



# INFO CREBE

## *Nouveau sur le marché du travail québécois ?*

Vous êtes nouvellement arrivé au Québec? Votre recherche d'emploi vous préoccupe?

Quelques suggestions pour faciliter vos démarches...

Votre curriculum vitae est-il rédigé selon les normes de votre pays d'origine? D'un endroit à l'autre, il peut y avoir de grandes différences dans le processus d'embauche et dans les exigences quant au CV et la lettre de présentation. Ceux-ci sont votre premier contact avec l'employeur. Par conséquent, il est primordial que vous vous assuriez de la clarté de vos documents professionnels afin de faire ressortir les atouts dont vous disposez.



Pour ce faire, les ateliers dynamiques que nous proposons sont adaptés à vos besoins puisqu'ils vous permettent de vous familiariser avec le marché du travail québécois et d'acquérir des habiletés pour l'obtention d'un nouvel emploi, telle que la création d'un réseau de contacts. Ces ateliers vous donneront l'occasion de développer une aisance quant au transfert de vos compétences et démontrer vos aptitudes professionnelles. Également, vous pourrez explorer le marché caché et participer à une simulation d'entrevue.

De plus, je vous suggère de rencontrer l'un de nos conseillers en emploi qui, avec sa grande connaissance du marché du travail de la région, vous offrira un suivi plus personnalisé dans la conception de vos outils promotionnels et dans l'élaboration d'une liste d'employeurs potentiels.

*Marie-Pier Chabot*  
Stagiaire

## *Différentes générations en emploi, différentes façons de faire les choses!*

Les stéréotypes, les expériences, les préjugés et les commentaires nous influencent dans nos représentations sociales et sont responsables de nos idées préconçues et généralisées. Travailler dans un milieu inter-générationnel peut être enrichissant et valorisant, tout comme l'ambiance peut devenir nocive, voire nuire à l'estime de soi.

Le marché du travail actuel exige de se dépasser, d'être productif, rapide, à jour dans ses connaissances, et bien plus. Les employés des générations Y et les baby-boomers doivent s'adapter tout comme les employeurs doivent revoir leur mode de recrutement, d'accompagnement et tenter de garder leur personnel dans leurs entreprises. Malheureusement, la résistance et la rigidité, qui ne sont pas les solutions, sont souvent adoptées par certaines personnes.



Toutes les générations doivent voir le positif en chacun et accepter de collaborer. En effet, les plus jeunes sont généralement plus à l'aise avec les technologies tandis que les travailleurs plus âgés possèdent davantage d'expérience. Le savoir-faire et le savoir-être des deux générations ont tout autant leur place sur le marché de l'emploi. Il faut arriver à faire de bons compromis. Cette ouverture permettra de se développer et de s'épanouir professionnellement. Il importe que tous puissent contribuer à l'essor de l'entreprise en mettant à profit leur potentiel.

C'est tous ensemble que l'on parviendra à créer un environnement de travail sain dans le partage des savoirs.

*Catherine Mailhot*  
Conseillère en emploi

### HORAIRE

**Lundi au jeudi**  
8 h à 12 h  
13 h à 16 h

**Vendredi**  
8 h à 12 h

[www.crebe.qc.ca](http://www.crebe.qc.ca)  
[info@crebe.qc.ca](mailto:info@crebe.qc.ca)

### SAINT-GEORGES

11400, 1<sup>re</sup> Avenue  
Local 110  
Saint-Georges (Québec)  
418 227-5445

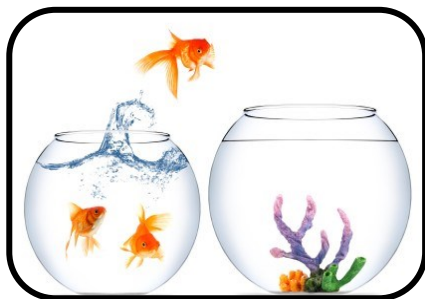
### SAINTE-MARIE

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

En partenariat avec :



# INFO CREBE



## S'adapter au changement

Le changement est partout; il est inévitable. Souvent, nous éprouvons des sentiments de crainte, nous avons peur de l'avenir, de l'inconnu face au changement. En conséquence, nous adoptons certains mécanismes de résistance.

Pour maintenir un bon équilibre émotionnel, il est important de trouver des stratégies nous permettant de faire face à ces changements. En développant des solutions positives, nous avons une meilleure emprise sur ce qui nous arrive et nous sommes plus en mesure de composer avec ces nouvelles situations.

Avant de commencer notre processus d'adaptation, il est important de savoir que le changement est normal. Nous désirons demeurer dans le statu quo puisque c'est beaucoup plus sécurisant. Lorsque nous nous sentons menacés par la perte de nos acquis, nous développons souvent la crainte de perdre « le contrôle » sur notre environnement. Bref, nous ne voulons pas lâcher prise. S'il nous arrive d'avoir des appréhensions face au changement, c'est que notre perception de celui-ci est négative. La peur qu'on laisse s'installer est toujours pire que la réalité des choses. Pour dédramatiser les scénarios engendrés par nos idées, on peut tenter de considérer le changement comme une opportunité, un dépassement.



Tout change, qu'on le veuille ou non. Puisqu'il en est ainsi, à quoi bon consacrer du temps à se comporter en victime et à refuser le changement. Il vaut mieux investir dans la recherche de solutions viables, dont :

- Se tourner vers l'avenir avec confiance et ne pas se laisser guider par nos peurs.
- Adopter un point de vue positif. La manière dont nous percevons une situation influence beaucoup notre capacité à régler les problèmes.
- Envisager la nouveauté plutôt que de rester figé dans nos vieilles façons de faire.
- Prendre des risques et rechercher de nouvelles règles de vie. Il est inutile d'essayer de changer son comportement en se basant sur celles déjà établies, car ce sont elles qui sont à l'origine du problème actuel.



Certains d'entre nous possèdent une meilleure capacité d'adaptation que d'autres, mais tous en sont capables. En acceptant de faire des faux pas lorsque nous tentons de faire les choses différemment qu'à l'habitude, nous ne pouvons pas faire autrement que de nous améliorer.

*Nancy Marcoux*  
Conseillère en emploi

Source : Garon, M.-A. (mars 1999), *Comment s'adapter au changement ou les mécanismes d'adaptation*, ACSM-Bas-du-Fleuve, L'Anonyme, Vol. 7, No 7.

### INFO ÉCLAIR

Saviez-vous qu'Emploi Québec vous propose plusieurs formations à temps partiel?

- ⚡ Informatique
- ⚡ Gestion des RH
- ⚡ Métallurgie
- ⚡ Fabrication mécanique
- ⚡ Service à la clientèle
- ⚡ Etc.

Pour information, visitez le:  
[www.formonsladifference.com](http://www.formonsladifference.com)



Depuis 25 ans, nous vous offrons  
**un soutien inégalé et une expertise renouvelée!**  
Prenez un rendez-vous et rencontrez  
un de nos conseillers!