

Atelier
« DÉJOUER LES PIÈGES DU CHÔMAGE »



www.lch-coaching.com

Laurence Chalmet Huot

contact@lch-coaching.com

+33 6 73 37 28 12

LE CHÔMAGE, UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE

▪ A l'échelle collective

Une réalité économique, un fait social, une donnée historique, un objet statistique, un enjeu politique

▪ A l'échelle individuelle

un bouleversement aux répercussions multiples, avec à la clef une remise en cause de l'identité professionnelle

3 ENJEUX MAJEURS DU CHÔMAGE

▪ La séparation

être au chômage implique d'être séparé(e) de plusieurs cercles d'appartenance

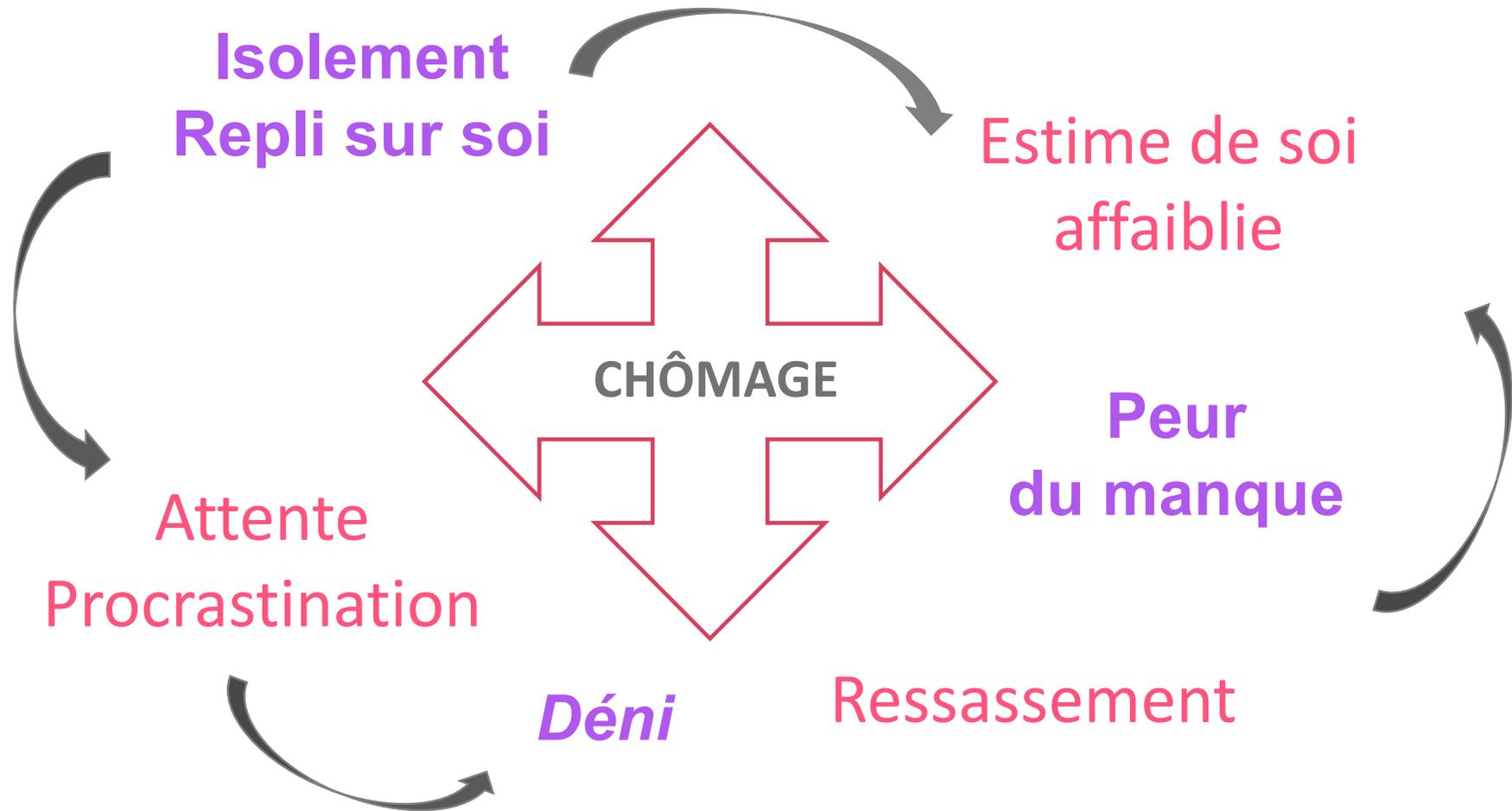
▪ Le temps

le chômage modifie le rythme de la vie au quotidien mais aussi l'inscription dans le temps, le rapport à l'avenir

▪ Le manque

de travail, de reconnaissance, d'argent, de lien, de compétences, de courage, de soutien, d'énergie, d'espoir...

UN CERCLE VICIEUX...



... AUX CONSÉQUENCES MULTIPLES

Raréfaction des échanges
Crainte du contact
Appauvrissement du tissu relationnel
Sentiment de solitude et d'exclusion

Tristesse
Découragement
Anxiété
Irritabilité
Colère
...

Désorganisation
Distorsion du temps
Sensation de vide
Culpabilité
Confusion
Doutes

Et maintenant, on fait quoi?!

