



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

Du 16 au 20 juin, l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) organise la semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT). Depuis plus de 20 ans, c'est « le rendez-vous régulier de tous ceux qui souhaitent s'informer, débattre et progresser en matière de qualité de vie et des conditions de travail. ». Des événements seront proposés un peu partout en France.

On ne peut que se réjouir de l'existence de ce focus quand on sait à quel point la QVCT a un impact réel sur la santé des salariés.

Et qu'est-il mis en place pour la santé des chercheurs d'emploi ? À vrai dire, pas grand-chose. Pour D. LHUILIER, professeure émérite en psychologie du travail, « la santé des chômeurs reste un angle mort de la recherche sur la santé et le travail, alors que des études montrent que les chômeurs sont dans un moins bon état de santé que les personnes en emploi ». Rien d'étonnant pourtant à ce constat...

Depuis plus de 20 ans, nous sommes des témoins directs des dégâts que peuvent occasionner la perte d'un emploi et la recherche d'un nouveau :

- Les filleuls qui viennent de vivre un burn-out ou une fin de contrat difficile restent encore fragilisés. Il leur faut retrouver confiance en eux, mais aussi dans les autres

- La succession de refus entame petit à petit l'enthousiasme et peut amener à se rappo-

cher dangereusement d'un épisode de découragement, d'anxiété ou dépressif

- Parce qu'ils ne vivent plus à 200km/h et ont donc plus de temps pour s'écouter, certains vont découvrir une maladie et mettre entre parenthèses leur recherche le temps de se soigner

- Les chercheurs d'emploi concernés par une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) s'inquiètent souvent de savoir s'ils vont pouvoir retrouver un emploi dans lequel leur handicap sera pris en compte

- Enfin, il y a aussi la santé des proches de nos filleuls qui peut également avoir un impact plus ou moins important sur la leur et donc sur leur recherche.

Heureusement, l'AJR est là ! Notre dispositif unique allie thérapies personnalisées et remèdes testés et approuvés ! Cela passe en tout premier par l'écoute de nos parrains et marraines qui permet aux filleuls de se sentir à nouveau considérés. La combinaison de ce temps individuel, des activités collectives (ateliers, randonnées, sophrologie, communication de soi...) et du soutien qu'ils s'apportent mutuellement, favorise le retour de la confiance qui leur manquait et l'énergie pour atteindre leur objectif. Ils recréent surtout l'indispensable lien social qui permet de se sentir mieux et d'avoir une meilleure santé !

Carine TORIO
Co-Présidente de l'AJR

LES CHIFFRES DU MOIS

53
PARRAINAGES

9
NOUVEAUX FILLEULS

4
FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

L'intérêt des centres d'intérêt
Humour, mais pas seulement...
Vie de l'association



Source : Pixels





L'INTERÊT DES CENTRES D'INTÉRÊT

AGENDA DU MOIS

Sur invitation

Echanges entre filleuls

3 juin de 9h00 à 12h00

Comment réseauter efficacement

5 juin de 9h00 à 12h00

Sophrologie

4 juin de 10h30 à 12h00

11 juin de 10h30 à 12h00

18 juin de 10h00 à 12h15

25 juin de 10h30 à 12h00

2 juillet de 10h30 à 12h00

CV Lettre de motivation

16 juin de 9h00 à 12h00

Les étapes du recrutement

16 juin de 14h00 à 17h00

Communication de soi

20 juin de 9h00 à 13h00

20 juin de 14h00 à 18h00

Préparation à l'entretien d'embauche

24 juin de 9h30 à 11h30

Booster sa recherche d'emploi avec l'IA

24 juin de 14h00 à 17h00

Les premiers pas sur LinkedIn

30 juin de 14h00 à 17h30

Initiation à l'informatique

Sur inscription selon informations transmises.

Randonnées

Sur inscription selon informations transmises.

Afterwork des filleuls

26 juin de 18h30 à 20h30

Sur rendez-vous auprès du secrétariat.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Réunion parrains / filleuls

Annulée

Chercheurs d'emploi, quel que soit l'âge, l'expérience ou le niveau de formation, dans votre CV, vous avez tout intérêt à bien renseigner le bloc «Centres d'intérêt»! Et il ne se résume pas aux «loisirs» ou aux «hobbies»!

IL PERMET DE MONTRER :

- Comment vous occupez votre temps libre (ou plutôt, votre temps en dehors du travail) pour vous ressourcer, vous détendre ou vous défouler.

Exemples : pratique d'activités sportives, culturelles, artistiques, manuelles en club, seul, en famille ou entre ami, bénévolat et engagement dans une association (même si ce n'est plus le cas), cuisine, bricolage, jardinage, permaculture, customisation d'objet, écriture, lecture, jeux de sociétés, de rôles ou vidéos, enregistrement ou visionnage de tutos, karaoké, généalogie, cueillette de champignons, pêche, etc.

