



Conseil - Accompagnement professionnel
Femme et Travail
Neuchâtel - La Chaux-de-Fonds - Yverdon-les-Bains

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

>> EDITO

Les statistiques parlent d'inégalité entre femmes et hommes. Elles nous racontent les différences en termes de formation, de profession, de salaire, de taux d'activité, de partage des tâches domestiques et familiales, de développement de carrière, d'accès à des postes à responsabilité... Les femmes se sentent parfois enfermées dans des emplois qui ne leur conviennent pas ou plus.

Des choix individuels sont pourtant possibles, qui tiennent compte des aspirations, des aptitudes, des motivations de chacun. CAP intervient justement à ce niveau, au niveau de chaque femme pour lui permettre de bénéficier d'un conseil et d'un accompagnement qui l'aident à avancer professionnellement.

Faire le point sur sa situation, cerner ses compétences, ses besoins et ses attentes, prendre confiance en soi... c'est le parcours d'une cliente de CAP que nous vous invitons à découvrir. La découverte vous amènera peut-être jusque dans sa cuisine, à vous initier à la cuisine moléculaire.

Dans cette même idée de développement, nous sommes heureux d'annoncer l'engagement de Madame Marie-Hélène Eglin. L'équipe de conseil, ainsi complétée, se compose dorénavant de Marie-Hélène Eglin et de David Girardier pour assurer le conseil et l'accompagnement professionnel, ainsi que de Sarah Maran pour le conseil juridique.

Dans cette newsletter, nous vous proposons de découvrir encore mamagenda – un échéancier digital qui soutient les collaboratrices enceintes et leur-e supérieur-e hiérarchique afin de gérer au mieux la grossesse, la naissance et la maternité en lien avec le monde du travail.

Bonne lecture !

>> PARCOURS DE FEMME

« CAP m'a aidée à me recentrer, à faire le point, à prendre conscience de mes compétences, et à reprendre confiance. J'ai alors décidé de réaliser un projet que j'avais déjà en tête, mais qui avait besoin d'un coup de pouce pour prendre vie. »

Chimiste et docteur en sciences alimentaires, Aurelia Boutboul a travaillé à plein temps en tant que chercheuse dans l'industrie agro-alimentaire, jusqu'au premier anniversaire de sa fille. Elle appréciait énormément son travail, mais manquait de temps pour sa fille et « courrait » sans cesse. Elle a donc fait une pause professionnelle, a eu un deuxième

enfant et a repris une petite activité en donnant des cours de gastronomie moléculaire à l'Université de Neuchâtel, et en animant des ateliers de science et cuisine pour les enfants.

Lorsque ses deux enfants ont été en âge d'aller à l'école, elle a repris un travail en entreprise à temps partiel. Ce temps partiel lui permettait de concilier travail et famille, mais le temps lui manquait au niveau professionnel pour répondre aux exigences de son poste de travail. **Elle a été obligée de constater que travailler en tant que chercheuse tout en conciliant vie professionnelle et vie familiale était difficile.**

Elle a ainsi pris contact avec CAP à un moment de sa vie où elle ne savait plus quelle voie suivre au niveau professionnel. Changer complètement de direction ? Faire une formation ?

Dans une relation d'échange et d'appui avec le conseiller de CAP, combinée avec une série de tests, d'analyses et de réflexion, Aurelia Boutboul a pu cerner ses exigences et besoins vis-à-vis d'un poste de travail, tout comme les contraintes admissibles. La question de l'équilibre entre travail et vie privée étant l'une d'elles.

Elle a également travaillé sur ses compétences professionnelles, ses valeurs, ses intérêts, ses atouts personnels et ses freins. Faire le point sur sa situation professionnelle, se rendre compte de ses compétences, lui ont permis d'avoir un œil global sur tout son parcours, d'y déceler la cohérence et le fil rouge.

Ce travail a permis de franchir une étape décisive pour Aurelia Boutboul : la mise en place d'un projet professionnel.

CAP retransmet donc l'invitation d'Aurélia Boutboul, qui vous invite à un atelier de cuisine moléculaire, les jeudi 22 et vendredi 23 septembre, dans le cadre de la Semaine du Goût. Alliant art, technique et appui scientifique, ce cours permet aux adultes de s'initier à la cuisine moléculaire avec au menu : ravioli sphérique pomme betterave, cocktail aux billes de Curaçao, gaspacho glacé à l'azote liquide...

Si vous êtes tenté-e :

>> <http://www.gout.ch/fr/goutevent?codeCanton=340>

>> D'autres cours de cuisine pour adultes et des ateliers scientifiques pour enfants seront proposés. Si vous souhaitez être tenu-e au courant, écrivez à bonnelly@nexmail.ch

>> NOUVELLE COLLABORATRICE

L'engagement de Marie-Hélène Eglin complète judicieusement l'équipe de conseil de CAP. Nous vous invitons à lire son profil.

Marie-Hélène Eglin, conseil et accompagnement professionnel

Formatrice d'adultes et juriste de formation, Marie-Hélène Eglin possède un long bagage professionnel dans le bilan professionnel et la réinsertion d'un large public. Elle combine une large expertise dans les techniques de recherche d'emploi avec une grande connaissance du marché du travail et de ses exigences.

>> UNE ADRESSE UTILE : mamagenda.ch

Mamagenda est un échéancier digital qui traite de la grossesse, de la naissance et de la maternité en lien avec le monde du travail. Il s'adresse en premier lieu aux collaboratrices et à leur-e supérieur-e hiérarchique, ainsi qu'également aux pères.

Mamagenda met à disposition des check-listes et d'autres instruments de travail pratiques en ligne afin d'aider à penser à tout, à poser les bonnes questions au bon moment et à planifier de manière optimale.

Parmi les questions et les thèmes abordés, pour n'en citer que quelques-uns : Comment annoncer au travail que je suis enceinte ? Quand s'appuyer sur un certificat d'incapacité de travail ? Rester en contact pendant le congé maternité ? Quels modèles d'organisation du travail choisir ? Que dit la loi si mon enfant est malade et que je dois travailler ?

>> www.mamagenda.ch

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

- >> **Accompagnement professionnel et conseil juridique**
- >> Entretien individuel sur rendez-vous au tarif horaire de fr. 40.- (fr. 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 – 17h

032 724 21 36

Jeudi 8h30 – 12h15 / 13h30 – 17h

info@cap-pro.ch

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

Jeudi 12h15-18h00

032 724 21 36

info@cap-pro.ch

CAP Yverdon – Centre social régional, rue des Pêcheurs 8A

Mardi 13h30 – 17h

Prise de rendez-vous tous le 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.