Organiser **son temps**
pour créer **un cadre**



**3 règles
d'or**

Connaître
Solliciter
Accroître
son réseau relationnel

Etre conscient(e)
de sa réalité
de ses désirs
de ses limites



POSER UN CADRE POUR S'APPROPRIER LE TEMPS

Etablissez des priorités
« **Qu'est ce qui est important?** »

Mettez en place une **routine**
Trouvez un **rythme**

Fixez un
emploi du temps
sur 7/15/30 jours

**PRENEZ SOIN DE
VOTRE CORPS**
Activité physique
Nourriture
Sommeil

Sortez de chez vous
au moins 1 fois/ jour
pour un rendez-vous
pro ou perso

Faites des **listes**
Imprimez-les
Rayez les tâches effectuées
& **Félicitez-vous!**



NOURRIR LE CONTACT & CULTIVER L'ÉCHANGE

Dessinez votre réseau
3 niveaux
de contacts

Restez disponible
pour **l'imprévu**
... voire l'improbable

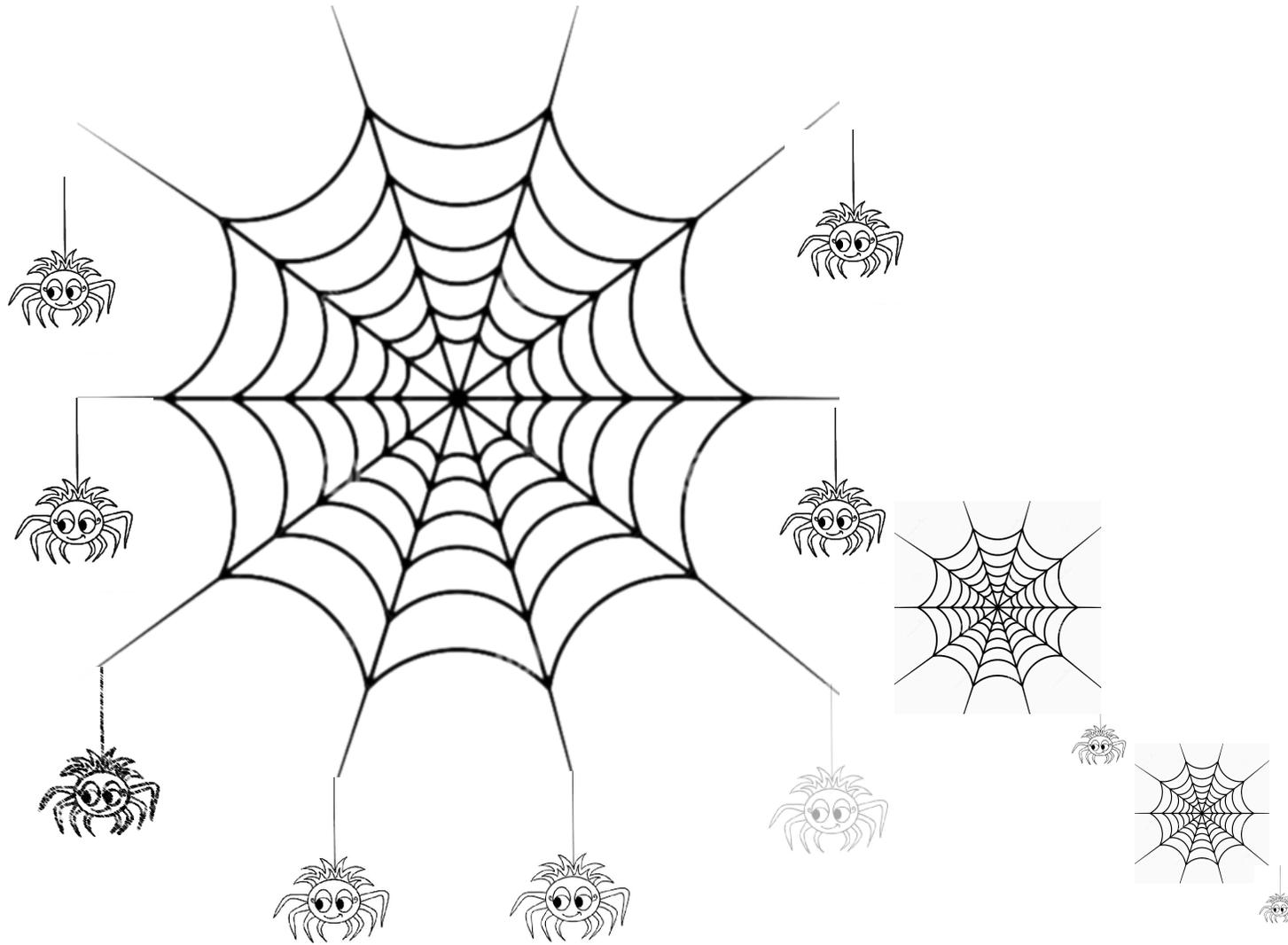
PRENEZ SOIN DE VOS RELATIONS

Fuyez les nuisibles
Dites votre réalité
Prenez l'initiative
Gardez le contact

Identifiez & formulez
clairement
vos demandes
selon **votre interlocuteur**

Appuyez-vous sur
le **collectif**
pour **donner & recevoir**

DESSINE-MOI UN RÉSEAU



CONSCIENCE DE SOI & CONFIANCE EN SOI

Domaine professionnel

Qu'est ce qui est important pour moi?

Qu'est ce que je veux obtenir?

A quoi j'accepte de renoncer?



Domaine personnel

Qu'est ce que je souhaite préserver?

Qu'est ce que je suis prête à changer?