- Les sujets qui vous intéressent

Exemples : le développement personnel, la mécanique auto ou moto, les nouvelles technologies, la protection de l'environnement et des animaux, les Sciences, l'Histoire, l'Art,...

- Votre curiosité et votre ouverture sur le monde en parlant de vos voyages, par exemple.

ATTENTION CEPENDANT À ÊTRE PRÉCIS !

Un mot ne suffit pas pour parler de vos activités extra-professionnelles, vous devez en dire un peu plus (sinon, ça fait catalogue, sans âme).

Si vous écrivez « lecture » : quoi ? Des magazines ? Des livres ? Quels types ? Romans ? Biographies ? Récits ? Mangas ? En langue originale ? Ou peut-être êtes-vous lecteur pour d'autres ?

Pour le « cinéma » : vous jouez dans des films ou vous y allez ? Quels types de films ? En VO ?...

Pour la « musique », c'est pareil : vous en écoutez ? Lesquelles ? Vous en jouez ? Quel instrument ? seul ou dans un groupe ?...

Ou encore pour le « sport » : lequel ? Seul, en club, en tant que spectateur/supporter ? En compétition ou en amateur ? Si en équipe, quel poste ? Depuis ou pendant combien d'années ? Quel classement ? quel titre ? Vous préparez un trek, un rallye ? ...

EN BREF,

- À travers vos passions et vos activités, vous permettrez au recruteur de mieux vous connaître, de savoir qui vous êtes. C'est d'ailleurs souvent dans cette rubrique que se cachent des savoir-être et des compétences transférables dans un poste !!! Ça apporte une certaine crédibilité au reste de votre CV.

- Le recruteur sera rassuré de savoir qu'il n'y a pas que le travail dans votre vie ! Vous avez des centres d'intérêt qui vous permettent de trouver un équilibre essentiel à votre épanouissement et à la préservation de votre santé mentale et physique.

- Sachez aussi que certains recruteurs commencent la lecture du CV par les centres d'intérêt !

- C'est aussi l'occasion de laisser un ancrage ! Si vous avez fait le tour du monde, si vous pratiquez le saut en parachute ou si vous avez une passion peu commune ou méconnue, vous pourrez attirer l'œil du recruteur ! Ou peut-être aurez-vous un intérêt commun avec un futur manager, et là, c'est un bon point qui peut faciliter l'intégration dans son équipe.

Carine TORIO

HUMOUR, MAIS PAS SEULEMENT, ÇA PEUT VOUS ARRIVER...

Que faire si votre niveau de vie est supérieur à celui de votre employeur ou de votre hiérarchique ? Pour ne pas susciter la jalousie ou risquer d'être oublié(e) lors des augmentations de salaire, il faut agir finement, assumer sans prader.



« Mes dernières vacances aux Seychelles étaient vraiment géniales. »

Voilà le genre de phrase que vous devrez éviter de prononcer devant votre chef ou cheffe. Il se peut que vous ayez un train de vie plus opulent que le sien. Vous avez hérité d'un gros patrimoine, vous n'avez pas d'enfants à charge, ou votre conjoint a une « grosse situation ». Consciemment ou non, votre patron sera enclin à vous placer tout en bas de la liste des augmentations de salaire quand il s'agira d'arbitrer entre plusieurs collaborateurs.

Si vous êtes une femme, une pointe de sexisme pourra s'ajouter si votre mari a de gros revenus : votre job c'est comme de l'argent de poche, pensera-t-il ou dira-t-il. Sans pour autant s'habiller dans une friperie ou garer sa voiture très loin au bout de la rue, il n'y a pas lieu d'avoir honte de ce que l'on est. Mais il faut faire preuve de discrétion pour éviter les jalousies tant des collègues que de la hiérarchie.

Cas pratique : lors des visioconférences en télétravail, préférez un écran neutre à une vue plongeante sur votre salon de 100 mètres carrés face à la piscine. Face aux envieux, à vous de transformer cette image négative en point fort. Car au fond, votre entretient ou vos relations personnelles peuvent certainement l'intéresser. Échangez avec lui ou elle quelques contacts privilégiés, partagez quelques bonnes adresses.

Bref, faites-lui sentir que tous les deux, vous êtes du même monde. S'il décide quand même de vous léser, mettez les pieds dans le plat, car n'oubliez pas, votre travail mérite d'être récompensé au même titre que les autres. Vous devez être évalué pour ce que vous faites et non en fonction de ce que vous êtes.

Jean-Louis SARAUDY



Marraine,
mais aussi ?

