

## Sens de la vie, sens du travail et orientation de la carrière

*Dispositif individuel d'accompagnement destiné à des adultes en cours de carrière*  
Session septembre-décembre 2015

**Public visé:** adultes engagés dans la carrière et souhaitant mener une réflexion sur le sens donné à son parcours professionnel et personnel pour orienter des perspectives de vie. Tous les niveaux de qualification et toutes les professions sont admis. Les personnes ayant un faible niveau de qualification sont particulièrement encouragées à y participer. Le travail mené suppose un volontariat et une implication dans la démarche.

**Objectifs:** l'objectif de ce dispositif est de permettre aux participants de questionner le sens de leur vie au travail et hors travail et leur donner quelques pistes pour être acteurs de leur existence et de leur parcours professionnel. Il vise également à engager une réflexion sur une meilleure qualité de vie aussi bien au niveau personnel que professionnel. Il a pour but enfin de définir des objectifs et une stratégie pour piloter sa vie et sa carrière.

**Méthodologie:** le dispositif repose sur des entretiens individuels avec un-e conseiller-ère référent du Cnam-Inetop ainsi que de sessions collectives. Il repose sur un panel d'outils de réflexion regroupés dans un "carnet de bord" et des outils en ligne (questionnaires et outils multimédias) mis à disposition dans le cadre du dispositif. Chaque participant reste libre de ses choix et le respect de la confidentialité fait partie du cadre déontologique des séances.

**Durée:** l'ensemble du dispositif comporte 7 séances collectives de 1h30 à 2h30 ainsi que 4 entretiens individuels d'une heure sur une période d'environ 3 mois. Le temps de travail en dehors des séances est d'environ 20h au total. Les horaires et jours des entretiens individuels sont choisis de concert avec le/la conseiller-ère.

**Etapes:** 1) Méthodologie du dispositif; 2) Travail sur les valeurs personnelles et professionnelles; 3) Analyse de parcours de vie; 4) Signification du travail; 5) Scénarii de vie future; 6) Développement de la qualité de vie; 7) Synthèse, pour la personne, du sens donné à son travail et à sa vie, puis perspectives et stratégies pour le futur.

**Coût:** l'INETOP-CNAM est une structure publique de recherche et de formation, de ce fait la participation n'est pas payante. Mais l'inscription est contractualisée par un engagement de mener le dispositif jusqu'à son terme sauf en cas de force majeure (comme une maladie attestée) et réaliser le travail personnel en dehors des séances. Par ailleurs, les participants autorisent l'INETOP-CNAM à utiliser les données, préalablement anonymées, qui résultent de la prestation à des fins d'étude, de recherche, d'enseignement et de formation.

**Conseillers-ères:** un-e professionnel-le du conseil en orientation faisant partie de l'Observatoire des Politiques et des Pratiques pour l'Innovation en Orientation (OPPIO) de l'Inetop-Cnam. Un premier contact peut être engagé par e-mail avec le/la conseiller-ère de son choix.

<p><b>Caroline Arnoux-Nicolas.</b> Titulaire du Diplôme d'Etat de Conseiller d'Orientation-Psychologue, Responsable de la formation continue du Département Travail Orientation Formation de l'Ecole Management et Société du Cnam, doctorante en psychologie, après une expérience en entreprises dans des fonctions de gestion et de communication financière. Contact : <a href="mailto:caroline.arnoux@cnam.fr">caroline.arnoux@cnam.fr</a></p>	
<p><b>Jean-Luc Bernaud.</b> Titulaire d'un doctorat en psychologie de l'Université Paris V, professeur des universités, spécialisé dans le domaine de l'orientation, il a acquis une expérience de 25 ans, dans le secteur public et privé, de la pratique et l'accompagnement de publics adultes, le bilan de compétences et l'aide au choix de carrière. Contact: <a href="mailto:jeanluc.bernaud@cnam.fr">jeanluc.bernaud@cnam.fr</a></p>	
<p><b>Lin Lhotellier.</b> Titulaire du Diplôme d'Etat de Conseiller d'Orientation-Psychologue, directeur de centre d'information et d'orientation, il a exercé 20 ans le conseil d'orientation auprès de publics variés dans des structures diverses (centres d'information et d'orientation, service commun universitaire d'information et d'orientation, CNAM Paris). Contact: <a href="mailto:lin.lhotellier@cnam.fr">lin.lhotellier@cnam.fr</a></p>	
<p><b>Laurent Sovet.</b> Ayant suivi un parcours en psychologie du travail à l'Université de Rouen, il a ensuite réalisé et soutenu une thèse en psychologie de l'orientation et du conseil. Au cours de son parcours doctoral, il a conduit des recherches dans différents contextes culturels l'amenant à développer une réflexion sur le lien entre culture, bien-être et choix de carrière. Contact : <a href="mailto:laurent.sovet@gmail.com">laurent.sovet@gmail.com</a></p>	

**Lieu des consultations:** INETOP-CNAM, 41 rue Gay-Lussac, 75005 PARIS (RER: Luxembourg).

**Dates :**

Entretien individuel d'accueil d'une heure (du 1.09 au 2.10)

**Séance 1:** Mardi 6 octobre 18h00-19h30

**Séance 2:** Mercredi 14 octobre 18h00-19h30

**Séance 3:** Jeudi 5 novembre 17h30-20h00

Entretien individuel de débriefing des 3 séances précédentes d'une heure (du 9.11 au 15.11)

**Séance 4:** Jeudi 19 novembre 15h-17h

**Séance 5:** Lundi 23 novembre 17h30-19h30

Entretien individuel de débriefing des 2 séances précédentes d'une heure (du 23.11 au 27.11)

**Séance 6:** Jeudi 3 décembre 18h00-20h00

**Séance 7:** Lundi 14 décembre 17h00-20h00

Entretien individuel de débriefing des 2 séances précédentes d'une heure (du 14.12 au 09.01)