

## En bref

**ZARABINA** est une association indépendante à caractère social qui propose depuis 1995 des prestations de services spécialisées dans la construction active d'un parcours professionnel et de formation durable. Nous travaillons en vertu des prescriptions de l'Association CH-Q – Programme suisse de qualification pour le parcours professionnel et sommes membres de l'Association internationale d'orientation scolaire et professionnelle (AIOSP).

**Gesol<sup>1</sup> – Orientation professionnelle axée sur la santé** associe les enseignements sur le travail, la vie professionnelle et les expériences en matière de promotion de la santé holistique et la prévention, fortement influencés par le sociologue de médecine A. Antonowsky qui définit la santé comme un processus dynamique qu'il convient de toujours recréer.

### L'accent est mis sur les points suivants :

- comprendre les situations de sa vie quotidienne,
- exploiter les ressources de résistance personnelles et
- saisir les opportunités quotidiennes de la santé.

**Gesol est une offre sur mesure destinée aux personnes en situation particulière.**

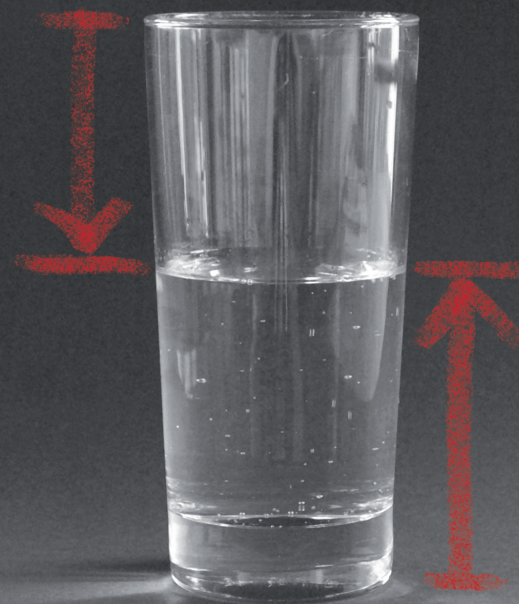
Nous avons suscité votre intérêt ? Vous souhaitez d'autres informations ou un entretien personnel ? N'hésitez pas à nous contacter.

### ZARABINA asbl.

17, rue Glesener  
L-1631 Luxembourg  
Tél. : +352 26 55 12 13-1  
Fax : +352 26 12 30 08  
info@zarabina.lu  
www.zarabina.lu



à moitié plein ...

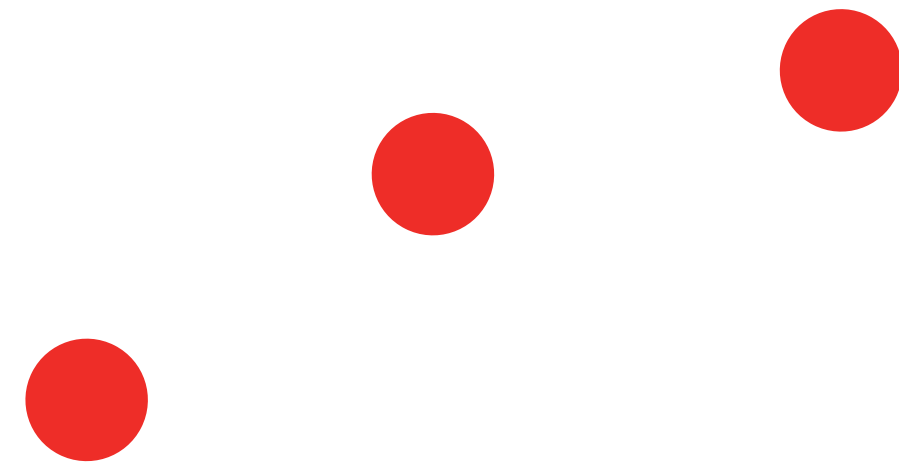


ou à moitié vide ?

L'orientation professionnelle axée sur la santé proposée par ZARABINA bénéficie du soutien du Ministère du Travail et de l'Emploi, ainsi que du Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle.