Marie-Line FAURE

Mariée, mère de deux enfants et grand-mère de trois petites filles, j'habite le Taillan depuis de nombreuses années.

Je suis née à Périgueux, après des études juridiques j'ai intégré le groupe Aérospatiale par le biais de sa filiale Sogerma spécialisée en maintenance aéronautique.

Au sein de cette société, j'ai occupé différents postes dans les ressources humaines.

J'ai décidé de quitter cette aventure après avoir mis en place le premier plan social qui devait malheureusement n'être que le premier d'une longue série.

J'ai poursuivi ma carrière dans le groupe SAICA en tant que DRH.

En 2007 j'ai rejoint ROXEL, société du secteur de la défense spécialisée dans la propulsion tactique, en qualité de DRH sur l'ensemble des sites. Une expérience passionnante avec des spécificités sur les différents sites qui nécessitaient une adaptation permanente.

Mon expérience m'a conduit à mettre en place des environnements professionnels enrichissants afin que chaque collaborateur puisse y évoluer et s'y épanouir. La première richesse d'une entreprise est son capital humain.

À l'heure de la retraite, activités physiques, voyages, séjours en Dordogne et partage de bons moments avec mes trois petites filles sont des moments incontournables dans l'agenda. Mais ce programme ne serait pas complet sans une activité tournée vers les autres et c'est au sein de L'AJR que j'ai choisi de l'exercer.

Je souhaite mettre mon expérience acquise tout au long de ma carrière au profit des chercheurs d'emploi. Je pense en toute humilité que mon expérience de DRH peut être un atout pour les futurs filleuls.

C'est une nouvelle aventure humaine qui débute et c'est avec enthousiasme que je vais m'y investir.

VIE DE L'ASSOCIATION

NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN JUIN

- Vendredi 13 juin : permanence mensuelle au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- Mardi 17 juin : participation à la soirée de valorisation des associations lauréates de BMS

MOMENTS FORTS PRÉVUS EN SEPTEMBRE

- L'AJR sera présente aux forums des associations de Saint-Médard-en-Jalles le vendredi 5 septembre et de Saint-Aubin de Médoc, du Taillan-Médoc, de Mérignac et d'Eysines le samedi 6 septembre.
- Agapes de l'AJR le vendredi 12 septembre : comme chaque année, les adhérents de l'AJR (parrains/marraines/adhérents et membres du club des anciens filleuls) se retrouveront pour une soirée conviviale et animée à la Bergerie à Saint-Aubin de Médoc.

NOTRE LOTO D'OCTOBRE SE PRÉPARE...

L'équipe organisatrice du Loto de l'AJR s'affaire depuis déjà plusieurs semaines pour vous concocter une soirée exceptionnelle ! La date n'est pas encore totalement validée, mais ce devrait être le VENDREDI 17 OCTOBRE. Les informations plus précises seront communiquées à partir de fin août/début septembre.

AFTERWORK DES FILLEULS

Le prochain Afterwork des filleuls se tiendra le jeudi 26 juin

Inscription préalable auprès du secrétariat AJR indispensable.



NOS FILLEULS RECHERCHENT

Administrateur fonctionnel	Conseillère en aménagement déco	Gestionnaire de contrats
Analyste financier	Contrôleur qualité	Gestionnaire exploitation services
Animateur mobilité vélo	Contrôleur de gestion	Gestionnaire RH
Assistant chef de projet infrastructure	Coordinatrice pédagogique	Graphiste illustrateur
Assistant de direction	Data analyst	Hôtesse d'accueil
Assistante éditoriale	Développeur Web	Informaticien
Auditeur	Directeur adjoint EHPAD	Inspecteur qualité contrôle
Chargée d'affaires	Directeur administratif et financier	Manager dans l'industrie
Chargée de mission éducation, social.	Directeur commercial	Project management officer
Chef de produit	Directrice centre appel relation clients	Responsable communication
Chef de projet	Directrice contrôle de gestion	Responsable d'équipe
Commercial Sale Business developer	Directrice financière	Responsable produit
Commerciale	Directrice ressources humaines	Responsable property management
Comptable	Economiste de la construction	Responsable qualité
Concepteur développeur d'applications	Assistante d'édition	Responsable service
Conseillère bancaire	Employé commercial	Secrétaire médicale ou médico-social
Conseillère clientèle	Enseignant	Stage pour CAP maroquinerie
Conseillère de vente	Exploitant de transport	Testeur logiciels
		Trafic manager - growth manager

DES FILLEULS HEUREUX

Sabrina C.	CDI	Contrôleur de gestion
Raphaël D.	CDD	Réceptionniste polyvalent
Daniela R.	CDI	Responsable de contrôle marketing
Marie-Odile V.	CDD	Animatrice en gérontologie