

JOB BOOSTER

Manage your career,
reinvent the way you work...



... de nouveaux services
à destination des affiliés
du LCGB-SESF

LCGB **sef**
Syndicat des Employés
du Secteur Financier

SAMAA

Madame, Monsieur,
Cher Membre,

Le LCGB-SESF a conclu un accord de coopération avec la société **Samaa** afin de vous permettre, en tant qu'affilié, d'accéder à une palette de nouveaux services en lien étroit avec la carrière professionnelle, son évolution et parfois ses aléas.

Nous avons voulu, au travers de cette nouvelle offre de services, vous proposer des outils permettant par exemple de développer les compétences humaines, de permettre d'exprimer son plein potentiel ou encore de faciliter une réorientation professionnelle.

Les services qui sont proposés se répartissent en 3 catégories :

1. **Un programme d'outplacement responsable,**
2. **Des services « à la carte », selon vos besoins,**
3. **Des ateliers et formations programmés de Samaa.**

L'ensemble des prestations sont effectuées par notre partenaire : la société Samaa. Elles sont gérées et facturées directement par Samaa. Les membres du LCGB-SESF qui souhaitent utiliser ces services bénéficient d'un tarif préférentiel (les tarifs repris dans cette brochure sont les tarifs 2015).

Vous pourrez trouver plus de détails en annexe. Des informations complémentaires sont disponibles sur notre site internet www.sesf.lu.

Nous vous présentons, Madame, Monsieur, Cher Membre, nos salutations distinguées.

Pour le LCGB-SESF,



Gabriel Di Letizia,
Président du SESF



Vincent Jacquet,
Secrétaire général-adjoint du LCGB



Patrick Michelet,
Secrétaire syndical du LCGB

LCGB-SESF
11, rue du commerce
B.P. 1208
L-1012 LUXEMBOURG
Tél: + 352 / 49 94 24 - 1
Fax: + 352 / 49 94 24 - 549
Mail : sesf@lcgb.lu
Web: www.sesf.lu



1.

PROGRAMME D'OUTPLACEMENT RESPONSABLE



Les objectifs principaux du programme d'outplacement responsable qui est proposé, par la société Samaa, sont ...

- > Accompagner le changement professionnel;
- > Donner du sens à sa carrière;
- > Développer son plan marketing personnel;
- > Explorer de nouvelles pistes, devenir acteur de son avenir.

L'outplacement vise le développement d'un savoir-faire technique et d'un savoir-être nécessaire pour optimiser le repositionnement professionnel.

Le contenu de l'outplacement peut prendre plusieurs formes combinant des entretiens individuels classiques, des entretiens de coaching et d'accompagnement au changement ainsi que des ateliers de formation.

Deux formules différentes sont proposées par Samaa : une formule « Excellence » (6 mois) et une formule « Market Readiness Basic » (4 mois).

Parmi les ateliers proposés : Intelligence émotionnelle et relationnelle / Réinventer sa carrière-Boostez ses activités (Business Model You) / Développement de son réseau et e-networking / Gestion du stress / Techniques de bien-être / Connaissance de soi, développer sa résilience / Se présenter efficacement, promouvoir sa valeur / Apprendre à parler en public, dépasser ses peurs / Leadership transformationnel, servant-leadership / Développer son esprit entrepreneurial / Economie nouvelle génération : Donnez du sens à votre travail.

IMPORTANT : La convention collective des salariés de banques 2014-2016 prévoit le droit à un outplacement pour chaque salarié en cas de licenciement pour raison économique. De même, la convention collective des assurances prévoit le droit à un outplacement pour tout salarié licencié pour un autre motif qu'une faute grave (3 ans d'ancienneté sont ici requis).

Pour plus d'informations :

www.samaa.eu ou par email : ft@samaa.eu

2.



SERVICES « À LA CARTE », SELON VOS BESOINS ...

2.1. COACHING INDIVIDUEL

Séances de coaching individuel dont les objectifs sont, sans être exhaustifs :

- > Apprendre à se dépasser;
- > Développer des relations positives et constructives;
- > Améliorer sa communication et son assertivité;
- > Vivre le changement sereinement;
- > Cultiver son intelligence émotionnelle, sa force de conciliation;
- > Renforcer confiance et estime de soi, se libérer des émotions perturbatrices, du stress, de phobie, du trac, oser dire;
- > Retrouver un équilibre harmonieux entre vie professionnelle et vie privée;
- > Transformer les comportements obsolètes ou inadaptés, ...
- > Améliorer sa posture de leader, devenir un leader-coach.

