

Notice du 3 janvier 2022

MMT Coaching

Les obstacles et les difficultés s'accroissent autour de votre licenciement ou de votre recherche d'emploi ? Vous vous sentez débordé-e par votre chômage et avez l'impression de perdre la vue d'ensemble ?

Au cours de la MMT Coaching, vous recevez des conseils personnalisés fournis par un-e coach dans le cadre d'entretiens individuels. Ensemble, vous développez des ébauches de solutions et des options d'action afin de prendre en main votre situation actuelle et de pouvoir vous réinsérer sur le marché primaire du travail.

Vous bénéficiez de six séances de coaching réparties sur six à huit semaines.

Remplissez-vous les conditions de participation suivantes ?

- Vous souhaitez réfléchir à votre situation actuelle et êtes disposé-e à procéder à des changements.
- Vous pouvez vous faire comprendre en français à l'écrit et à l'oral (au moins niveau B1 CECR).
- Vous pouvez assumer un taux d'occupation d'au moins 20 %.

Objectifs de la MMT Coaching

Vous bénéficiez d'un soutien personnalisé en fonction de votre situation.

Thèmes possibles :

- mettre à profit le potentiel individuel
- faire face aux changements
- gérer les situations de crise
- réfléchir à sa façon d'agir
- veiller à sa stabilité psychique et physique
- communiquer efficacement
- gérer les situations de conflit et accepter les critiques

Comment se déroule la MMT Coaching ?

- Vous fixez avec votre conseiller/ère en personnel la date de la première séance de coaching.
- Vous recevez une convocation écrite de la part de l'organisateur de la MMT à la première séance de coaching.
- La première séance de coaching commence par l'entretien initial.
- Vous fixez les rendez-vous suivants directement avec votre coach. Votre présence aux rendez-vous fixés est obligatoire.
- Pendant la MMT Coaching, vous traitez les thèmes pertinents en vue de votre réinsertion sur le marché du travail primaire.
- Entre les séances, vous effectuez des exercices à la maison.
- La MMT Coaching prend fin avec l'entretien final.

Vous avez des questions ?

Pour toute question ou précision, veuillez-vous adresser à votre conseiller ou conseillère en personnel.