



Source photos : Ph. Dussel

Association AJR
9, avenue de la Boétie
33160 Saint-Médard-en-Jalles
Tél : 05 56 57 57 81

www.assoajr.fr
assoajr@orange.fr

Association AJR



Permanences :
Lundi au vendredi 8h45 - 12h45

ÉDITORIAL

Pour ce nouvel édito, j'ai choisi d'aborder le thème de « La motivation ».

Comment se définit-elle? La motivation, ce sont les raisons qui motivent un acte, un comportement, qui vont pousser quelqu'un à agir, à postuler pour un poste déterminé par exemple.

La motivation est parfois chose facile, mais lorsque les difficultés et les obstacles surgissent, il peut être compliqué de rester motivé et de ne pas se décourager.

Être motivé demande un travail sur soi : la motivation s'entretient. Lorsqu'on souhaite atteindre un but, des périodes de doute et d'interrogation peuvent arriver à un moment ou à un autre. C'est alors dans cette ressource qu'est la motivation que l'on va puiser.

Pour un demandeur d'emploi, il est important de rester mobilisé pendant sa recherche. Mais comment rester motivé lorsque celle-ci prend du temps, lorsque la réponse des employeurs se fait attendre ?

Certains ne s'autorisent aucune pause tant le désir de retour à l'emploi est fort. Or, bien qu'il soit important de garder du rythme en

se créant des alertes, en répondant simultanément à plusieurs offres si elles correspondent au poste souhaité, il est impératif de « s'aérer l'esprit » de s'accorder du temps pour soi.

Et malgré les efforts déployés, un chercheur d'emploi aura à faire face à des refus. Pour autant, il devra rester confiant sur ses compétences et ses savoir-être. Sa motivation le poussera à poursuivre ses démarches.

L'AJR contribue au travers des ateliers collectifs à l'entretien de cette dynamique. Le fait de rompre son isolement, de pouvoir partager avec d'autres personnes, elles aussi en quête d'un emploi, est un facteur favorisant.

Je ne peux pas terminer cet édito sans parler de la motivation des parrains et marraines bénévoles de l'association, celle qui nous anime, qui nous fait donner de notre temps pour accompagner individuellement les personnes qui font appel à nous.

Bonne motivation à tous!

Nadine URBANSKI

Vice-présidente de l'AJR

LES CHIFFRES DU MOIS

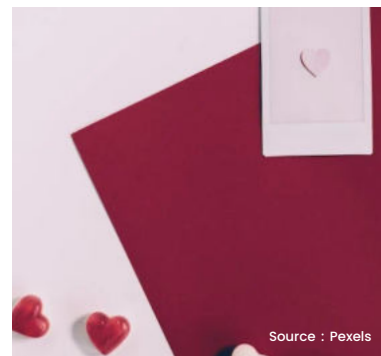
38
PARRAINAGES

5
NOUVEAUX FILLEULS

3
FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

Je veux tout, tout de suite
Garder confiance en soi...
Vie de l'association



Source : Pexels





JE VEUX TOUT TOUT DE SUITE

AGENDA DU MOIS

Sur invitation

Sophrologie

7 février de 10h30 à 12h00
14 février de 10h00 à 12h00
21 février de 10h30 à 12h00
28 février de 10h30 à 12h00

Échanges entre filleuls

2 février de 9h30 à 11h30

Comment réseauter efficacement

9 février de 9h00 à 12h30

CV Lettre de motivation

12 février de 9h00 à 12h00

Les étapes du recrutement

12 février de 14h00 à 17h00

Préparation à l'entretien d'embauche

13 février de 14h00 à 16h00

Premiers pas sur LinkedIn

22 février de 14h00 à 17h30

Communication de soi

23 février de 9h00 à 13h00
23 février de 14h00 à 18h00

Conversation en anglais

Sur rendez-vous auprès du secrétariat.

Initiation à l'informatique

Sur rendez-vous auprès du secrétariat.

Randonnées

Sur rendez-vous auprès du secrétariat.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Réunion parrains / filleuls

8 février de 10h00 à 12h30



Ça vous parle, non ?

Dans un monde de l'immédiateté, tout va vite et tout doit aller vite : être livré 1h après avoir passé la commande, trouver une info en quelques secondes...

Parce que le temps semble s'accélérer, il semble de plus en plus difficile d'attendre pour satisfaire une envie.

ET DANS LA RECHERCHE D'EMPLOI ?

C'est un peu pareil...

Dans un futur job, il est tentant de vouloir TOUT y trouver et si possible, tout de suite !

