



Rebondir après un licenciement

Helen Monnet

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Rebondir après un licenciement Helen Monnet

 [Telecharger Rebondir après un licenciement ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Rebondir après un licenciement ...pdf](#)

Rebondir après un licenciement

Helen Monnet

Rebondir après un licenciement Helen Monnet

192 pages

Extrait

PRÉAMBULE

Un jour, comme vous, j'ai perdu mon job. Et puis peu à peu, j'ai compris que je pouvais transformer «l'ordre des choses» et faire d'une sorte de honte sociale une véritable chance à ma mesure.

Aujourd'hui, en tant que coach certifiée, je vous invite donc à oser faire de votre période de chômage, quelle que soit sa durée, un temps de ressourcement.

Oui, vous avez bien lu. Car plus vous serez en contact avec votre énergie, votre créativité et vos valeurs, plus vous augmenterez la probabilité de retrouver une place, la vôtre, dans un secteur d'activité.

Entendons-nous bien : il ne s'agit pas de s'accommoder du chômage ni de s'y installer, et encore moins de se sentir en vacances. Certes, l'assurance-chômage constitue l'un de vos droits de citoyen. Pour ne pas dire un privilège, à l'aune de certains pays... Mais ce droit vous oblige à un devoir : le courage de suivre, pleinement et sans sourciller, votre vocation à devenir un véritable acteur de votre reprise de carrière et à décrocher un emploi qui devrait vous convenir a priori mieux que le précédant.

Si tout cela vous parle, je serais ravie de vous accompagner, au fil des pages, vers ce prochain retour à l'emploi.

Bonne lecture !

L'auteure

*

L'EXPRESSION DU RESSENTI

Je vous suggère vivement :

- ° En premier lieu, de «repandre haleine», surtout si vous en avez eu «le souffle coupé» : respirez donc profondément, en prenant bien conscience du va-et-vient de la respiration à l'intérieur de vos poumons et de votre cage thoracique, et ce, durant une bonne dizaine de minutes.
- ° Ensuite, de prendre quelques gouttes d'un mélange de Fleurs de Bach appelé «Rescue» (dans toutes les bonnes pharmacies). Réitérez la prise une heure plus tard.
- ° Puis de contacter ou mieux d'aller rendre visite à l'ami(e) de coeur - plutôt que le conjoint - celui qui vous veut vraiment du bien, pour profiter de son oreille bienveillante.
- ° Enfin, d'accueillir pleinement l'émotion qui ne va pas manquer de monter devant lui/elle : colère, tristesse ou peur, peu importe laquelle. Plus vite elle viendra, mieux vous serez connecté à votre force de vie.

Il est parfaitement inutile, voire néfaste, de «prendre sur soi» dans ces moments-là, pour jouer les héros ou pour soi-disant vouloir respecter l'autre.

Respectez-vous en premier ! Si l'ami(e) en est vraiment un(e), il/ elle ne vous tiendra pas rigueur de cette libération d'émotion, même violente, et sera honoré(e) de votre confiance.

(...) Présentation de l'éditeur

« Vous venez d'apprendre « la nouvelle ». Hier encore vous vous trouviez à votre poste sans vous douter de rien. Ce qui était une routine de travail a priori n'est plus.

Il faut du temps à l'être humain pour « encaisser » cela. La première chose à faire est de vous reconforter, de vous offrir de la douceur. Il y a urgence à contrecarrer cette brutalité qui vous est faite, quelle qu'en soit la raison ». (Extrait du chapitre 1) Si perdre son emploi relève d'un travail de deuil, après la sidération et la tristesse, **vient aussi un travail d'adaptation** pour se reconstruire une identité professionnelle et trouver de nouvelles opportunités de changement. Ce guide vous donne toutes les clés vous y aider

SOMMAIRE1 : kit de première urgence : L'expression du ressenti

2 : le verre à moitié plein : opportunité de changement, nourrir son estime de soi

3 : côté concrète-réaliste : fixez-vous des objectifs réalistes, réseautez

4 : retrouvez ce que vous croyez avoir perdu (Les qualités de vos proches, la tendresse avec votre conjoint la joie au fond de vous)

5 : La vigilance au quotidien : Attention à l'auto-exclusion

6 : votre (juste) place : se redonner une vraie chance, la question de l'âge

Biographie de l'auteur
Se partageant entre la Suisse et la France, **Helen Monnet** est formatrice, coach en développement personnel et relaxologue. Elle est l'auteure, aux éditions Larousse, de *50 règles d'or pour ne pas stresser* et de *Comment rebondir après un licenciement*.

Download and Read Online Rebondir après un licenciement Helen Monnet #SK8I51UNXHO

Lire Rebondir après un licenciement par Helen Monnet pour ebook en ligneRebondir après un licenciement par Helen Monnet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Rebondir après un licenciement par Helen Monnet à lire en ligne. Online Rebondir après un licenciement par Helen Monnet ebook Téléchargement PDFRebondir après un licenciement par Helen Monnet DocRebondir après un licenciement par Helen Monnet MobipocketRebondir après un licenciement par Helen Monnet EPub

SK8I51UNXHOSK8I51UNXHOSK8I51UNXHO