

À l'aise... chez soi

Avancer rapidement dans sa profession, c'est possible !

Il n'est pas rare de se sentir vulnérable en ces temps de volatilité économique. Les mises à pied, les restructurations et la crainte de ne pas être estimé par son employeur sont monnaie courante. En cas de restructuration, on vous suggérera de trouver par vous-même un autre poste dans l'organisation, ou encore on vous en offrira un qui est en réalité une rétrogradation, et vous sentirez alors que vous régressez dans votre carrière. Peut-être vous a-t-on confié un rôle qui exige des compétences qui ne sont pas les vôtres : Il est stressant de tenter d'être à la hauteur des exigences et des défis du travail. Il se peut par ailleurs que vous occupiez ce poste depuis suffisamment longtemps pour jouir d'une certaine crédibilité et que vous vouliez maintenant une promotion ou une mutation à une autre division mais ne sachiez pas comment vous y prendre.

Toutes ces situations sont relativement communes dans les milieux de travail aujourd'hui.

Voici donc certains conseils précieux qui vous permettront d'obtenir de l'avancement:

- Prenez le temps de faire le point sur vos antécédents professionnels, vos compétences, vos forces, vos faiblesses et vos objectifs.
- Faites une description complète de vos aptitudes et de ce que vous apportez à votre employeur. Soyez prêt aussi à articuler le tout. C'est ce qu'on appelle l'auto-évaluation.
- Recueillez activement de l'information et établissez des réseaux au sein de l'entreprise. Demandez à rencontrer les gestionnaires des services qui vous intéressent pour obtenir des réponses à vos questions, notamment sur le rôle qu'une personne ayant vos antécédents peut y jouer.
- Examinez les postes vacants dans votre entreprise. S'ils correspondent à vos intérêts, présentez votre candidature.

• Trouvez quelqu'un occupant un poste de niveau supérieur au vôtre dans l'organisation pour vous servir de mentor. Un mentor peut vous faire des recommandations et vous fournir des conseils à chaque étape du processus.

(Suite au verso...)

Pour composer avec le stress de la séparation

Que ce soit votre partenaire qui vous annonce qu'il veut se séparer de vous ou qu'il s'agisse d'une décision prise d'un commun accord, la séparation d'une personne avec qui on croyait vivre le reste de sa vie est une des expériences les plus stressantes et dévastatrices. Si vous avez des enfants, vous vous demandez certainement aussi comment ils composeront avec cette situation.

Si vous avez récemment vécu une séparation, vous êtes peut-être bouleversés et avez besoin d'informations simples sur les considérations pratiques qui vous permettront de reprendre votre vie en main. FGI est heureuse de vous présenter sa nouvelle trousse d'information sur la séparation, offerte gratuitement par l'entremise de votre PAE. Celles et ceux qui vivent une séparation y trouveront des conseils pratiques et des informations sur des sujets allant des aspects financiers et juridiques aux façons de prendre soin d'eux-mêmes et à ce qu'il faut dire aux enfants.

Pour obtenir des réponses à vos questions et pour recevoir votre trousse d'information sur la séparation, communiquez avec un spécialiste en conciliation travail-famille au 1 800 363-3872.

Lien utile

http://www.comm-qc.gouv.qc.ca/guides_divorce.html

Votre programme d'aide aux employés (PAE) vous offre gratuitement le présent bulletin pour vous aider, vous et votre famille, à reprendre le dessus sur les tracasseries de votre vie quotidienne au travail et à la maison. Les *Solutions Travail-Famille* peuvent vous offrir des conseils, des renseignements et des ressources utiles sur une grande variété de sujets, dont les soins aux enfants, le rôle parental, les soins à domicile, les soins aux aînés, et les problèmes d'ordre juridique, professionnel ou financier.



À l'échelle mondiale...un seul fournisseur

(Avancer... - suite)

- Communiquez avec un conseiller en orientation professionnelle de FGI qui vous aidera à évaluer vos forces et à déterminer vos objectifs professionnels, et vous aidera à vous préparer à parler de vous et à poser des questions à l'occasion de vos entrevues.