Un salaire correct + près de chez soi + un patron à l'écoute + des collègues sympas + trouver du sens + des missions stimulantes + des perspectives d'évolutions + des avantages + la prise en compte de nos impératifs + suffisamment de temps pour sa vie perso + ...

MAIS SI TOUT N'EST PAS RÉUNI, QUE SE PASSE-T-IL ?

Le sentiment de frustration, notamment, pourra alors vite prendre le dessus. Passer à l'action sera plus difficile et plus long du fait du degré d'exigence trop important que l'on se met et que l'on met sur ce qui nous entoure.

ALORS, QU'EST-CE QUI PEUT AIDER ?

Voici quelques pistes :

- Écouter ses émotions et ses ressentis : qu'est-ce que je ressens quand je lis cette annonce ? Qu'est-ce que ça active en moi ?
- Faire un point sur ses priorités, ici et maintenant : quelles sont-elles ? Quelles sont les plus importantes ?
- Clarifier ce qui compte : qu'est-ce qui est essentiel (si ça n'y est pas, je n'y vais pas) ? Quels sont les points sur lesquels je peux transiger ? Quels sont ceux que je ne veux pas retrouver dans un job (= si ça y est, je n'y vais pas) ? Quelles sont mes limites de l'acceptable ?
- Jauger le gain et le coût à court, moyen et long terme : qu'est-ce que je gagne maintenant et/ou plus tard à accepter, même si l'offre ne correspond pas exactement à mes critères ? Quel serait le risque et à combien je l'estime ? Qu'est-ce que je perds (là aussi, à court et long terme) ?
- Identifier sur quoi agir pour rétablir un équilibre entre ce qui est proposé et ce qui est souhaité : quelle proposition pourrais-je faire ? Quelle est ma marge de manœuvre ? Que pourrais-je ajouter dans ma vie pour trouver un équilibre qui me convienne ?

Et parce que ce n'est pas simple de répondre à ces questions quand on est seul, l'AJR est là !

Notre accompagnement individuel et collectif, par l'intermédiaire des parrains et marraines, permet d'aider les chercheurs d'emploi à y voir plus clair et à faire les bons choix.

GARDER CONFIANCE EN SOI PENDANT LA RECHERCHE D'EMPLOI

LA CONFIANCE EN SOI EST UNE ATTITUDE, VOIRE UNE GYMNASTIQUE, QUE L'ON PEUT DÉVELOPPER

La confiance n'est pas une qualité « naturelle » dont seuls certains seraient dotés, mais plutôt une attitude, voire une gymnastique, que l'on peut développer. Pour un jeune diplômé qui cherche son 1er job, mais aussi pour les autres, voici quelques conseils en six leçons pour acquérir de la confiance en soi.

1. Perfides « croyances personnelles » ! Certaines perceptions (généralement infondées) nous conduisent à nous autocensurer, à ne pas oser postuler dans un secteur ou un métier qui nous fait pourtant rêver. Toute conquête de l'estime de soi part donc de ces opinions bien arrêtées qu'il faut passer en revue (« je suis quelqu'un d'introverti », « j'ai du mal avec les chiffres »...) et oser se remettre en question pour ne pas trop s'en embarrasser.
2. Attention également à ne pas jouer les passe-murailles : toujours par manque de connaissance de soi, on veut à tout prix rester dans les clous, avec le risque d'envoyer une lettre de motivation tellement formatée et si peu originale qu'elle ne retient pas l'attention. Au final, on disperse son effort, on reçoit peu ou pas de réponse, avec le risque de se démotiver.
3. Ne vous isolez pas, quelques semaines ou quelques mois de « galère », ça peut arriver. Le mieux est de partager votre expérience avec d'autres ou avec les membres d'un réseau réel comme AJR ou virtuel via le net, pour croiser vos situations, échanger des conseils et construire votre réseau.
4. Partager, oui, mais sans se scléroser. Dans une période de relative fragilité, il est possible de tomber dans une sorte de complaisance négative. Le choix des personnes que l'on côtoie est très important. Échanger avec des professionnels de l'orientation, voire du secteur d'activité visé, permet de valider son projet et de reprendre confiance. Enfin, une fois le discours construit, pourquoi ne pas le rôder auprès d'un cercle d'amis ou de proches ? Sait-on jamais ? Une opportunité pourrait apparaître.
5. Multipliez les expériences : c'est la meilleure façon de ne pas prendre les échecs comme une mise en cause personnelle. Envoyer une lettre de candidature n'est pas si compliqué. Il faut désacraliser cet acte en le multipliant. Un « non » prend beaucoup moins d'importance si l'on n'a pas placé tous ses espoirs dans un poste et un seul.
6. Vous avez besoin d'être rassuré ? Les recruteurs aussi ! Avec le temps, on se rend compte que les chargés de recrutement ont eux aussi de grosses contraintes à respecter. Lorsqu'elles cherchent un jeune diplômé « avec 2 ans d'expérience », les entreprises expriment en réalité une crainte que le jeune doit déjouer en se posant en « jeune professionnel ».



