



INFO CREBE

Mon expérience de stagiaire au CREBE

Pendant trente jours, j'ai eu la chance d'entrer dans le quotidien du Centre de recherche d'emploi Beauce-Etchemins (CREBE) et d'être supervisée par monsieur Rogers Morin, conseiller en emploi.



Dès mon arrivée à la succursale de Saint-Georges, j'ai été accueillie par une équipe chaleureuse et énergique, ce qui m'a permis d'intégrer plus facilement le milieu de travail. De plus, le professionnalisme et l'expérience des conseillers m'ont aidée à assimiler les comportements appropriés permettant d'offrir un environnement propice et efficace pour la recherche d'emploi.

Je peux témoigner que cet environnement est très motivant et enrichissant pour les chercheurs d'emploi, car ils ont accès à des services adaptés à leurs besoins et des informations pertinentes et d'actualité pour la recherche d'emploi. Si je devais nommer le meilleur service de cet établissement, c'est sans aucun doute « la formule Club ». Ces ateliers dynamiques offrent une opportunité aux participants de partager leurs craintes, de briser l'isolement, de reprendre confiance et d'acquérir de nouvelles connaissances pertinentes dans leur processus de recherche d'emploi.

Mon séjour dans ce milieu m'a aidée à développer mon professionnalisme et mon sens de l'organisation à titre de future conseillère en emploi et à titre personnel. Cette période de ma vie a été particulièrement enrichissante et agréable à vivre. La qualité des services offerts ainsi que l'expertise de l'équipe du CREBE ont confirmé mon intérêt d'accompagner les gens dans une étape importante de leur vie active.

Marie-Colombe St-Pierre

Étudiante en deuxième année au baccalauréat en orientation à l'Université Laval

Demeurer positif et confiant dans sa recherche d'emploi

La recherche d'emploi demande de l'énergie et peut être un moment stressant dans votre vie. C'est pourquoi il demeure essentiel de conserver une attitude positive face à votre démarche.

Garder le cap sur vos objectifs est crucial, faire un plan et l'exécuter font partie des démarches gagnantes d'un chercheur d'emploi. Surtout, ne pas vous laisser piéger par les commentaires négatifs que votre entourage peut émettre. Vous avez choisi un métier qui vous passionne même si les débouchés n'y sont pas nombreux? Faites fi des idées préconçues : je connais quelqu'un qui ne s'est pas placé, il n'y a pas de travail dans ce domaine-là, etc.

Donnez-vous des outils efficaces pour votre recherche et apprenez à vous connaître, vous et votre curriculum vitae. Il s'agit d'une étape importante, car cela aura un impact de crédibilité et de véracité remarquable. N'hésitez pas à faire appel à une organisation où l'on offre de l'aide et des techniques pour les entrevues et la recherche d'emploi afin d'obtenir un soutien objectif dans vos démarches.

Soyez fiers de chaque petite réussite. N'en faites pas une affaire personnelle si vous subissez le refus d'un poste convoité. Voyez-y plutôt une expérience que vous aurez acquise et une occasion de vous améliorer. Peut-être que la recherche d'emploi vous demandera plus d'efforts, mais la récompense sera de dénicher le travail qui vous convient le mieux.

Gardez en tête cette phrase :

« L'emploi pour lequel vous aspirez est celui pour lequel l'employeur cherche un candidat. »



HORAIRE

Lundi au jeudi
8 h à 12 h
13 h à 16 h

Vendredi
8 h à 12 h

www.crebe.qc.ca
info@crebe.qc.ca

SAINT-GEORGES

11400, 1^{re} Avenue
Local 110
Saint-Georges (Québec)
418 227-5445

SAINTE-MARIE

1035, boul. Vachon N.
Local 500
Sainte-Marie (Québec)
418 386-4445

En partenariat avec :



Mélanie Turcotte
Secrétaire

INFO CREBE



Le harcèlement au travail, c'est sérieux!

Ne pas confondre le harcèlement versus la chicane entre collègues ou l'incompatibilité de caractère avec l'employeur.

Il n'est pas aisé d'identifier que l'on vit du harcèlement et surtout quand il n'y a pas de motif apparent. Trouver les ressources peut s'avérer difficile.

Selon le site web *Harcelement.ca* :

Pour que le harcèlement psychologique soit reconnu, les quatre éléments de la définition suivante doivent être présents et démontrés, à savoir :

- une conduite vexatoire ayant un caractère de répétition ou de gravité
- qui est hostile ou non désiré
- qui porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique
- qui entraîne un milieu de travail néfaste

Selon le bureau d'intervention en matière de harcèlement (BIMH) de l'Université de Montréal :

Les conséquences peuvent amener la personne vers une détérioration graduelle de la santé physique et psychologique :

- ♦ baisse d'estime de soi, perte de confiance en soi et envers les autres
- ♦ isolement, exclusion, sentiment d'impuissance
- ♦ peur, méfiance, culpabilité, honte
- ♦ problèmes physiques et de digestion, maux de tête, de dos, etc.
- ♦ nervosité, anxiété, dépression, épuisement professionnel
- ♦ difficultés de concentration, insomnie
- ♦ perte de motivation au travail ou aux études
- ♦ problème de consommation



De plus, les répercussions pour l'organisation peuvent devenir désastreuses et engendrer :

- ♦ un climat de travail néfaste, tendu ou hostile
- ♦ une perte de motivation, d'intérêt et d'engagement
- ♦ des conséquences dévastatrices pour la cohésion sociale, la formation de clans
- ♦ une dégradation des conditions de travail
- ♦ une augmentation du stress au travail
- ♦ une détérioration graduelle de la mobilisation et du rendement
- ♦ une baisse de productivité
- ♦ une augmentation du risque d'erreur, du roulement de personnel, de l'absentéisme, des dépressions et de l'épuisement professionnel
- ♦ des dommages à la réputation de l'organisation, une diminution de la qualité des services

Quelles sont les conditions propices à l'apparition de milieux à risque?

- ♦ Stress, surcharge de travail
- ♦ Travail d'équipe / Interdépendance fonctionnelle
- ♦ Précarité d'emploi et climat de compétition excessive
- ♦ Communications déficientes
- ♦ Conflits non gérés ou mal gérés
- ♦ Résistance au changement (changement organisationnel, culturel ou générationnel, etc.)
- ♦ Banalisation des conduites vexatoires

Vous avez des doutes ou vous constatez une détérioration de l'attitude d'une personne proche de vous?

N'hésitez pas à consulter le <http://www.harcelement.ca> pour plus de renseignements.

On peut prévenir les conséquences du harcèlement.

NOUVEAUTÉS GRATUITES

Entreprises :



*Vous cherchez la perle rare?
Surfez sur notre vague de
candidats pour la trouver et
faites connaître votre besoin!*



Chercheurs d'emploi :

Publiez votre candidature!

*Contactez-nous et nous diffu-
serons le tout sur notre site
Internet et Facebook!*

Brigitte Bilodeau
Conseillère en emploi