce que vous avez fait jusqu'ici ou dans un secteur totalement différent. Il pourrait se révéler source de grande satisfaction au bout du compte! Le futur appartient à celles et ceux qui sont motivés, prêts à s'investir et à se familiariser avec de nouvelles manières de collaborer entre équipes.

Privilégiez la «vue hélicoptère» pour prendre de la hauteur et mesurer tout ce que vous avez accompli sur le plan professionnel ainsi que les accidents de la vie que vous avez courageusement surmontés. Remémorez-vous les succès engrangés, les connaissances acquises, les réalisations dont vous êtes fier, mais aussi les remèdes qui ont fait leurs preuves pour panser vos blessures. Tout est bon à prendre pour doper votre moral et guider vos actions. Et dans les moments de doute, gardez à l'esprit qu'une épreuve peut être salutaire, tout va dépendre de ce que vous allez en faire!

CARINE DILITZ
DIRECTRICE GÉNÉRALE
OASYS CONSULTANTS SA

OASYS
consultants
la transition apprenante®

EMPLOIS

CMP BUREAU CANTONAL DE LA CHAUX-DE-FONDS **CONTRÔLE DES MÉTAUX PRÉCIEUX**

Offre d'emploi:

Aimeriez-vous être en contact avec le contrôle des métaux précieux. Protéger les consommateurs contre la tromperie et les fabricants contre la concurrence déloyale.

Le bureau cantonal du contrôle des métaux précieux cherche une ou un

Aspirant (e) essayeur (euse)- juré (e)

Votre tâche:

Vous travaillez dans le cadre de la loi sur le contrôle des métaux précieux, vous effectuez des analyses de métaux précieux, dans le cadre d'un laboratoire accrédité, le contrôle des ouvrages en métaux précieux, vous donnez des renseignements au public et aux entreprises.

Votre profil:

- Citoyen suisse ou autorisation d'établissement valable.
- Âge idéal jusqu'à 30 ans.
- CFC de laborantin(e) en chimie, physique, essais de matériaux ou biologie. Ou bachelor HES avec une orientation technico-scientifique ou comparable. Ou profil jugé équivalent avec plusieurs années d'expérience professionnelle.

Notre offre :

- Formation avec obtention d'un diplôme d'essayeur-juré, avec un salaire intégral.
- Durée de formation: 2 ans.
- Activité intéressante et variée dans le cadre d'un bureau de contrôle.
- Formation et perfectionnement professionnels ciblés.
- Travail en équipe.

Début de la formation: octobre 2020.

Envoi de votre dossier complet à:

Bureau cantonal du contrôle des métaux précieux
Avenue Léopold-Robert 67, 2300 La Chaux-de-Fonds

Pour de plus amples renseignements:

Par tél. : 032 913.75.65
Adresse mail: pierre.hirsig@cmpch.ch

Délai de postulation: 15 juin 2020.



Le cercle scolaire régional Les Cerisiers à Gorgier met au concours le poste de

Responsable Agent(e) d'exploitation «Service de conciergerie» à 100%

L'offre d'emploi complète, ainsi que les formalités à remplir, se trouvent dans la rubrique «emploi» de notre site www.cerisiers.ch.

Vous cherchez une femme de ménage?

La **bourse d'emploi de RECIF** (www.recifne.ch) vous aide à trouver la femme de ménage qui répond le mieux à vos besoins!

Toutes les aides-ménagères de la bourse d'emploi ont été formées à RECIF par des professionnelles et travaillent de façon compétente et efficace. En collaboration avec «Travail au Clair/TicketTac», nous vous proposons un système simple et efficace pour déclarer le travail de votre aide-ménagère, condition nécessaire à son engagement.

Appelez-nous le jeudi au
077.458.38.58

(9h-12h/13h30-17h)

ou écrivez-nous un courriel
(2035@recifne.ch)

RECIF
Centre de rencontres, d'échanges
et de formation pour femmes
immigrées et suisses