

## Se repositionner après une carrière dans la même entreprise

**D**ans une vie professionnelle, on peut se retrouver confronté à un départ que l'on n'a pas pu anticiper. Après 10, 20, parfois 30 ans d'engagement dans une entreprise, difficile d'avoir eu le temps de réfléchir à d'autres opportunités, élaborer un projet professionnel ou imaginé un «après». Aussi, le choc peut être rude. Pour le surmonter, il est important avant tout de le conscientiser. Prenez du recul, ressourcez-vous grâce à des activités que vous appréciez particulièrement et traitez l'impact émotionnel. C'est ici qu'il faut pouvoir mobiliser ses ressources internes et externes. L'entourage proche, amical, associatif est majeur dans cette première phase. Échangez avec des connaissances ayant vécu la même situation. Cette étape est fondamentale, d'une part parce que ce partage de vécu rassure, d'autre part car il apporte des conseils précieux pour traverser plus rapidement la phase de deuil. Mieux cerner la réalité, comprendre plus en détail tout ce qui se joue dans «l'après», permet aussi de l'appréhender autrement. Une page se tourne, certes, mais un champ des possibles se présente également.



FREEPIK.COM

### Réseautez!

Comment s'ouvrir à de nouvelles opportunités professionnelles? Premièrement, adressez-vous à des experts du recrutement, rencontrez des personnes d'autres secteurs ou industries, d'anciens collègues, camarades ou amis, bref réseautez. L'objectif ici n'est pas de vous vendre ou de vous «recaser» en urgence et à n'importe quelles conditions. Il s'agit plutôt de prendre le temps d'identifier les marchés porteurs, de distinguer les tendances éphémères des cycles profonds, de comprendre les besoins économiques. En parallèle, cette période entre deux postes vous procure l'occasion de revoir votre CV, de re-

visiter de fond en comble votre parcours professionnel. Il est rare qu'en restant au sein de la même entreprise durant des années, on ait conservé exactement un cahier des charges et des fonctions identiques. Tout salarié engrange des compétences, évolue en permanence, s'adapte aux changements technologiques, notamment. C'est probablement votre cas. Listez de manière cohérente et claire l'ensemble de vos savoir-faire et savoir-être, structurez les postes et responsabilités exercées, les projets développés. Ce travail très satisfaisant vous permettra de comprendre vos forces, de conscientiser vos talents, de re-

nouer avec vos aspirations profondes. Autant de ressorts qui vous aideront à vous remobiliser plus facilement dans un nouveau projet professionnel.

Reste à approcher le marché qui vous intéresse. Ici aussi, la stratégie de la panique, qui consiste à envoyer des CV massivement, est rarement payante. Elle peut même vous déprimer lorsqu'aucune réponse ne parvient. Au contraire, mieux vaut prendre le temps d'identifier le poste, le secteur d'activité qui vous intéresse. Ici aussi, s'ouvrir, parler de sa recherche d'emploi et interroger les recruteurs et décideurs sur leurs be-

soins et leurs attentes, s'avère important. Plus vous obtiendrez d'informations concrètes, plus vous éviterez de vous faire de fausses idées et accéderez à des postes ouverts qui correspondent à votre objectif.

### Erreurs à ne pas commettre

Première des croyances limitantes: «Je suis trop vieux pour ce poste.» Erreur! L'expérience comporte une valeur en soi sur le marché du travail. Les entreprises sont aujourd'hui à la recherche de profils divers et variés. Des compétences humaines et professionnelles aiguisées tout au long d'une carrière sont ainsi précieuses pour gérer des situations de crise ou complexes, pour développer un esprit d'équipe, du mentoring...  
Seconde croyance limitante: «Je ne sais faire que ça.» Faux! La plupart de nos compétences sont transférables dans un autre champ. Pour dépasser cette attitude, c'est un état d'esprit qu'il faut changer. Plutôt que de «chercher du travail», expliquez que vous «proposez des compétences». Une posture ouverte, qui place un futur employeur dans le contexte d'un deal «gagnant-gagnant».

**CARINE DILITZ**  
DIRECTRICE GÉNÉRALE  
OXALYS CONSULTANTS SA

**Oxalys**

## OFFRES D'EMPLOI

**LET'S GROW UP**

Forte de près de 4'000 habitants, la **Commune de Vully-les-Lacs** est située entre les lacs de Neuchâtel et Morat. Elle connaît actuellement une phase de croissance, entraînant ainsi de nombreux défis à relever.

**La Commune de Vully-les-Lacs**  
met au concours un poste de

**Secrétaire Municipal / Administrateur Communal (H/F) à 80-100%**

Entrée en fonction de suite ou à convenir.  
Pour plus d'informations, annonce et cahier des charges sur le site de la commune  
[www.vully-les-lacs.ch](http://www.vully-les-lacs.ch) - administration - offres d'emploi

**Vous cherchez une femme de ménage?**

La **bourse d'emploi de RECIF** ([www.recifne.ch](http://www.recifne.ch)) vous aide à trouver la femme de ménage qui répond le mieux à vos besoins!

Toutes les aides-ménagères de la bourse d'emploi ont été formées à RECIF par des professionnelles et travaillent de façon compétente et efficace. En collaboration avec «Travail au Clair/TicketTac», nous vous proposons un système simple et efficace pour déclarer le travail de votre aide-ménagère, condition nécessaire à son engagement.

**Appelez-nous le mardi** (13h30-17h)  
**ou le jeudi** (9h-12h/13h30-17h)  
au **077 458 38 58**  
ou écrivez-nous un courriel  
([2035@recifne.ch](mailto:2035@recifne.ch))

**RECIF**  
Centre de rencontres, d'échanges  
et de formation pour femmes  
immigrées et suisses



### RICHARD MILLE

Dans le cadre de notre développement et pour renforcer notre département **bâtiments & maintenance**, nous recherchons un/e:

**COORDINATEUR ADMINISTRATIF BÂTIMENTS (H/F)**  
(POSTE À 100%)

#### / CE QUE VOUS ACCOMPLISSEZ

- Organisation, planification et suivi administratif des projets liés aux bâtiments
- Gestion des plannings, urgences et priorités des tâches de la maintenance
- Mise en place et suivi d'une GMAO
- Soutien et suivi administratif pour des tâches telles que: contrats d'entretien; intervention; commandes et approvisionnement; budgets; statistiques

#### / CE QUE VOUS APPORTEZ

- CFC d'employé/e de commerce
- Expérience dans le domaine du bâtiment
- Maîtrise des outils informatiques – MS Office
- Facilité de contact; sens des priorités; autonomie

#### / CE QUE NOUS PROPOSONS

- Un travail varié, dans une structure à taille humaine avec des belles perspectives professionnelles
- Un environnement de travail stimulant pour une marque horlogère de prestige international
- Les avantages sociaux d'une entreprise moderne ainsi que ceux liés à la CCT de l'industrie horlogère

#### / ENTRÉE EN SERVICE à convenir

Nous attendons volontiers votre dossier de candidature, accompagné des documents usuels à l'adresse suivante:

**GUENAT SA MONTRES VALGINE**  
Ressources Humaines – Rue du Jura 11 – CH-2345 Les Breuleux  
Par téléphone: +41 32 959 43 43 ou par mail: [rh@montres-valgine.ch](mailto:rh@montres-valgine.ch)