

Rebonds

POUR LE SALARIÉ

Pour qui ?

Le parcours Rebonds s'adresse aux salariés en arrêt longue maladie suite à un cancer ou à un épuisement professionnel pour les accompagner dans leur **retour à la vie professionnelle**.

Le travail permet une **reconstruction identitaire** et participe à la **reconstruction psychologique et cognitive**.

Pourquoi ?

Ce qui empêche le retour à l'emploi pérenne en période de longue maladie :

- Problème **physique** (fatigabilité, douleur)
- Problème **mental** (dévalorisation, peur de l'échec, angoisse, problème cognitif : mémorisation et concentration)
- Problème **social** (isolement, environnement non favorable, problème financier)

Comment ?

Rebonds

Osez le parcours Rebonds avec Réso'Forces



Un parcours en trois étapes

1 CONNEXION VERS SOI

Ateliers :

- **6 ateliers d'arts-plastiques (2h)**
Apprendre à développer son intuition et utiliser l'intelligence du corps au service de sa résilience
- **6 ateliers d'écriture/slam (3h)**
Apprendre à développer son intelligence intra-personnelle, s'entraîner à formuler ses émotions en mots poétiques
- **1 atelier de connexion à soi et aux arbres (3h)**
Entrer en relation avec la nature, les arbres pour se (re)connecter à soi, à son corps, ses sens. Se ressourcer, donner et recevoir.

Séances individuelles :

- **6 séances de sophrologie (1h)**
Comprendre les mécanismes corporels de détente physique et mentale, savoir gérer ses angoisses et douleurs, apprendre à retrouver un sommeil réparateur
- **6 séances de psychologie (1h)**
Valider l'inclusion dans le parcours, renforcer son image et son estime de soi

2 CONNEXION VERS LES AUTRES

- **1 atelier inclusion (3h)**
Définir les conditions favorables à l'apprentissage et créer une communauté d'entraide
- **2 ateliers de connexion à soi et aux arbres (3h)**
Entrer en relation avec la nature, les arbres pour se (re)connecter à soi, à son corps, ses sens. Se ressourcer, donner et recevoir.
- **6 ateliers créativité (3h)**
Développer son processus créatif, de la phase de recherche, d'investigation à la présentation devant un auditoire, construire une démarche globale de projet
- **3 ateliers groupe de parole (1h30)**
Se préparer à parler de sa maladie, à présenter ses besoins à son entourage et à son employeur, apprendre à partager ses réussites et ses difficultés
- **4 ateliers de médiation artistique (2h)**
Apprendre à ressentir son projet pour mieux y réfléchir

3

RETOUR AU TRAVAIL

Ateliers :**• 4 ateliers de techniques de recherche d'emploi (3h)**

Gagner en assurance face au recruteur. S'entraîner aux entretiens de recrutement.

Rédaction du CV : savoir synthétiser ses expériences professionnelles par écrit et identifier les compétences acquises

• 3 ateliers de prise de parole en public (1h30)

Apprendre à parler de soi et de ses softskills déployés pendant la maladie au service de son parcours professionnel

• 1 atelier de sophrologie (1h)

Apprendre à gérer son stress et renforcer l'estime de soi pour maintenir son employabilité

• 1 atelier neurosciences (2h)

Savoir identifier ses intelligences multiples au service de son projet professionnel

• 2 ateliers de Job Training (RDV J'OSE) (2h)

Savoir pitcher sa parenthèse professionnelle auprès du collectif de Réso'Forces

Séances individuelles :**• 6 Séances de psychologie du travail (2h)**

Prendre des décisions éclairées pour préparer son retour à l'emploi

• 7 séances de coaching professionnel (1h30)

Avancer vers un projet professionnel pérenne et sécurisé : définir les conditions de réussite d'un retour à l'emploi, identifier les risques de rechute, mieux se connaître (centres d'intérêts, talents, compétences et valeurs) pour rester acteur de son employabilité