Tarif normal : 120 € TTC / heure

Tarif SESF : 75 € TTC / heure (séance de 1h à 1h30)

Lieu : The Impactory Luxembourg ou Eischen (à 5km d'Arlon)

2.2. COACHING EMPLOI ET ENTREPRENEURIAT

Séances de coaching (ou atelier) individuel ou en groupe, dont les objectifs sont, sans être exhaustifs :

- > Rédaction de CV et de lettre de motivation;
- > Bien se préparer à un entretien d'embauche (les questions habituelles, les questions pièges, comment mettre sa valeur en évidence);
- > Développer son identité professionnelle (personal branding);
- > Simulation d'interview;
- > Devenir entrepreneur, Business Model personnel;
- > Se présenter efficacement, apprendre à se vendre;
- > Transformer ses craintes en force d'affirmation.



Les personnes souscrivant à ce service bénéficient de l'accès à notre base d'articles (via l'outil Evernote) sur les thématiques abordées et bien plus encore.

Nous animons plusieurs fois par an des ateliers sur ces thématiques, notamment sur la méthodologie Business Model You. Le calendrier se trouve sur le site www.samaa.eu.

Tarif normal : 120 € TTC / heure

Tarif SESF : 75 € TTC / heure (séance de 1h à 1h30)

Lieu : The Impactory Luxembourg ou Eischen (à 5km d'Arlon)

2.3. ATELIERS DE GESTION DU STRESS & RELAXATION

Le stress, vaste sujet, dont on ne finit pas de parler. Au travers de nos ateliers, nous invitons chacun à se réapproprier sa part de responsabilité et de contrôle et ainsi permettre l'utilisation de l'énergie du stress à des fins créatives. Evidemment nous parlerons des symptômes et autres signaux d'alerte mais nous cherchons surtout à construire les solutions les plus adaptées. Ces ateliers interactifs permettent d'apprivoiser le stress, introduisent de nouvelles habitudes et une mise en pratique progressive.

Une formule originale : l'atelier se déroule sur 8 sessions d'une heure environ. Lors d'ateliers successifs, des exercices sont appris, un travail intersessions est proposé, permettant d'approfondir et d'améliorer la connaissance de soi. La structure permet de respecter le rythme d'apprentissage de chacun, offre l'espace d'expérimenter et de poser des questions lors de la session suivante. Tout cela favorise l'intégration des connaissances et offre un véritable accompagnement au changement dans la durée.

Tarif normal : 130 € TTC / participant pour les 8 séances

(8 plages d'une heure pendant 8 semaines en groupe de 8)

Tarif SESF : 110 € TTC

Lieu et dates : The Impactory Luxembourg (ou autre lieu). Dates à convenir

2.4. PLEIN LE DOS ? LORSQUE LE DOS CRIE SON MALAISE, ÉCOUTEZ-LE !

Sitting is like smoking : « je n'ai rien fait de spécial et je souffre ». La sédentarité, des mouvements inadéquats ou répétitifs, des postures inadaptées peuvent avoir une répercussion sur d'autres parties du corps, sur les organes et même le psychisme. A l'inverse, des difficultés émotionnelles, des conflits, du stress, des maladies peuvent se répercuter sur l'état vertébral.

S'appuyant sur le Lahore Nadi Yoga et d'autres approches douces et respectueuses de l'être humain, nos exercices simples et d'une étonnante efficacité, vous inviteront à « régénérer votre dos », à prévenir les douleurs et à apprendre à prendre soin de vous. Avec un peu de pratique, vous pourrez réutiliser tous ces exercices chez vous, selon vos besoins et votre rythme.

**Tarif normal : 130 € TTC / participant pour les 8 séances
(8 plages d'une heure pendant 8 semaines en groupe)**

Tarif SESF : 110 € TTC

Lieu et dates : The Impactory Luxembourg (ou autre lieu)

Dates à convenir

2.5. COACHING « VERS UNE RETRAITE ACTIVE ET SEREINE »

Séances de coaching (ou atelier) en individuel ou en groupe, dont les objectifs sont, sans être exhaustifs :

- > Construire son projet de vie après la vie professionnelle;
- > Comment éviter la déprime ou le « coup de blues » lorsqu'on devient moins actif;
- > Quitter son emploi sans rompre les liens;
- > Gérer son temps, son énergie, sa santé;
- > Apprendre à goûter chaque instant de la vie;
- > Faut-il transmettre son savoir, son savoir-faire ?;
- > L'importance de la vie sociale, du bénévolat. Les personnes souscrivant à ce service bénéficient de l'accès à notre base d'articles (via l'outil Evernote) sur les thématiques abordées et bien plus encore.

