

COACHING DE TRANSITION DE CARRIÈRE

Dans le cadre du coaching de transition de carrière, quel que soit le motif à l'origine de la perte de l'emploi, le coach accompagne, soutient et encadre son client, pendant ce changement important dans sa vie professionnelle, vers un repositionnement stratégique sur le marché du travail.

La démarche de coaching dans un tel contexte s'articule autour de 4 axes principaux :

- 1) Retrouver son dynamisme et sa cohérence après avoir traversé un passage professionnel difficile.

Pour la plupart des gens la perte d'un emploi est une épreuve. Ils vivent un choc, un échec, se trouvent déboussolés, se sentent trahis, coupables, honteux, rejetés, révoltés ou déprimés. Ces pièges les empêchent d'affronter la réalité. Le coach doit d'abord permettre à son client d'absorber le choc, d'exprimer ses sentiments, de ventiler ses frustrations de façon à ce qu'il retrouve un niveau d'énergie et d'estime de soi fonctionnels.

- 2) Effectuer un bilan personnel et professionnel.

La connaissance de soi est le point de départ de toute démarche de recherche d'emploi et sera toujours à la base d'une transition réussie. Le travail le plus important du coach est d'aider son client à bien identifier ses forces, ses compétences, ses intérêts, ses valeurs, ses aspirations et ses motivations profondes. Le bilan personnel et professionnel permet de faire le point, de réaliser une évaluation honnête de soi-même, de son parcours et de ses objectifs professionnels. Le succès que l'on vise ne peut venir qu'au terme d'une analyse objective de qui l'on est et de ce que l'on veut véritablement.

- 3) Élaborer un projet professionnel clair et réaliste adapté à sa réalité et à ses objectifs de cheminement de carrière.

À cette étape, le coach aide à définir l'échelle de priorités de son client dans le contexte professionnel, ses sources de satisfaction au travail. Il explore avec lui ce qu'il vise. Établir un objectif ancre notre attention. Sans point de visée on n'a aucune chance d'atteindre la cible. Se munir d'une perspective à long terme permet d'améliorer la qualité des décisions que l'on prend et de s'élever à la hauteur de ses aspirations.

- 4) Mettre en place une stratégie de recherche d'emploi et un plan d'action adapté.

Dans un contexte où l'urgence de trouver un nouvel emploi est habituellement pressante, le coach aide son client à structurer sa démarche. Il le guide également pour la rédaction d'un CV professionnel et percutant, l'aide à se préparer à l'entretien d'embauche, le soutient pour qu'il maintienne un niveau de confiance, d'énergie et de motivation élevé et l'assiste pour une prise de décision éclairée au moment des négociations d'embauche.

La recherche d'un nouvel emploi est avant tout une occasion fabuleuse! Elle permet de se remettre en question et d'explorer la valeur personnelle que l'on se reconnaît dans le domaine professionnel. Surmonter l'épreuve qu'est bien souvent la perte d'un emploi est sans aucun doute révélateur et propulseur!

Claude Bressani, Coach professionnelle 2005.