

## Préparation à l'orientation professionnelle et de carrière

### Choix du site



### La préparation est centrale

Une bonne préparation est la base du succès d'une orientation professionnelle et de carrière ciblée. Elle est particulièrement importante pour les parents mono, qui ont souvent peu de temps et d'argent disponible pour s'occuper de leur développement de carrière, mais l'est aussi de manière générale pour tous les parents qui doivent concilier profession et famille.

- La préparation commence par le choix d'un site, puis vient la confrontation avec les intérêts, compétences et ressources propres.
- Il est recommandé de consigner ses pensées et ses idées par écrit et de noter tout ce qui passe par la tête. Cela peut être fait sous des formes différentes, comme par exemple sur des pense-bêtes, sur une liste complétée en continu, ou dans un carnet que l'on porte sur soi. Les idées notées ne doivent pas obligatoirement être organisées.
- Les échanges avec des personnes de confiance peuvent faire ressortir des indications et conseils importants qui aident et rendent attentifs à de nouveaux aspects.

### Situation de vie actuelle

La préparation à l'orientation professionnelle et de carrière commence par le fait de noter sa propre situation de vie et ses objectifs.

- Dans l'analyse de la situation actuelle, il est important de s'orienter dans un premier temps sur le présent, et de ne pas noter de souhaits.
- Ensuite viennent les réflexions sur les possibilités de changement dans les différents domaines de la vie. Les domaines dans lesquels de premiers pas sont possibles sont placés au centre, même si ces premiers pas ne sont que très modestes. Cela peut motiver lorsqu'aucun changement n'est possible à court terme dans les autres domaines, et qu'une longue traversée du désert sera même peut-être nécessaire.

### Des objectifs professionnels et familiaux

Les objectifs sont aussi très importants dans l'orientation professionnelle. Savoir où on veut aller est la base sur laquelle les autres étapes peuvent être bien planifiées. C'est pourquoi il est important d'essayer de formuler ses propres objectifs de la manière la plus précise possible déjà avant le conseil.

- Dans le conseil, il sera avant tout question d'aborder les objectifs professionnels, mais aussi les objectifs personnels et familiaux. Le développement professionnel n'est possible que lorsque la situation familiale est réglée. Les questions complémentaires sont :
  - Quelle importance mon travail doit-il revêtir ?
  - Quelle importance ma famille doit-elle avoir ?
  - Combien de temps et d'argent ai-je envie d'investir dans ma formation continue ?
  - Quels sont MES objectifs personnels ?
- En règle générale, il s'avère meilleur d'aborder des objectifs à court et à moyen terme. Mais la situation actuelle ne permet aussi peut-être que des objectifs à court terme. Cela demande beaucoup de patience et de persévérance. Il est important de toujours garder à l'esprit que de petits pas mènent aussi à l'objectif, et que les longues phases difficiles finissent elles aussi un jour ou l'autre par se terminer.
- Les objectifs à long terme sont les « phares » qu'il faut suivre de manière opiniâtre et flexible. L'orientation professionnelle peut aider à élaborer des perspectives à long terme et planifier des étapes réalisables.

## Thèmes centraux de la préparation



### Intérêts

Les intérêts jouent un rôle important dans toutes les décisions d'orientation professionnelle. Ils sont la boussole qui indique nos souhaits propres.

- Il est utile que les intérêts et l'orientation professionnelle soient proches l'un de l'autre. Les questions qui permettent d'identifier plus en profondeur ses propres intérêts sont par exemple :
  - Qu'est-ce que j'aime bien faire ?
  - Qu'est-ce qui me motive ?
  - Qu'est-ce qui m'intéresse moins ?
- Il est utile de préparer une liste la plus colorée et complète possible des intérêts professionnels et personnels. Là aussi, échanger avec des amis et des connaissances est recommandé : quatre yeux voient plus que deux.
- Lorsque la situation ne laisse pour l'instant que peu de marge de manœuvre pour une réalisation, l'orientation professionnelle et de carrière peut montrer quels intérêts sont réalisables et où ils mènent.

### Capacités et connaissances

Les compétences dont on dispose influencent les possibilités professionnelles de manière déterminante.

- Meilleures sont les compétences professionnelles, meilleures sont les chances sur le marché du travail et de l'éducation. Les questions suivantes aident à réfléchir sur le sujet :
  - Quels sont les diplômes dont je dispose ?
  - Quelles sont les connaissances spécialisées dont je dispose ?
  - Quelles sont mes forces ?
  - Où ai-je éventuellement des lacunes ou des faiblesses ?
- Il n'y a pas que la compétence professionnelle qui compte, qu'on acquiert dans des formations et cours spécialisées, mais aussi les compétences en matière de méthode (capacités de réflexion, d'apprentissage, de travail et de communication), les compétences sociales (capacité à collaborer avec d'autres, par exemple l'esprit d'équipe) et les compétences individuelles (capacités telles que l'autonomie ou l'imagination en lien avec soi-même).
- **Important** : Les compétences, comme par exemple les capacités d'organisation, de résolution de problèmes, de communication, d'affirmation de soi, l'esprit d'équipe, les compétences en négociation ou la flexibilité ne s'acquièrent pas seulement dans la vie professionnelle, mais aussi dans le **travail familial** ou dans les activités bénévoles. Les capacités acquises en dehors du travail ont leur place sur la liste des compétences, en particulier aussi celles acquises à travers la monoparentalité.

### Ressources

Sans les ressources nécessaires, les meilleures idées professionnelles sont vouées à l'échec. Pour les parents mono, il est en règle générale important d'examiner d'un œil critique les thèmes de l'argent, du temps et de la prise en charge des enfants. Les questions à ce sujet sont :

- Le temps : Est-ce que j'ai suffisamment de temps pour une formation ou une formation continue ? Comment est-ce que je peux trouver plus de temps si nécessaire ? Qui peut me libérer du temps ?
- L'argent : Quelles sont mes possibilités financières ? Combien ma formation et ma formation continue peuvent-elles coûter ? Qui peut me soutenir financièrement le cas échéant ? Où est-ce que je peux et veux me limiter, et où non ?
- Famille : A quoi ressemble mon organisation domestique ? Comment est-ce que je peux l'améliorer ? Qui peut me soutenir ? Combien d'absence mes enfants supportent-ils ?

Plus d'informations sous [www.svamv-fsfm.ch](http://www.svamv-fsfm.ch)