



Bonjour,

Dans cette 2^e newsletter de l'année, vous découvrirez un nouvel outil mis à disposition du public de notre service de conseil : **le bilan de compétences TRIMA**. Parce que les femmes qui viennent en conseil à CAP ont parfois besoin de faire un ARRÊT SUR IMAGE, avant d'opérer des choix professionnels ou de reprendre un emploi après une interruption.

Egalement disponible, notre **rapport annuel 2011**, qui dévoile un taux de fréquentation réjouissant, en hausse de 20% par rapport à l'année précédente. Cette augmentation quantitative se combine avec de nombreux témoignages de satisfaction de la part de personnes conseillées.

CAP continue d'avoir besoin de votre engagement pour se développer et faire connaître ses activités de coaching professionnel, de conseil juridique et de bilan de compétences à un tarif extrêmement accessible. **Merci de nous soutenir :**

- **Transmettez notre newsletter** à votre réseau.
- Soutenez-nous **en devenant membre ou par un don**.
- **Placez le lien de CAP** sur votre site internet :
www.cap-pro.ch : un accompagnement personnalisé pour les femmes à chaque étape de leurs parcours professionnel.

Bonne lecture !

>> **BILAN DE COMPÉTENCES**

Afin de répondre au plus près des attentes des femmes qui viennent en conseil, CAP s'est doté d'un nouvel outil et a formé les membres de son équipe de conseil au modèle d'approche par compétences TRIMA, d'origine québécoise.

- 1. Je suis...**
- 2. Je suis capable de...**
- 3. Je suis reconnu pour...**

Le modèle TRIMA s'intéresse aux aspects du développement de l'identité professionnelle. Sa pertinence réside dans la mise en regard de qui on est (concept de soi), de ce que l'on est capable de faire (estime de soi) et de la façon dont on est reconnu par les autres (affirmation de soi).

Cet outil intègre ainsi de façon cohérente et articulée trois dimensions qui définissent le comportement humain : le monde des préférences, le monde des compétences et le monde du leadership.

- Quels sont mes valeurs, mes motivations et mes centres d'intérêts professionnels ?
- Quels sont mes domaines de compétences, avec quelle hiérarchie et quel degré de maîtrise ?
- Quels sont mes modes de pensée, les objectifs que je poursuis, les comportements que j'adopte et ce qui déclenche ma motivation ?

Le modèle TRIMA permet de **comprendre nos modes de fonctionnements afin d'identifier les zones de confort, les potentiels de développement comme les zones d'évitement...** qui peuvent être intégrés ensuite dans un projet ou un choix professionnel.

[Présentation détaillée du bilan de compétences >>](#)

>> **RAPPORT D'ACTIVITÉ 2011**

Chaque femme peut venir à CAP, à chaque étape et tout au long de son parcours professionnel. Cette diversité se reflète à travers le public et les problématiques abordées.

En 2011, le service de conseil CAP a offert à 108 femmes et 1 couple un accompagnement personnalisé pour faire face aux questions qui ont surgi dans leur parcours professionnel.

L'équipe de conseil a mené 236 entretiens de coaching professionnel et/ou de conseil juridique, soit une augmentation de 20% par rapport à l'année précédente.

Cette hausse réjouissante du taux de fréquentation reflète une notoriété accrue du service de conseil, mais également l'adéquation de nos prestations avec les besoins de notre public. Nombreuses sont les femmes qui témoignent de leur satisfaction.

Qu'il s'agisse de l'activité de conseil, du travail de communication ou encore de la gestion du service, le développement des prestations offertes par CAP reste au cœur de notre engagement.

[Rapport d'activité 2011 >>](#)

>> **DEVENIR MEMBRE, FAIRE UN DON**

Le service de conseil CAP est constitué en association à but non lucratif. L'engagement de ses membres est déterminant pour le développement des activités du service de conseil. Les membres de CAP jouent un rôle de relais auprès de leur réseau et soutiennent également de manière financière à travers le versement de leur cotisation.

Vous souhaitez devenir membre à titre individuel ou collectif ?

Contactez-nous : info@cap-pro.ch

Vous souhaitez nous soutenir par un don ?

CCP 12-136466-1
CAP, 2000 Neuchâtel

>> **REVUE DE PRESSE**

Etre acteur de sa postulation, L'Express/ L'Impartial/ Le Journal du Jura, 12 mai 2012
On choisit trop souvent un job à partir de l'image erronée ou idéalisée qu'on se fait d'un poste de travail ou d'une entreprise. On cède à l'attraction de l'image. On peine parfois à s'affirmer si on ne correspond pas à 100% aux critères présentés. Pourquoi ce choix à partir d'une image plutôt qu'au regard de ses propres compétences ? Ne prend-on pas le problème à l'envers ?

[article complet >>](#)

Concilier au mieux famille et travail, L'Express/ L'Impartial/ Le Journal du Jura, 17 mars 2012

Quelles solutions s'offrent aux parents qui doivent jongler avec les exigences liées à la profession et le bien-être des gosses? En Suisse, un enfant sur deux est confié à des membres de la parenté. La garde par des proches reste ainsi le mode de garde privilégié.

Viennent ensuite les crèches, garderies et structures parascolaires et en troisième lieu les mamans de jour. Petit tour d'horizon...

[article complet >>](#)

Franchir le cap, Vivre la ville, 7 février 2012

Aurélia Bonnely propose depuis début 2012 des ateliers de cuisine moléculaire pour petits et grands chez elle, dans sa propre cuisine. Après des études en chimie et un doctorat en sciences alimentaires, elle a quitté sa ville de Paris pour s'établir à Londres où elle a travaillé comme chercheuse dans l'industrie agro-alimentaire. Installée à Neuchâtel depuis près de 9 ans, elle s'est appuyée sur le service de conseil CAP pour mettre en place un nouveau projet professionnel. Rencontre.

[article complet >>](#)

[La revue de presse détaillée >>](#)

>> **SERVICE DE CONSEIL CAP : HORAIRES ET TARIFS**

>> **Accompagnement professionnel**

Conseil juridique

Bilan de compétences

>> Entretien individuel sur rendez-vous au **tarif horaire de CHF 40.-**
(CHF 20.- bas revenus)

>> Renseignements ponctuels gratuits par e-mail ou téléphone

Nous vous recevons volontiers sur rendez-vous en dehors des heures de permanence.
Pour des infos détaillées : www.cap-pro.ch

CAP Neuchâtel – rue Louis-Favre 1, 2^e étage, bureau n°204, Hôtel des Associations

Lundi 13h30 – 17h

Mardi 8h30 – 12h / 13h30 – 17h 032 724 21 36

Jeudi 8h30 – 12h / 13h30 – 17h info@cap-pro.ch

CAP La Chaux-de-Fonds – rue de la Serre 24, rez-de-chaussée

Jeudi 13h30 – 17h 032 724 21 36

info@cap-pro.ch

CAP Yverdon-les-Bains – Centre social régional, rue des Pêcheurs 8A, bureau n° 114

Mardi 13h30 – 17h

Prise de rendez-vous tous les jours :

024 557 20 00

info@cap-pro.ch

Le service de conseil CAP est soutenu par le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes dans le cadre des aides financières prévues dans la Loi sur l'égalité.

Inscriptions et désinscriptions à la newsletter à : info@cap-pro.ch