



LES RENCONTRES DE FORCEFEMMES

ORGANISER SA RECHERCHE D'EMPLOI > GAGNER EN EFFICACITÉ ET SÉRINITÉ

Karine Montourcy, Paradigm Coaching

www.paradigm-coaching.fr

|> OBJECTIFS DE L'ATELIER

Sensibiliser les participantes à la nécessité de s'accorder du temps pour :

- Comprendre sa façon personnelle d'appréhender les temps.
- Définir ses priorités, redéfinir son projet professionnel.
- Mettre en place une organisation personnelle au quotidien.
- Gérer au mieux son énergie personnelle.

Et donc être plus efficace et plus sereine dans leur recherche d'emploi.

|> RAPPEL DU CONTEXTE

Perdre son emploi c'est aussi perdre ses repères. Les contraintes d'organisation quotidiennes qui étaient pilotées par son activité professionnelle disparaissent du jour au lendemain. Rapidement, le problème auquel la personne est confrontée est comment mettre son temps au profit de sa recherche d'emploi ? Le temps dont elle dispose semble tout autant immense qu'insuffisant parce qu'elle découvre tout un tas d'activités nouvelles à faire.