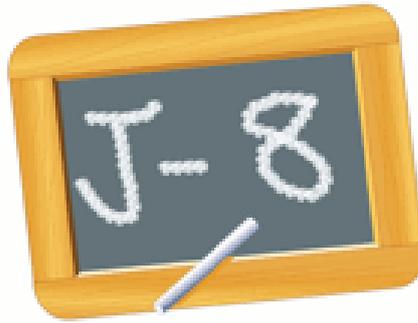




Mettre en valeur ses meilleurs atouts

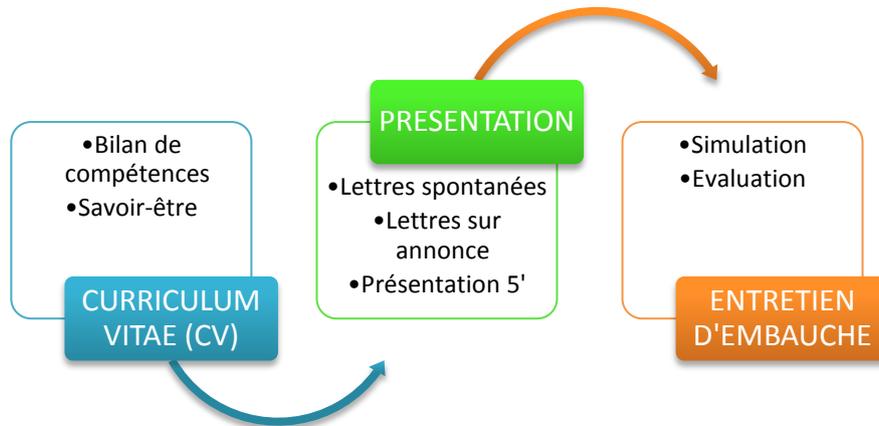


Vous êtes à 8 jours de

- ✓ Créer et développer un **réseau** professionnel
- ✓ Analyser vos **compétences** pour établir de nouvelles cibles réalistes
- ✓ Identifier vos **points forts**, vos qualités
- ✓ **Valoriser** vos points faibles, vos défauts
- ✓ **Actualiser** vos documents de candidature



Bienvenue au cours UNO!



- 1) Cet atelier a été mis sur pied de manière à ce que chaque jour vous apporte quelque chose de nouveau de façon **chronologique**. Il est donc important d'assister au cours dans son **intégralité** pour en profiter pleinement.



- 2) Si vous vous absentez pendant les cours, vous devrez présenter un **justificatif écrit**.
- 3) En cas d'absence ou de retard, veuillez **avertir le secrétariat ou le formateur** chaque jour, au plus tard 2 heures après le début du cours.
- 4) En cas d'absence, vous êtes prié de rattraper la matière à la maison à l'aide du classeur.



Secrétariat Formation-Conseil

026 347 20 20

MERCI!



POUR UN ESPACE CONVIVAL...

QUELQUES RÈGLES...



Pendant la durée du cours, les téléphones portables sont sur vibreur.

8h30-11h45 et 13h15-16h

ou selon les consignes du formateur.



Il est possible de sortir des locaux pendant les moments de pause; les horaires devront cependant être respectés.

La seule boisson autorisée dans les salles de cours est l'**EAU**.

Il est strictement interdit de manger en classe et de dessiner sur les tables.

A la fin de la journée, chaque participant range et nettoie sa place.



Des boissons chaudes sont à votre disposition à notre cafétéria.

Les participants mangeant dans la cafétéria sont priés de garder cet endroit propre.

Les participants utilisant de la vaisselle sont priés de la laver, la sécher et la ranger.

Veuillez trier vos déchets: papier, PET (cafétéria) et autres.





Le seul endroit accueillant les fumeurs est la **terrasse** au **5^e étage**.

Les fumeurs préférant sortir de l'immeuble sont priés de ne pas jeter leurs mégots par terre.



Il est strictement interdit de modifier les paramètres des ordinateurs, de consulter des sites internet non liés à la recherche d'emploi ou de télécharger des fichiers. Les frais de remise en état seront facturés à tout contrevenant (minimum CHF 100.-)



MERCI!



QUELQUES PRINCIPES DE COMMUNICATION...



JE M'EXPRIME

- Je dis clairement, précisément et brièvement ce que je pense et ce que je ressens
- J'exprime ce que je ressens d'une façon directe et constructive
- J'exprime mes demandes de façon constructive
- Je ne sors pas du sujet
- Je respecte l'autre



J'ECOUTE

- Je laisse l'autre parler sans intention de répondre, sans parler avant que l'autre ait fini de s'exprimer, sans me préparer à parler pendant que l'autre s'exprime
- J'écoute l'autre d'une façon active en m'intéressant à ce qu'il dit



JE VERIFIE

- Je vérifie si j'ai bien compris ce que l'autre a dit: «si j'ai bien compris, tu veux dire...»
- Je vérifie si l'autre a bien compris ce que je veux dire



JE TIENS COMPTE DE L'AUTRE

- Je vérifie les besoins de l'autre et je les respecte
- Je remarque le côté positif de ses comportements, de ses idées et de ses sentiments
- Quand je suis d'accord avec l'autre, je le dis honnêtement
- Quand je ne suis pas d'accord avec l'autre, je reconnais quand même son point de vue