Lien utile

<http://www.hrdc-drhc.gc.ca/career-carriere/index.html>

Stratégies pour soutenir les parents âgés

Les enfants adultes sont souvent inquiets et se sentent même impuissants face aux changements observés chez leurs parents âgés. Leur inquiétude vient du fait qu'ils réalisent que la maison de leurs parents n'est plus aussi propre qu'auparavant, que la pelouse n'a pas été tondue ou que le frigo est à moitié vide. À mesure que surviennent ces changements, il peut sembler que notre rôle face à nos parents est inversé : C'est nous qui nous demandons comment nos parents âgés peuvent prendre soin d'eux mêmes. Cette inquiétude s'accroît s'ils ont des troubles de santé.

Que faire quand nos parents ne veulent pas de notre aide ?

- Soyez prêts à faire face à une certaine résistance et essayez de comprendre la réticence de vos parents à accepter votre aide. Parlez de la situation avec eux.

- N'oubliez pas que la capacité de choisir est tout aussi importante quand on est âgé. La perte de cette capacité peut avoir une incidence considérable sur le sentiment de bien-être d'une personne âgée.

Magasiner intelligemment

- Planifiez vos achats. Préparez le menu de la semaine. Vous saurez ainsi exactement ce que vous devez acheter et ne gaspillerez pas d'argent sur le superflu. Faites ensuite votre liste d'approvisionnement et ne vous en écartez pas.
- Faites l'estimation du coût total de vos achats et apportez avec vous seulement l'argent nécessaire. Laissez votre carte de débit à la maison.
- Identifiez le magasin où vous économisez le plus et n'allez pas ailleurs.

- Faites savoir à vos parents qu'il existe des organisations les aidant à assurer l'entretien ménager et à faire d'autres tâches domestiques comme pelleter la neige ou tondre la pelouse. Beaucoup de ces organisations fournissent des services à coût modique pour les personnes à faible revenu.

- Si vos parents admettent qu'ils éprouvent des difficultés avec lesquelles vous ne pouvez pas les aider, réglez les problèmes avec eux en cherchant ensemble une solution à leurs difficultés. S'ils sentent qu'ils participent à la recherche de solutions, vos parents gardent toute leur dignité.

- Bien qu'il revienne à vos parents de choisir d'accepter votre aide ou non, il existe certaines exceptions. Si vous craignez qu'ils soient incapables de prendre leurs propres décisions par suite de troubles tels que la démence ou une autre déficience cognitive, vous devrez peut-être prendre des décisions raisonnables pour eux.

- En outre, s'ils risquent de causer des blessures à eux-mêmes ou à d'autres personnes, il est essentiel d'intervenir et de leur fournir l'aide nécessaire. Par exemple, ils conduisent peut-être encore leur voiture, mais pas nécessairement de façon sécuritaire.

Pour d'autres conseils, informations éducatives et ressources utiles, communiquez avec un spécialiste des services aux aînés par l'entremise de votre PAE. Téléphonnez au 1 800 363-3872.

- Collectionnez les coupons-rabais sur Internet et apportez avec vous ceux que vous pouvez utiliser en faisant vos emplettes.
- Achetez en vrac. Vous réduisez ainsi les prix au détail de jusqu'au tiers quand vous vous joignez à un club ou à une coopérative d'achat en vrac.
- De nombreux produits sans nom à bas prix sont fabriqués par les mêmes compagnies que les produits de marque.

Pour de plus amples renseignements sur les façons d'économiser de l'argent, communiquez avec un conseiller financier par l'entremise de votre PAE, au 1 800 363-3872.

À l'aise... chez soi



À l'échelle mondiale...un seul fournisseur

Solutions Travail-Famille

Pour des renseignements complémentaires ou de l'aide sur les Solutions Travail-Famille, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE).
Confidentiel et gratuit, ce service vous est offert à vous et à votre famille..

1 800 363-3872
(service en français)

ou
1 800 268-5211
(service en anglais)

Vous trouverez des renseignements et des ressources supplémentaires sur notre site Web,
www.fgiworldmembers.com,

Vos suggestions de sujets à couvrir dans *À l'aise... chez soi* sont les bienvenues. Communiquez avec **Barbara Jaworski**, directrice des Solutions Travail-Famille, par courriel à bjaworski@fgiworld.com, par la poste à l'adresse ci-dessous ou par téléphone au 1 800 263-4533.

FGI
Suite 200
10 Commerce Valley Drive East
Thornhill ON L3T 7N7