

# Développer et renforcer sa posture professionnelle

Éprouver, s'accorder et répondre

Croisant mon expertise entre sociologie du travail, pédagogie (enseignant), approche systémique (éducateur social), parcours théâtral et formation d'adultes (formation continue et chargé de cours à l'Arpih), je propose la mesure NEMETIS "Développer et renforcer sa posture professionnelle" (PNOAI1). Cette mesure, composée d'un ou deux modules, est destinée au **public cible** suivant : *personnes éprouvant des difficultés d'ordre psychique, social, comportemental et/ou physique impactant leur situation professionnelle*. L'**objectif** de la mesure NEMETIS vise à permettre à l'assuré-e de retrouver les aptitudes qui faciliteront son insertion professionnelle.

**Les objectifs professionnels** sont : se préparer à une nouvelle formation (MOP) ; préciser son projet professionnel ; développer une posture d'apprenant (structurer, organiser et mémoriser) et travailler les entretiens professionnels.

**Les objectifs socio-professionnels** sont : prévenir la désaffiliation sociale ; favoriser la (re)socialisation ; travailler sur la gestion du stress, des conflits et du burnout ; développer la confiance en soi et une communication adéquate ainsi que reconsidérer le rapport au monde professionnel.

Cette mesure propose un cadre sécurisant et bienveillant dans l'objectif de développer grâce à des mises en situation pratiques, l'attitude d'étudiant apprenant et l'employabilité des bénéficiaires. Travailler avec l'assuré-e sa posture professionnelle afin de favoriser son ajustement aux épreuves professionnelles vécues dans son quotidien.

Le **premier module** (PNOAI1A) est une formation théorique et pratique en petit groupe composé d'une session hebdomadaire (deux heures) durant trois mois. Les objectifs poursuivis par cette formation permettront aux bénéficiaires de mieux gérer les contraintes professionnelles, de s'adapter à leurs environnements et collègues, et d'avoir confiance dans leur projet professionnel. Les registres d'activités comprennent un processus d'apprentissage multilatéral (lecture, débat, analyse, prise de notes, rédaction et présentation) basé sur des textes accessibles en psychologie des émotions ; des exercices psychocorporels (ancrage, respiration et motricité) et un travail d'expression scénique. Cette formation permet le développement des compétences suivantes :

- **Compétences cognitives** : fonctions cognitives primaires, fonctions exécutives et réflexivité
- **Compétences sociales** : communication, collaboration et aptitudes personnelles
- **Compétences émotionnelles** : identification, compréhension, expression, régulation et utilisation
- **Compétences corporelles** : conscience corporelle, expressivité corporelle et motricité

Le **deuxième module** (PNOAI1B), optionnel, consiste en un coaching individuel d'une heure hebdomadaire - modulable selon les besoins de l'assuré-e - durant trois mois. Cet accompagnement s'intéresse à poursuivre le travail effectué par le-la bénéficiaire durant la formation. L'objectif est d'axer l'accompagnement sur la résolution des résistances cognitives, sociales, émotionnelles et corporelles du-de la bénéficiaire dans le développement de sa posture professionnelle, par l'activation de ses ressources. Pour ce faire, le passage d'entretien professionnel fictif en est une pièce maîtresse. L'individualisation de ce volet permet de personnaliser les objectifs suivis en regard de leur contexte de vie, d'analyser plus précisément des situations professionnelles problématiques, ainsi que d'offrir des outils spécifiques visant l'amélioration de leur posture et leur insertion professionnelle.

## Informations pratiques

- **Horaire** : Module I, lundi soir de 19h à 21h / Module II, séance (1 heure) le jeudi ou le vendredi entre 8h et 19h
- **Durée** : 3 mois renouvelables
- **Tarifs** : Sur demande (fixés en accord avec le MDC)
- **Lieux** : École Gedane, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne, 2<sup>ème</sup> étage (Module I, formation en groupe)  
mhp | centrum, Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, 2<sup>ème</sup> étage (Module II, coaching individuel)
- Disponible pour un **maximum de 8 personnes** (sans prérequis)
- Inscription et informations auprès de Julien Nussbaum au **079 683 71 61** ou à [direction@projetnemetis.ch](mailto:direction@projetnemetis.ch)

## Informations complémentaires à la fiche descriptive « Mesure (IP) NEMETIS »

L'objectif de ce document est d'explicitier le contenu des registres d'activités de la mesure NEMETIS et leurs articulations au développement des compétences socioprofessionnelles.