# Gesol

## Orientation professionnelle axée sur la santé



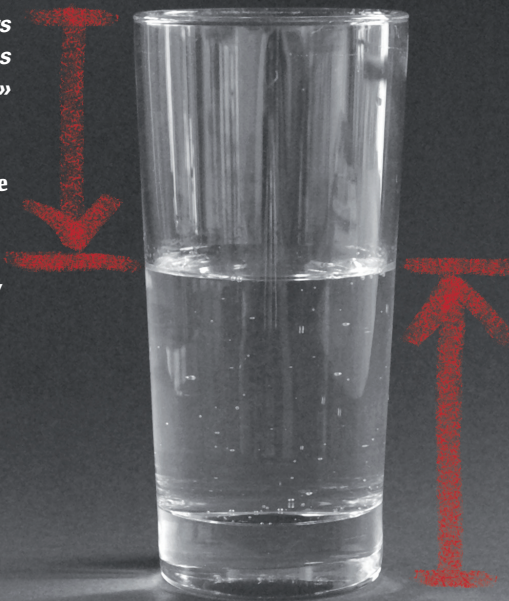
# ZARABINA

*Tout individu peut être soudainement touché par la maladie ou un accident. Un emploi sûr, un travail agréable, une carrière prometteuse, tout peut basculer du jour au lendemain. Être confronté à la maladie ou au surmenage, c'est faire face à des situations particulières car la vie doit continuer d'une façon ou d'une autre et il est tout à fait impossible d'exclure le stress au travail. Alors que faire ? Et les bonnes résolutions « Mieux prendre soin de soi à l'avenir ? » Et l'avenir professionnel ?*

**GesoL – Orientation professionnelle axée sur la santé** s'adresse à tous ceux qui

- après une longue maladie et ré-éducation, souhaitent retravailler,
- souffrent d'une maladie chronique et doivent préparer leur reclassement professionnel et
- veulent accorder plus d'attention à leur santé et à leur avenir professionnel.

à moitié plein ...



ou à moitié vide ?

## GesoL associe conseils individuels et formation en groupe

### Partie Conseils

**Les conseils individuels** vous proposent une approche personnelle et individualisée. Les sujets Santé, Performance et Travail sont abordés tout en évaluant votre situation actuelle et ses défis. Les conseillères aident à ébaucher des perspectives et à mettre en place des solutions.

#### Organisation :

La partie Conseils prévoit un maximum de quatre séances individuelles de deux heures chacune. La date de ces séances sera convenue avec vous, de manière individuelle et flexible.

### Partie Formation

**La formation** introduit une vision différente de la santé, du bien-être et de la performance et incite à combiner ces trois valeurs essentielles de la vie de manière vivante et innovante.

L'accent est mis sur des **modèles et comportements** qui vous aident à

- retrouver confiance en vos propres forces,
- percevoir vos souhaits et besoins personnels et
- agir plus efficacement.

Armé des informations nécessaires, des astuces et de l'outil correspondant, vous serez en mesure d'élaborer une stratégie réaliste pour votre (ré)orientation professionnelle et de faire les premiers pas dans cette voie.

**Dans le cadre de la partie Formation, les thèmes abordés sont traités de manière interactive :**

- Développement de la santé – Équilibre de la vie, questions sur le sens et modèles
- Thème de la santé en fonction des différents domaines de la vie
- Positionnement professionnel et bilan des compétences
- Formation continue – Nouvelles voies et soutien décisionnel
- Guide pour le développement d'opportunités professionnelles
- Stratégies éprouvées face au stress et aux défis spécifiques

Des experts en droit social et conception de la vie basée sur la santé viennent compléter notre offre.

Marcelle Jemming  
*Responsable du projet, Conseil en gestion de carrière orientée santé*

#### Organisation :

Les enseignements sont dispensés au sein d'un petit groupe favorisant les échanges personnels et le soutien réciproque. Nos méthodes de travail sont variées : exercices pratiques et créatifs, travail individuel et travail de groupe, exemples concrets, débats, exposés concis proposés par l'équipe Direction et travail sur le projet professionnel personnel.

La partie Formation se décline selon un programme de douze modules sur cinq semaines, les lundi, mardi et jeudi de 9:00 à 14:00 heures.

**Nota :** ZARABINA réserve chaque année sur son agenda plusieurs créneaux pour l'Orientation professionnelle sur la santé (GesoL). Sur demande, nous vous communiquons volontiers les dates précises.