



COACHING ►►► JE M'OCCUPE DE MOI

Trouver des séances de coaching gratuit

S'il est parfois utile d'avoir un regard extérieur sur sa recherche d'emploi ou ses questionnements intérieurs, tout le monde n'a pas forcément les moyens de se payer un coach. Il existe pourtant des moyens de profiter de bons conseils et de coachs certifiés, sans rien déboursier.

Fabien Soyez

Dans le cadre d'une recherche d'emploi, il peut être utile, voire vital, de se faire "coacher". Mais tout le monde n'a pas forcément les moyens de faire appel à un professionnel. *"Il existe toutefois des opportunités de bénéficier de bons conseils et d'un regard extérieur gratuitement. Plus qu'on ne le croit"*, constate Christel de Foucault, spécialiste de la recherche d'emploi. Premiers interlocuteurs incontournables : les conseillers

Pôle emploi. *"Certains sont très impliqués. Pendant des rendez-vous individuels, ils peuvent vous apporter de nombreux conseils personnalisés"*, indique l'experte. Mais il peut aussi être utile de guetter les ateliers collectifs organisés dans de nombreuses agences. Ainsi, Pôle emploi organise de multiples ateliers gratuits. Certains concernent l'orientation, la formation, et la recherche d'emploi en elle-même : savoir choisir son organisme de formation, apprendre à identifier ses atouts et ses compétences, comment réaliser un CV percutant ou convaincre son interlocuteur en entretien. D'autres sont dédiés à l'image de soi : certains proposent des jeux de rôle pour apprendre à être plus convaincant à l'oral, voire des "relooking".

Certaines agences Pôle emploi organisent aussi des ateliers sur la communication de soi, notamment destinés à permettre au demandeur d'emploi de reprendre

confiance en lui. De nombreux autres organismes proposent des ateliers similaires, là encore gratuits. *"Il faut se tourner vers sa ville, car il y a beaucoup d'associations, avec des coachs bénévoles, qui apportent une aide personnelle ou collective aux demandeurs d'emploi"*, note-t-elle. L'on peut par exemple citer Cap Emploi, qui organise pour les demandeurs d'emploi en situation de handicap, des *"ateliers confiance en soi"*, animés par des coachs professionnels. Certaines proposent aussi un accompagnement individuel et gratuit : par exemple, au sein de l'association Égée, des bénévoles seniors donnent de leur temps aux demandeurs d'emploi, en particulier ceux en situation précaire. Enfin, il ne faut pas sous-estimer le nombre d'interlocuteurs bienveillants qu'il est possible de croiser en ligne, ainsi que les contenus à disposition. *"Sur le Web, de nombreux experts ou coachs proposent des chaînes YouTube ou des podcasts destinés à tous aux demandeurs d'emploi"*, explique Christel de Foucault. Sur les réseaux sociaux, en particulier sur LinkedIn, il est finalement possible d'entrer en relation avec des recruteurs ou des coachs disposés à délivrer des conseils d'une façon désintéressée : *"Il ne faut pas hésiter à les contacter en message privé. Ces experts vous donneront des conseils par pure solidarité"*. ■