Tarif normal : 120 € TTC / heure

Tarif SESF : 75 € TTC / heure (séance de 1h à 1h30)

Lieu : The Impactory Luxembourg ou Eischen (à 5km d'Arlon)



2.6. SÉRÉNITÉ : INITIATION ET PRATIQUES DE TECHNIQUES MÉDITATIVES ET LÂCHER-PRISE

Nombreux parmi nous se laissent embarquer par l'hyperactivité, l'hyper-connectivité, sans plus s'offrir d'espace de régénération. Nous avons la tête dans le guidon ! Fatigue, lassitude, manque de créativité ou de recul : autant de raisons qui ont poussé de nombreuses entreprises, dont Google ou LinkedIn à instaurer des ateliers de méditation et de pleine conscience.

Pour changer, il est nécessaire d'apprendre à se poser, à se recentrer avant d'agir.

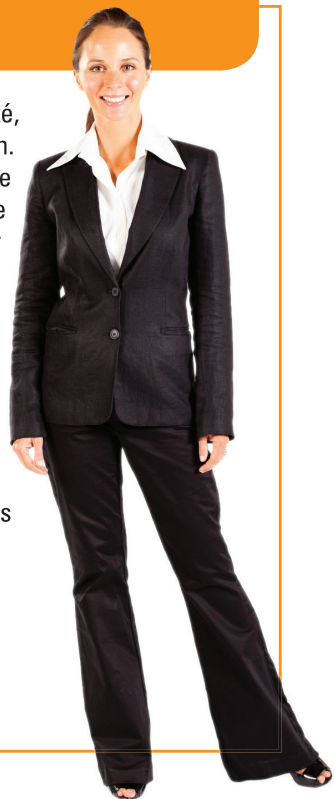
Sortir de la réactivité pour mieux gérer ses actions, rassembler ses énergies pour agir plus efficacement, tout cela passe par l'apprentissage du « ralenti » ! C'est s'asseoir et méditer, non pas penser ou réfléchir, mais juste apprendre à défocaliser. C'est l'art de la méditation, un véritable « Fitness for the mind ».

Tarif normal : 130 € TTC / participant pour les 8 séances (8 plages d'une heure pendant 8 semaines en groupe de 8)

Tarif SESF : 110 € TTC

Lieu et dates : The Impactory Luxembourg (ou autre lieu)

Dates à convenir



SAMAA

Contact :

Samaa

Frédéric Theismann

www.samaa.eu

ft@samaa.eu

+352 26 30 53 79 ou +352 691 8000 68

3.



ACCÈS À DES ATELIERS ET FORMATIONS PROGRAMMÉS DE SAMAA...



La liste des ateliers et formations proposés sera régulièrement mise à jour sur les sites www.sesf.lu et www.samaa.eu

3.1. RECONNAISSANCE AU TRAVAIL – AMÉLIOREZ VOTRE LEADERSHIP

Parmi les premières causes de stress et de désengagement, on trouve le manque de reconnaissance. Ce workshop sensibilisera les managers, team leaders et cadres effectifs ou «en devenir» à l'importance de la reconnaissance dans les relations, ainsi qu'à leur permettre d'acquérir des compétences relationnelles, pour permettre à chacun de s'épanouir pleinement dans le contexte professionnel. Ce n'est pas par hasard que les entreprises les plus performantes veillent à stimuler un climat de confiance et de reconnaissance.

Contenu de l'atelier : Comprendre l'importance du capital relationnel, connaître les attentes et besoins des individus, comprendre la place de la reconnaissance dans les relations et sa valeur, relation entre bien-être et performance, la place de l'écoute dans la relation professionnelle, construire sa propre estime de soi, donner les bons signes de reconnaissance (feedback constructif), valoriser les résultats et l'effort, gérer l'erreur de façon positive, comment dire ce qui est difficile, cas pratiques, équilibre entre reconnaissance formelle et informelle, équilibre dynamique entre donner et recevoir (don et contre-don), pièges à éviter, idées pratiques de reconnaissance, ligne de conduite personnelle, bilan et conclusion.

Workshop 1 journée - Max 16 personnes
Calendrier 2015 sur le site www.samaa.eu
Tarif normal : 180 € TTC / participant
Tarif SESF : 120 € TTC / participant

3.2. ATELIER : BOOSTEZ VOTRE CARRIÈRE ET VOS ACTIVITÉS

Faire évoluer sa carrière, se repositionner, construire un nouveau « job », apprendre à « se vendre » ou « savoir pour quel job on est vraiment fait » : dans un monde du travail en pleine mutation mieux vaut bien se préparer. Devenir soi-même responsable de son « employabilité » et de son avenir est essentiel, tout comme créer son identité professionnelle et être capable de montrer la valeur qu'on apporte.