Parrain,
mais aussi ?

Jean-Pierre MARZIN

Me voici à 61 ans, sur la dernière ligne droite de mon activité professionnelle que j'ai commencée il y a maintenant 37 ans.

Après avoir vu le jour bien loin de la région bordelaise, puisque je suis Dunkerquois d'origine, ville connue pour son célèbre corsaire Jean-Bart et son non moins célèbre carnaval, festivité qui a accompagné toute ma jeunesse, j'ai fait des études de gestion à Lille que j'ai complétées par une formation en informatique de gestion.

Armé de cette double compétence, j'ai trouvé mon 1er emploi dans une des dernières filatures du nord de la France en tant qu'Organisateur junior, ce que l'on appellerait aujourd'hui Chef de Projet. Cette courte expérience de 18 mois m'a permis de rejoindre la Direction Régionale d'un établissement financier pour y mettre en place la gestion informatisée des agences du Nord, de l'Est et de la région parisienne et connaître ma 1ère expérience de management d'équipe. En 1991, après 3 années bien remplies j'ai quitté ce monde feutré et un peu trop hiérarchisé à mon goût pour rejoindre la distribution spécialisée chez KIABI en tant que Contrôleur de Gestion. Et c'est là que j'ai découvert mon amour pour cette activité de commerce où rien n'est jamais acquis, où le chiffre d'affaires quotidien est votre leitmotiv, où le sens du service client est le mot d'ordre pour toute l'entreprise et où j'ai trouvé l'espace de liberté que je cherchais pour toucher à tous les aspects de la gestion.

9 années plus tard, je décidais de mettre mon expérience acquise au service d'une petite société et je quittais KIABI avec ses 100 magasins en France et ses 4500 collaborateurs pour arriver en 2000 à Bordeaux et rejoindre CULTURA, 2 ans d'existence, 4 magasins et 80 collaborateurs pour y mettre en place la Direction Financière. C'était le saut dans l'inconnu et 23 ans plus tard je n'ai jamais regretté ce choix.

Ayant eu la chance de connaître cette trajectoire sans interruption, alliant divers secteurs d'activité et tailles de sociétés, j'ai décidé de partager ma connaissance du monde de l'entreprise avec les personnes en recherche d'emploi et j'ai donc rejoint l'AJR il y a 3 mois.



VIE DE L'ASSOCIATION

PREMIER AFTERWORK DE 2024

Le jeudi 25 janvier, 25 filleuls en cours de parrainage et anciens filleuls ont participé au premier afterwork de l'année.

Comme à chaque fois, ce fut l'occasion pour eux de se retrouver, d'échanger et de développer leur réseau, le tout dans une ambiance conviviale.

Un grand merci aux participants pour ces moments précieux de partages ! C'est aussi ça la force de l'AJR.

On vous donne rendez-vous en mars pour la prochaine édition !

Carine TORIO et Mady VILLENAVE



NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN FÉVRIER :

- Vendredi 09 février matin : permanence au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- Vendredi 16 février matin : intervention auprès des allocataires du RSA à France Travail de Saint-Médard-en-Jalles
- Lundi 19 février matin : intervention auprès des jeunes en CEJ de la Mission locale Technowest de Saint-Médard-en-Jalles

AG 2024

L'assemblée générale 2024 se tiendra le

16 février 2024 à 19h

Pôle Simone Veil

Saint-Médard-en-Jalles

*Sur invitation uniquement



NOS FILLEULS RECHERCHENT

Analyste financier
Assistante administrative
Assistante commerciale
Assistante de direction
Assistante médico-sociale
Chargée d'affaires
Chargé de communication
Chargée de prévention QSE/HSE
Chargée de projets
Chef de projet digital

Chef de projet management transition
Commerciale
Contrôleur de gestion
Délégué médical
Développement RH
Développeur informatique
Développeur Web
Directeur régional
Directeur opérationnel
Formateur pour adultes

Gestionnaire de paye (stage)
Hôtesse d'accueil
Hôtesse de caisse
Illustratrice
Responsable administration ventes
Responsable qualité RSE
Responsable supply chain
Technicien informatique
Télépilote de drones

DES FILLEULS HEUREUX

Delphine D.

Formation

Formation transport de voyageurs

Jacques L.

CDD

Responsable territorial

Amandine R.

CDI

Assistante administrative