



Pour une vie
équilibrée
dans sa carrière, au travail

ACCOMPAGNEMENT
DE CARRIÈRE ET DE TRAVAIL



Maintenez votre vie, votre travail et votre carrière en équilibre

J'ai le sentiment d'être englué dans mon emploi, que puis-je faire ?

Le jobcoaching vous aide à éliminer les obstacles
et à travailler sur vos points forts.

Comment puiser toujours plus de satisfaction et de plaisir dans mon travail ?

Avec le jobcrafting, découvrez comment rendre vos tâches
plus passionnantes et retourner au travail avec plus de plaisir.

Quels sont mes objectifs professionnels ?

L'accompagnement de carrière vous aide à définir vos sou-
hais professionnels et à les transformer en actions. Vous
avez de nouveau le sentiment d'être à votre place dans votre
fonction.

Lors d'entretiens individuels avec un coach professionnel du
Fopas vous prendrez conscience de ce que vous pouvez faire
à brève échéance. Une prise de conscience qui apporte un
éclairage positif sur votre emploi et votre carrière.

Fopas a uniquement recours à des accompagnateurs de
carrière professionnels. Tous les entretiens se déroulent en
toute discrétion.



“ Je ne me sentais pas bien dans mon
équipe. Le coach du Fopas a écouté
« mes problèmes » tout en m'incitant
à me pencher sur mes possibilités.
Mon état d'esprit a changé et j'étais
motivé pour modifier concrètement
ma situation. ”

Approche de votre accompagnement

Votre demande est notre point de départ. Grâce à l'accompagnement, vous poursuivrez et développerez votre emploi et votre carrière avec plus de confiance en vous et d'enthousiasme.

Comment se passe le premier contact ?

Durant le premier entretien :

- avec le coach, vous explorez vos attentes et la question sur laquelle vous souhaitez travailler ;
- le coach explique le déroulement du processus ;
- votre rôle est précisé, ainsi que celui du coach ;
- vous prenez des engagements concrets.

Si votre démarche est soutenue par d'autres personnes (votre supérieur, le responsable des RH, etc.), elles peuvent prendre part à l'entretien.

À quoi travaillez-vous pendant l'accompagnement ?

Votre demande est examinée suivant 3 perspectives : qui suis-je ? De quoi suis-je capable ? Qu'est-ce que je veux ?

Partant de ces questions :

- vous avez un regard plus affûté sur vos valeurs personnelles ;
- vous pouvez confronter l'image que vous avez de vous à la réalité ;
- vous prenez conscience de la façon dont vous souhaitez évoluer à l'avenir.

Et après ?

Les choses ne s'arrêtent pas là. Votre accompagnement ne portera ses fruits que si vous passez de la théorie à la pratique. C'est pourquoi, avec votre coach, vous examinez ce qui est possible et vous préparez ensemble ce que vous pouvez faire dans ou en-dehors de votre environnement de travail :

- Que voulez-vous faire ?
- Comment désirez-vous vous y prendre ?
- Quand voulez-vous vous y atteler ?

Ensuite, vous pouvez établir un plan d'action personnel : vous dressez une liste des objectifs à atteindre et vous identifiez les initiatives et les solutions possibles.

Vous prenez conscience de vos points forts et de vos points faibles, de vos ambitions, de ce qui vous motive. De nouvelles possibilités s'offrent à vous, vous travaillez plus consciemment, vous identifiez et vous saisissez les opportunités qui se présentent. Vous prenez votre carrière en main.

Vous préférez travailler en groupe ?

C'est possible. Inscrivez-vous à la formation de groupe « Prendre votre travail en main ». Vous pouvez échanger des idées à propos de ces thèmes et questions avec d'autres participants et avec l'accompagnateur. Vous repartez avec un plan d'action personnel.

“ Dès le premier entretien, j'ai réalisé que mon accompagnatrice était sur la même longueur d'onde que moi. Elle m'a parfaitement compris et elle m'a immédiatement mis à l'aise. Le seul fait de pouvoir raconter mon histoire à une personne neutre a déjà été très enrichissant pour moi. ”

Concrètement

Comment vous inscrire pour un accompagnement de carrière via le Fopas ?

Vous trouverez le formulaire d'inscription « Demande et déclaration d'engagement » sur notre site web (dans le menu Métier et carrière > Inscriptions). Il vous suffit de nous renvoyer le formulaire complété à l'adresse mail info@fopas.be.

Devez-vous informer quelqu'un de votre accompagnement de carrière ?

Vous pouvez, mais vous ne devez pas. Vous suivez l'accompagnement de carrière de votre propre initiative ? À vous de décider si vous prévenez votre responsable des RH et / ou votre supérieur.

Combien de temps dure l'accompagnement de carrière ?

Maximum 8 heures d'accompagnement individuel :

- soit des sessions de 1 heure, soit des sessions de 1,5 heure
- durée totale de 3 à 4 mois

Où et quand pouvez-vous suivre un accompagnement de carrière via le Fopas ?

- Vous suivez votre accompagnement de carrière de votre propre initiative ? Les sessions sont organisées en-dehors des heures de travail, au Fopas ou dans un centre d'accompagnement.
- Vous prenez l'initiative d'un accompagnement de carrière en concertation avec votre responsable des RH et / ou votre supérieur ? Il peut se dérouler pendant les heures de travail. Les sessions se déroulent au Fopas ou dans un centre d'accompagnement. L'accompagnement est parfois organisé dans l'entreprise.
- Votre responsable des RH ou votre chef vous suggère de suivre un accompagnement de carrière ? Les sessions se déroulent pendant les heures de travail, sauf si vous avez d'autres souhaits. Dans ce cas vous pouvez aller au Fopas ou dans un centre d'accompagnement. Les sessions peuvent aussi se dérouler dans l'entreprise.

“ Je suis très satisfait de mon coach Fopas. Pendant tout l'accompagnement, il a su me poser les bonnes questions. Cela m'a aidé à aller de l'avant et à agir concrètement. Depuis lors, je travaille dans un autre département où je peux planifier mon travail en toute indépendance, c'est fantastique ! ”

Tél. 02/300 80 53 / info@fopas.be / www.fopas.be

Fopas est le Fonds pour la formation et le développement de compétences dans le secteur de l'assurance. Nous proposons aux collaborateurs du secteur de l'assurance qui y entrent, y travaillent ou en sortent :

- des formations de groupe
- du Online Learning
- de l'accompagnement de carrière
- une orientation dans les fonctions et les compétences
- de l'outplacement



Fopas, your Assurance to
Learn and Evolve
from different perspectives