Grâce à la méthodologie « Business Model You », vous appliquerez à votre carrière une approche business model. Que vous soyez salarié, cadre, indépendant, freelance, sans emploi, ou un peu de tout ça, en recherche de nouvelles perspectives ou en transition vers un nouveau métier : cet atelier vous aidera à toucher vos passions, à révéler la valeur que vous apportez et aidera à donner à vos activités l'ampleur qu'elles méritent.

Objectifs :

- > Construire son employabilité et son identité professionnelle;
- > Dessiner son business model personnel;
- > Passer d'une logique de compétences à une logique de valeurs;
- > Renforcer sa capacité à se présenter et à se vendre.



Contenu :

L'atelier est composé d'exposés et de pratiques, dans une alternance équilibrée, stimulant tant le cerveau gauche que le cerveau droit. Il se divise en 4 grands axes: MODÉLISATION (explorer qui vous êtes, ce qui vous différencie des autres, ce qui vous fait vibrer), RÉFLEXION (revisiter les choix, mettre en harmonie vos aspirations personnelles et professionnelles), RÉINVENTION (sur base des étapes précédentes, explorer de nouvelles hypothèses, améliorer, innover) et ACTION (donner vie à votre modèle, le tester, ... et faire un peu le ménage dans vos résistances).

Public :

Toute personne intéressée par réinventer sa carrière, donner à ses projets les perspectives voulues, clarifier un projet de vie, en recherche d'emploi ou pas, qui s'interroge sur son avenir, ses perspectives, dans son entreprise ou ailleurs. Aucun prérequis.

Informations pratiques :

L'animation sera assurée par Frédéric Theismann

Calendrier 2015 sur le site www.samaa.eu

Tarif entreprise : 390€ TTC, Tarif particulier : 320€ TTC

Tarif membre SESF : 240€ TTC

Durée : deux jours, 9h-17h

Lieu : The Impactory Luxembourg (ou Clairefontaine Arlon)

3.3. FORMATION : INTELLIGENCE RELATIONNELLE: C'EST ENTRE ADULTES QU'ON S'ENTEND!

Une formation-atelier dense et pratique de 2 jours qui améliore votre performance relationnelle. Vous expérimenterez et comprendrez comment faire pour entrer toujours davantage dans des relations constructives, sans tomber dans les jeux psychologiques et éviter les pièges classiques.

L'axe «communication» est privilégié durant la formation et vous repartirez avec des outils efficaces pour désamorcer les conflits et tendre à des relations harmonieuses, très utile dans le milieu professionnel mais également pour les parents ! De nombreux exercices permettent d'intégrer les principes appris, de sorte que la mise en pratique soit accessible immédiatement.

Objectifs :

- > Devenir capable de s'affirmer sans blesser;
- > Développer son écoute et l'esprit de conciliation, renforcer sa confiance en soi;
- > Renforcer son aptitude à se centrer, sans s'égocentrer !
- > Développer ses capacités d'expression dans le respect de soi et de l'autre;
- > Être plus en contact avec son ressenti et pouvoir le verbaliser;
- > Mieux gérer son émotivité face à une difficulté relationnelle;
- > Apprendre à dire «non», savoir gérer les critiques.

Contenu :

- > Prérequis pour des relations sereines, intention, écoute;
- > Viser une relation authentique;
- > Les clés de l'intelligence émotionnelle;
- > Changer quelques mots : les principes du processus EME;
- > Apprendre à se connaître : ressentis physiques et émotionnels, identifier ses besoins;
- > Prendre du recul et agir sereinement face à l'agressivité, la manipulation, la passivité;
- > Oser dire, dépasser la peur. Faire preuve de fermeté sans agressivité;
- > Défendre et valoriser ses idées et ses opinions de façon constructive;
- > Détecter les formes de communication qui empêchent d'être en lien.

Public :

- > Toute personne souhaitant améliorer ses relations, développer son assertivité dans un esprit de coopération, améliorer ses capacités de négociation. Aucun prérequis.





Informations pratiques :

L'animation sera assurée par

Frédéric Theismann

Durée : deux jours, 9h-17h

Calendrier 2015 sur le site www.samaa.eu

Tarif entreprise : 360€ TTC

Tarif particulier : 245€ TTC

Tarif membre SESF : 195€ TTC

Lieu : Clairefontaine (à 5 min. d'Arlon),

81 rue du Cloître, B-6706 Clairefontaine-Arlon

SAMAA

Contact :

Frédéric Theismann

Samaa

15, rue de l'école

L-8466 Eischen

Tel LU +352 691 8000 68

Tel BE : +32 (0)496 86 37 36

ft@samaa.eu

www.samaa.eu

Samaa est reconnue

Organisme de Formation

Professionnelle Continue

(Autorisation n° 00137387 / 3)



photos © fatolia.com & shutterstock.com