### **Processus d'apprentissage multilatéral (lecture, débat, prise de note, synthèse et présentation)**

Ce processus d'apprentissage se base sur des textes accessibles en psychologie des émotions.<sup>1</sup> Savoir identifier ses émotions, les verbaliser et les réguler est essentiel pour soi-même et dans la construction du lien. L'objectif est de comprendre que les émotions désagréables sont des traductions de besoins non satisfaits. Cette optique stimule la remise en question et participe à éviter des phénomènes de fuite, d'agressivité et de compensation. Comprendre et réguler ses émotions permet de mieux gérer les contraintes, la frustration et les désaccords qui parcourent la vie professionnelle. C'est un travail qui développe la communication, la collaboration et la gestion des conflits professionnels. De plus, cela permet de mieux réguler le stress, ce qui favorise l'autonomie et l'endurance du-de la bénéficiaire. Les lectures offrent l'occasion de débats qui développent l'écoute, la maîtrise du langage et la réflexivité. Après chaque session, un participant doit à partir de ses notes, construire un plan et présenter sa synthèse à ses camarades. Le-La bénéficiaire doit mémoriser, organiser et structurer ses informations pour construire un message. Cette phase favorise activement les facultés cognitives liées à l'intégration des savoirs. Ensuite, pour capter l'attention du public, le-la bénéficiaire doit perfectionner son langage verbal et non verbal. Cet exercice contribue notamment à l'apprentissage de la gestion du stress.

### **Exercices psychocorporels : ancrage, respiration et motricité**

Les exercices psychocorporels s'inspirent des arts martiaux et de la cohérence cardiaque dans l'optique de travailler sur l'ancrage et le lâcher-prise des bénéficiaires. Les exercices de Tai-chi sont faciles à effectuer et permettent de dénouer les tensions musculaires, ce qui diminue la charge émotionnelle. La cohérence cardiaque contribue à la régulation du système nerveux et par conséquent à une meilleure gestion du stress. Travailler l'amplitude et la conscientisation de la respiration permet d'activer le système nerveux parasympathique pour retrouver plus rapidement l'équilibre de l'organisme (homéostasie). D'autres techniques de visualisation sont proposées pour favoriser la concentration et l'attention. Celles-ci sont simples à mettre en pratique et peuvent soutenir le rythme du-de la bénéficiaire dans ses journées de travail en lui évitant de gaspiller son énergie et en lui apprenant à se ressourcer rapidement.

### **Travail d'expression scénique**

L'improvisation théâtrale favorise les compétences collaboratives. Pour progresser, il est nécessaire d'accueillir et de suivre les propositions émises par les autres joueurs, alors que nos automatismes produisent davantage l'inverse (refuser un geste, ne pas approfondir une thématique développée,

<sup>1</sup> Notamment l'ouvrage d'Yves-Alexandre Thalmann intitulé : « *Le décodeur des émotions* ».

etc.). Pour y parvenir, les bénéficiaires doivent faire preuve d'observation, d'attention et d'écoute pour décoder les propositions, les accueillir et s'exprimer envers l'autre. Le développement de ces facultés est essentiel à la collaboration professionnelle. En effet, pour collaborer adéquatement, le·la professionnel·le doit savoir décoder les messages et signes de ces collègues, les interpréter, les intégrer, trouver des terrains d'entente et s'ajuster.

Plusieurs exercices d'expression scénique sont mobilisés comme fondation. Certains exercices sont effectués pour entraîner les facultés de concentration, d'attention, d'écoute et disponibilité afin de soutenir les bénéficiaires dans leur formation. Les exercices de récitation de texte (10 lignes) stimulent l'expressivité. Choisi par le·la bénéficiaire, le texte s'apprend vite et laisse rapidement la possibilité de travailler l'expressivité orale (rythme, intonation et puissance) et la gestuelle (verticalité, amplitude et fluidité). Ce travail favorise les compétences de communication et d'affirmation de soi. D'autres exercices sont effectués avec le masque neutre qui est un masque pédagogique non expressif. Cette dernière spécificité empêche une communication habituelle qui se fait principalement avec le visage. Ne pouvant plus s'y référer, le·la bénéficiaire est mis·e en contact direct avec sa corporalité et sa posture. Il·Elle doit puiser dans ses ressources pour maintenir le contact avec ses camarades. Le corps (re)devient un vecteur central dans la création du lien et la gestion de l'incertitude. Le masque neutre est un dispositif pédagogique innovant qui renforce le travail de la posture professionnelle des bénéficiaires.

### **Séances de coaching individuel**

---

Les séances de coaching individuel offrent la possibilité de reprendre les expériences vécues lors des activités de groupe et de travailler à partir de cette matière pour affiner les objectifs de suivi. Ces séances favorisent la conscientisation des ressources et des limites des bénéficiaires, en vue d'activer leur résilience et leur confiance en soi. En m'intéressant à leur contexte de vie et à leur trajectoire professionnelle, je peux les accompagner plus efficacement pour préciser leur projet professionnel et les soutenir dans leur démarche. Les entretiens fictifs mis en place sur certaines séances apprennent aux bénéficiaires à développer leurs facultés discursives et narratives ainsi qu'une attitude adéquate pour réussir leurs entretiens professionnels. Les facultés discursives et narratives sont nécessaires pour pouvoir exposer sa trajectoire personnelle et professionnelle avec cohérence, tout en les articulant à ses compétences. Maîtriser ce processus, c'est maîtriser la présentation de soi.