

2

## Des guides pour bien s'orienter

**Quel métier choisir ? Pas facile de se décider.** Pour vous aider, Studyrama propose une collection de guides pratiques. Journalisme, Web, sport, finance, tourisme, informatique... Vous y trouverez un panorama de chaque secteur, de métiers et de formations, mais aussi de nombreux conseils. Collection *Guides J*, disponible sur [librairie.studyrama.com](http://librairie.studyrama.com)

2 204

C'est le nombre d'emplois saisonniers de serveurs, cuisiniers et commis encore non pourvus en Loire-Atlantique et en Vendée pour cet été. infos sur [www.reso44.fr](http://www.reso44.fr) et [www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

JOBaProximité.com

**UN JOB PRÈS DE CHEZ SOI**  
Le site [Jobaproximite.com](http://Jobaproximite.com) vous permet de déposer votre CV et de consulter les offres près de chez vous. Employeurs, présentez votre société, avec photos et avis.

## Evolution professionnelle

## Les quatre questions à se poser avant de changer de métier

**EMPLOI.** Le changement est un processus naturel qui intervient tout au long de la vie professionnelle.

**ASTUCES.** Metro vous donne les clés pour réussir cette étape.

BARBARA KIRALY

Le changement professionnel, c'est maintenant. Du moins, une fois que vous aurez levé tous les freins, à commencer par la peur. Suivez le guide.

## INFORMEZ-VOUS

Avec Internet, vous avez accès à une multitude d'informations en quelques clics. A tel point que vous ne savez plus où donner de la souris. Alors, revenez aux fondamentaux. « Rendez-vous dans les salons dédiés à l'évolution professionnelle pour vous renseigner gratuitement », conseille Anne-Marie Bjornson-Langen, directrice d'Afpa Transition. Après avoir ciblé les métiers qui vous intéressent, parlez-en avec des professionnels, afin de « vérifier que vous avez une vision claire et globale du métier vers lequel vous souhaitez vous orienter », assure Hélène Picot, auteure de *Sans emploi ? Trouvez votre voie et rebondissez !* (éd. Quintessence).

## FAITES LE BILAN

« Lorsque vous faites le même job depuis plusieurs années, plus personne ne vous félicite pour votre travail, rappelle Diane Rotcage, coach professionnelle. Le risque, c'est d'oublier ses compétences et



Évoluer dans son entreprise ou vers un autre job passe souvent par une formation, interne ou externe. AFP

de perdre confiance en soi. » Listez vos tâches quotidiennes pour (re)découvrir vos points forts.

## DONNEZ UN SENS AU CHANGEMENT

« De quoi avez-vous besoin pour être satisfait, demande Hélène Picot. D'un revenu élevé ? D'un management participatif ? » La réponse vous rassurera sur le bien fondé du changement en période de doutes.

## FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

« Ils doivent être atteignables et positifs pour vous et votre entourage », juge Diane Rotcage. Et surtout, soyez patients, car le changement professionnel peut prendre quelques années. ●

## LE BON CHOIX

Envie d'évoluer ? Voici six questions pour peser les avantages et les inconvénients :

- Qu'est-ce que je veux ?
- Est-ce que cet objectif est bon pour moi ?
- Qui peut m'aider ?
- Qui peut être une contrainte ?
- Qu'est-ce que je risque à changer ?
- Qu'est-ce que cela va m'apporter ?

## EN CHIFFRES

Les motivations de la reconversion : (en pourcentages)



SOURCE : AFPA - 2012

## Avant de bouger, mieux vaut se former

**ACQUIS.** Envie de changement ? Besoin d'apprendre un nouveau métier ou d'acquérir de nouvelles compétences ? Une formation s'impose. « Faites-en la demande auprès de votre DRH, répond Anne-Marie Bjornson-Langen, d'Afpa Transition. Ceux qui veulent changer, mais qui ne savent pas dans quel secteur, choisiront le bilan de compétences. »

En CDI, vous avez droit à vingt heures de formation par an dans le cadre du droit individuel à la formation (DIF). Elles sont cumulables durant six ans dans la limite de 120 heures (certaines conven-

tions collectives en prévoient plus). En CDD, les heures sont calculées au prorata des mois travaillés. La formation peut aussi être mise en place durant le préavis d'un licenciement (à condition de ne pas avoir commis de faute lourde) et en période de chômage.

L'employeur n'est pas obligé de donner son accord. Mais après deux refus successifs, vous pouvez déposer un dossier dans le cadre du congé individuel de formation (CIF). Votre demande sera examinée en priorité par l'organisme paritaire dont relève votre entreprise. ●