

## *Le counselling et le conseil d'orientation*

Le counselling est une forme d'accompagnement psychologique et social, qui désigne une situation dans laquelle deux personnes (parfois en démarche de groupe, nous parlons à ce moment de counselling de groupe) entrent en relation, l'une faisant explicitement appel à l'autre en lui exprimant une demande aux fins d'explorer à la fois son monde intérieur, son histoire de vie, dans le but traiter, de résoudre, d'assumer, de créer des solutions à des difficultés qui la concerne. Cette démarche part du principe qu'il est possible dans certaines conditions d'exprimer son plein potentiel pour la réalisation de sa vie personnelle et professionnelle. Carl Rogers est le précurseur de cette approche. Nous y ajoutons pour être optimal avec vous, le coaching motivationnel, la programmation neurolinguistique, la communication consciente et autres approches pour vous aider à atteindre votre succès. Carrière, projet de vie personnelle et professionnelle. *Un accompagnement par un conseiller d'orientation membre en règle de l'OCCOPPQ :*

- Évaluer vos intérêts, vos aptitudes, vs valeurs, vos traits de personnalité, vos attentes face à un emploi, bilan de compétences et tests psychométriques au besoin;
- Préciser et atteindre des objectifs;
- Choix de carrière ou faire un nouveau choix;
- Connaître les tendances du marché du travail;
- Qu'est-ce que vous voulez de votre vie, comment réussir sa vie, comment vivre plus intensément sa vie en étant plus près de ses valeurs?
- Harmoniser vos différents projets de vie afin d'arriver à un choix éclairé, inspirant et réaliste : familial, personnel, professionnel et économique; Enfin, sortir de l'indécision (plan A et plan B), préciser un plan d'action et amorcer les premières étapes.