

Next step – ACT!

Formation 4 « Mon travail et mon bien-être »

INSCRIPTIONS & PROGRAMME COMPLET :



**Le travail : entre obligations
et possibilités**

**Comment gérer la vie
au travail**

Mon bien-être



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

www.inter-actions.lu

ACT!

Accompagnement et Coaching
pour le Travail

73, Côte d'Eich, L-1450 Luxembourg

Tél. : +352 40 66 19

E-mail : act@inter-actions.lu



/interactionsACT

Formation 4 – « Mon travail et mon bien-être »

Pour qui ? : Les personnes entre 18 et 30 ans, qui aux niveaux de l'emploi, de la formation ou des études, sont sans occupation ou dans une situation instable (par ex. arrêt de l'activité professionnelle ou des études, contrats à courtes durées ou fin de contrat, etc.).

La formation : Lorsque tu commences à travailler, la satisfaction d'avoir trouvé un travail peut parfois laisser la place à un grand nombre de questions et de responsabilités. Entre autres, tu dois découvrir les conditions et le lieu de travail, ou encore gérer l'équilibre entre ton métier et ta vie personnelle. Lors de cette formation, nous commencerons par explorer les règles qui entourent le travail, et donc ce que l'employeur peut attendre de toi, mais aussi ce qui peut être à ton avantage. Puis, nous discuterons du quotidien professionnel et de comment tu peux approcher certains défis comme la gestion du stress ou les conflits avec les autres. Pour finir, nous thématiserons la recherche d'un équilibre entre le travail et la vie privée, et comment cibler ton bien-être.

Et après ? : Tu peux prendre rendez-vous avec un-e de nos jobcoachs qui pourra t'aider à mieux comprendre ton contrat et les autres documents professionnels. Nous resterons également à ton écoute, si tu rencontres des difficultés au travail. En cas de doutes sur la voie professionnelle que tu as empruntée, tu peux aussi réadapter ton projet professionnel avec un-e jobcoach et nous rejoindre lors de nos visites à la Maison de l'orientation.

Durée : La formation 4 est prévue pour une durée de 2h à 2h30, avec une petite pause-café.

Merci de nous rejoindre 5 à 15 minutes avant l'heure de début de la formation.

Où ? : ACT ! - Accompagnement et Coaching pour le Travail, Inter-Actions asbl
73, côte d'Eich (rez-de-chaussée)
L-1450 Luxembourg-Eich

En bus : Arrêt "Eech, Eecher Plaz" (3 min. à pied)

En train : Gare "Pfaffenthal-Kirchberg" (13 min. à pied)

Parking : Parking public (payant) dans le quartier.

CONTACTE-NOUS ICI :

