

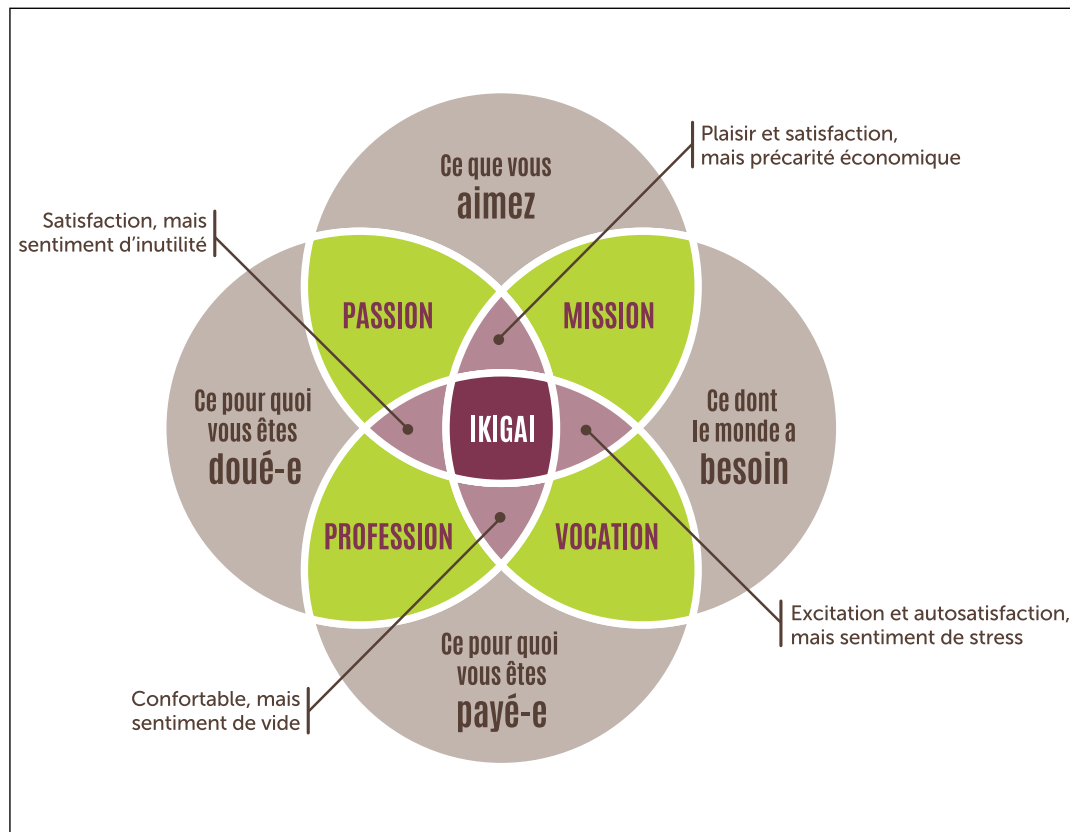
Quel est votre Ikigai, ou trouver sa raison d'être au travail

Quel est votre Ikigai? Le terme Ikigai est un concept très à la mode, issu de la culture japonaise. Sans pouvoir en donner une traduction exacte et littérale, il peut être défini comme notre «raison d'être», «ce qui nous fait nous lever le matin». Selon le concept japonais, chacun a un ikigai caché qui lui procure une grande source de joie et donne du sens à sa vie. Cet ikigai change au cours de la vie et nécessite de s'y arrêter à différentes étapes de la vie. En ce sens, ce concept peut être appliqué à la question du travail et peut être un outil de self-coaching efficace et pertinent pour redonner sens à nos activités professionnelles.

Contre le «brown-out»

Issu du domaine de l'électricité pour définir une baisse de tension visant à éviter une panne générale, le terme «brown-out» est utilisé par métaphore pour désigner de façon générale la perte de sens au travail. Que faire pour remédier à ce sentiment d'inutilité qui tout-à-coup peut surgir?

Si vous avez de la difficulté aujourd'hui à dire pourquoi vous vous levez le matin et quelle est la bonne raison de



le faire, il est temps de s'arrêter pour réfléchir.

L'anxiété quant à son avenir professionnel, de fausses croyances (j'ai plus de 50 ans, je ne trouverai jamais un autre travail), viennent trop souvent parasiter cette réflexion et nous abandonnons avant même d'avoir commencé.

Alors pourquoi ne pas appliquer le concept d'ikigai à votre vie professionnelle? Qu'il s'agisse de faire le point sur votre situation actuelle ou de dessiner des projets d'avenir, la démarche est très simple et ouvre la voie à une réflexion parfois extrêmement féconde.

Pour cela, croisez les résultats d'une réflexion personnelle articulée en quatre questions essentielles:

Qu'est-ce que j'aime faire?

