Nos émotions, une force motrice dans la recherche d'emploi?

RÉF | 9306

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

A tout moment de votre recherche d'emploi, **vous pouvez être confronté à différentes émotions.**

Il est tout à fait normal de ressentir tout cela, **mais ces émotions peuvent vous freiner si vous ne savez pas quoi en faire !**

"Je ne sais pas me vendre"
"Je n'ai plus l'âge de me réorienter"
"Je suis trop jeune pour me lancer"

Programme

Vous voulez travailler sur tous ces aspects et y trouver des solutions?

Participez à cet atelier d'une journée qui se passera en deux temps :

1ère partie : **vous initier à la gestion des 4 émotions de base afin d'en faire des alliées dans votre recherche d'emploi !**

- Qu'est-ce qu'une émotion ?

- Comment l'identifier ?

- Comment l'utiliser pour aller de l'avant ?

2e partie : **vous aider à gérer le stress qui peut vous gagner dans vos démarches vers l'emploi !**

- Les sources/facteurs de stress

- Comment le stress s'exprime ?

- Quelques solutions face au stress

Type de formation

Institutionnel

ORGANISATION

Durée 1 journée

Coût Gratuit

CONDITION D'ADMISSION

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Participez à l'une des séances programmées :

- jeudi 23 mai 2024 à 09h30 : « Atelier »

  Comment s'inscrire ?
  - De façon rapide, **en vous connectant ou en créant votre propre compte Mon Dorifor** en tant que candidat
  - Dans une Antenne Actiris, en prenant rendez-vous par téléphone au numéro gratuit 0800 35 123
  - Auprès d'un conseiller de la Cité des métiers,
    - soit en vous rendant sur place sans rendez-vous (Avenue de l'Astronomie 14 1210 Bruxelles-Métro Madou) lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h (15h30 en juillet et août), jeudi de 13h30 à 19h (16h pendant les congés scolaires)
    - soit en utilisant la plateforme de conseil en ligne Miti ouvert de 9h à 12h sauf le jeudi

- mercredi 12 juin 2024 à 09h30 : « Atelier »

  Comment s'inscrire ?
  - De façon rapide, **en vous connectant ou en créant votre propre compte Mon Dorifor** en tant que candidat
  - Dans une Antenne Actiris, en prenant rendez-vous par téléphone au numéro gratuit 0800 35 123
  - Auprès d'un conseiller de la Cité des métiers,
    - soit en vous rendant sur place sans rendez-vous (Avenue de l'Astronomie 14 1210 Bruxelles-Métro Madou) lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

(15h30 en juillet et août), jeudi de 13h30 à 19h (16h pendant les congés scolaires)
- soit en utilisant la plateforme de conseil en ligne Miti ouvert de 9h à 12h sauf le jeudi

Pour s'informer uniquement

Envoyez un mail à Martine SAINLEZ : martine.sainlez@cdm-bp.brussels

Organisme

Cité des métiers de Bruxelles
Avenue de l'Astronomie 14
1210 Bruxelles

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation