

Changer de métier ne s'improvise pas



Marion Aufseesser, psychologue spécialisée dans les transitions de carrière, nous donne des clés pour prendre en main notre avenir.



Un salon Explor'emploi peut être l'occasion d'affiner son projet de reconversion.

Changer de poste ou de métier. Ce peut être une envie de relever un défi. Ou un moyen d'échapper aux difficultés. Avec un taux de chômage qui explose, si je suis dans une filière à risques, je vais réfléchir à mes compétences transférables.

À quel âge ? Il n'y a pas d'âge propre. On peut changer à tout âge. Quand on est jeune, on a moins de charges de famille. Vers 45-50 ans, c'est moins facile car on a des responsabilités.

S'entourer. Dans une démarche de changement, il faut chercher un professionnel ou une instance qui aide à faire un bilan, à établir un projet réaliste et à chercher des employeurs, un financement. À ce moment-là, on va rédiger un CV ou un business plan. On doit savoir où on va.

Croire en soi. Avoir pleine conscience de sa situation, être dans le présent pour pouvoir agir. Il faut avoir une pensée positive avec un projet ficelé. Avoir confiance en soi et de l'estime de soi. Ça ne sert à rien d'avoir un bon CV, si on n'y croit pas.

Agir seul ou non. Cela dépend de la personnalité. La solitude est un des plus grands dangers. Si on n'est pas pris en charge, il faut essayer de se rapprocher d'un groupe. Car un regard extérieur aide à prendre du recul et à apprivoiser le changement.

L'importance du CV. Il doit être passionnant à lire ; raconter une histoire. En plus de l'expérience et des compétences, un employeur veut savoir ce que la personne va apporter à son entreprise, quelle est sa personnalité, sa motivation...

Le moment de l'entretien. Il faut anticiper le scénario et préparer les questions compliquées, ne jamais mentir. Si on a des faiblesses, il faut apprendre comment en parler. Être conscient que l'on apporte un savoir-faire et un savoir-être.

■ « Rebondir. Réussir votre transition professionnelle » de Marion Aufseesser aux Éditions Odile Jacob. 197 pages, 17 €.

■ Rencontrez des recruteurs et des spécialistes de la formation aux salons Explor'emploi Explor'formation de Vannes le jeudi 25 octobre, de Quimper le jeudi 22 novembre, de Saint-Brieuc le jeudi 29 novembre.
www.exploremploi.fr



Bon à savoir

La Poste recrute

Au lieu des 10 000 recrutements prévus de 2012 à 2014, La Poste recrutera 15 000 personnes, dont une majorité de jeunes en alternance. En 2011, La Poste a enregistré 12 400 départs en retraite et recruté 5 123 agents.

Offres de stages

Le site www.stage-alternance.com propose plusieurs centaines d'offres de stages en entreprise et aussi des demandes de stages d'étudiants, y compris pour les alternants.

IMA : 10 postes de juristes

Cette entreprise de conseil à distance recrute dix juristes, niveau master 2 ou licence et 5 ans d'expérience dans le domaine juridique.

La métallurgie embauche



Les entreprises de la métallurgie recruteront plus de 100 000 personnes par an d'ici à 2020, selon l'Union des métiers et industries de la métallurgie. L'UIMM regroupe sept grands secteurs d'activité : produits informatiques ; électroniques et optiques ; équipements électriques ; machines et équipements ; automobile ; autres matériels de transport ; métallurgie et produits métalliques ; autres industries manufacturières.

Ces besoins sont liés aux départs en retraite, aux perspectives environnementales et aux besoins des pays émergents. L'UIMM représente 43 000 entreprises en France, et 1,5 million de salariés.



SALON DU RECRUTEMENT & DE LA FORMATION CONTINUE VANNES - 25 octobre 2012

- VOUS RECRUTEZ DE NOUVEAUX COLLABORATEURS ?
- VOUS SOUHAITEZ COMMUNIQUER SUR VOS FORMATIONS CONTINUES ?

Ils sont présents :
Groupe Actual, Axa, Aftec Sup Ouest, la CCI du Morbihan, Crédit Mutuel Arkéa, Derichebourg Intérim Aéronautique, UBS...

DERNIERS JOURS POUR RÉSERVER VOTRE STAND

UN ÉVÉNEMENT
ouest france
ouestfrance-emploi.com



N'oubliez pas les autres dates :
QUIMPER - 22 nov. 2012
ST-BRIEUC - 29 nov. 2012

Contact :
exploremploi@precom.fr
Delphine Bagot :
02 99 32 50 08.
www.exploremploi.fr