Souvenez-vous de l'année qui vient de s'écouler... Quelles actions, activités réalisées vous ont rendu le plus heu-

reux? Qu'est-ce qui vous a le plus motivé?

A quoi suis-je bon?

Quelle est ou quelles sont les choses pour lesquelles vous êtes réellement le meilleur?

De quoi le monde a-t-il besoin?

Quel sujet, quelle cause défendez-vous dans la vie, coûte que coûte, lorsque vous discutez avec votre entourage?

Pour quoi puis-je être payé?

Quelles tâches puis-je réaliser qui soient valorisées dans le monde du travail?

Au croisement des chemins

Ce que j'aime faire et ce pour quoi je suis doué permettent d'identifier sa ou ses passions. Toutefois, réaliser sa passion si elle ne correspond pas à ce dont le monde a besoin conduit à un sentiment d'inutilité. Ce que j'aime faire et ce dont le monde a besoin conduit à décrire sa vocation, la place que l'on souhaite occuper. Mais est-il possible d'être payé pour cela? Si ce n'est pas le cas, je trouverai de la satisfaction dans mes activités, mais elles ne sont pas viables économiquement.

Si je fais bien ce que je fais et que je suis payé pour le faire, c'est ma profession. Mais si je n'aime pas cette activité, autrement dit, si elle ne fait pas sens, alors je risque d'être submergé par un sentiment de vide.

Finalement, si j'aime ce que je fais, si cela semble correspondre à ce dont le monde a besoin, et que je suis justement rétribué, mais que je ne me sens pas compétent dans mon activité, je peux glisser dans un sentiment de stress.

Le travail autour de la notion d'ikigai, dans le cadre d'une démarche de coaching ou d'auto-coaching permet d'identifier, dans les activités actuelles, les facteurs de démotivation ou de tension. La réflexion permet également d'aller au-delà, et d'élaborer, à chaque étape de vie, un projet dans lequel il est possible de se réaliser pleinement.

ALINE ROBERT
CO-DIRECTRICE

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT
PROFESSIONNEL

WWW.CAP-PRO.CH



EMPLOI



RICHARD MILLE

Dans le cadre de notre développement et pour renforcer notre département **Meulage**, nous recherchons un/une:

PROGRAMMEUR/SE - RÉGLEUR/SE
(POSTE À 100%)

VOTRE MISSION

- › Programmation et mise en train des machines de meulage
- › Amélioration et optimisation des processus
- › Suivi et contrôles des pièces en cours et fin de fabrication
- › Collaboration avec les services internes

VOTRE PROFIL

- › CFC de polymécanicien, micromécanicien ou autre titre jugé équivalent
- › Expérience confirmée dans le meulage CNC et la terminaison de l'habillage horloger
- › Solide maîtrise des machines - idéalement de type Crevoisier C440 / C480
- › Connaissances de GibbsCam et ProEngineer seraient un atout
- › Personne flexible, autonome, consciencieuse, précise, avec un fort esprit d'équipe

NOUS OFFRONS

- › Un environnement de travail stimulant pour une marque horlogère de prestige international
- › Les avantages sociaux liés à la CCT de l'industrie horlogère

ENTRÉE EN SERVICE à convenir

Nous attendons volontiers votre dossier de candidature, accompagné des documents usuels, à l'adresse suivante:

Proart Prototypes SA

Ressources Humaines - Rue du Succès 24 - CH- 2345 Les Breuleux

Pour vos demandes de renseignements, vous pouvez contacter
Alain Varrin (alain.varrin@proartsa.ch) ou Joëlle Girard
(joelle.girard@montres-valgine.ch) Tél. +41 32 913 17 07



Afin de renforcer notre équipe, nous sommes à la recherche, de suite ou à convenir

Assistant(e) administrative (100%)

Vos tâches :

- Assistance administrative aux gérants ;
- Gestion des téléphones du département ;
- Etablissement des baux, suivi des locations et des vacants ;
- Traitement des contentieux et gestion des sinistres ;
- Correspondances diverses ;
- Soutien administratif du département courtage, correspondance, facturation

Votre profil :

- Titulaire d'un CFC d'employé(e) de commerce ou d'un titre jugé équivalent ;
- Expérience réussie de plusieurs années dans un poste similaire ;
- Connaissances immobilières, un atout ;
- Personne avenante, consciencieuse, dynamique avec de bonnes compétences sociales ;
- Aisance indispensable en informatique

Entrée en fonction : De suite ou à convenir

Lieu de travail : La Chaux-de-Fonds

Nous invitons les personnes intéressées à nous faire parvenir un dossier complet à rh@proimmob.ch. Il ne sera répondu qu'aux dossiers correspondants au poste proposé.