

Comment **rester actif** en emploi tout en ayant plus de **flexibilité**

La période de transition vers la retraite est souvent propice à toutes sortes de réflexions quant à notre carrière et à la fin de celle-ci. Peut-être vous sentez-vous prêt à cette étape depuis longtemps. Peut-être que c'est le contraire, vous anticipez votre départ avec beaucoup d'inquiétudes et vous n'êtes pas prêt à partir tout de suite. Ou encore, vous faites partie de ceux qui disent, « Je vais travailler tant que je serai capable! ». À ce stade de la vie, de nouvelles responsabilités émergent, les priorités évoluent et avec elles surgissent une foule de **questions** :

Comment profiter de la vie, rester actif en emploi et faire de la place pour mes autres responsabilités?

Comment diminuer mon temps de travail?

Comment négocier une réduction de ma charge de travail?

Est-ce que je dois changer d'emploi?

Comment préparer ma transition vers la retraite avec mon employeur?

Réalisez ces différents exercices qui vous aideront à trouver des solutions gagnant-gagnant pour vous comme pour votre employeur.

Exercice 1

Pour faire le constat de votre poste actuel

La première étape pour déterminer ce que vous désirez est de faire le bilan de votre situation actuelle. On vous invite à cocher les cases qui décrivent votre poste. Ensuite, identifiez les irritants, les points positifs et les éléments neutres au sujet de votre poste et de ses conditions. Notez aussi vos préoccupations autres.

Aspects du travail	Réflexions
<p>Horaire :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Temps plein<input type="checkbox"/> Temps partiel<input type="checkbox"/> Temporaire<input type="checkbox"/> Jour<input type="checkbox"/> Soir<input type="checkbox"/> Nuit<input type="checkbox"/> Fin de semaine<input type="checkbox"/> Quarts rotatifs	
<p>Type de poste :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Permanent<input type="checkbox"/> À contrat<input type="checkbox"/> Sur appel<input type="checkbox"/> Saisonnier	
<p>Environnement de travail :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Intérieur<input type="checkbox"/> Extérieur<input type="checkbox"/> Déplacements fréquents<input type="checkbox"/> Possibilité de télétravail	

Contact avec le public :

Oui

Non

Exigences physiques :

Tâches manuelles

Postures

Charges à lever

Rapidité d'exécution

Salaire :

Trop peu

Satisfaisant

Élevé

Plus que je n'en ai besoin

Avantages sociaux :

REER

Assurance santé

Prime au rendement

Rabais sur les produits et services

Accès à un gym

Rabais partenaires

Horaire d'été sans coupure

Autres : _____

Emplacement géographique :

À pied

Accessible en transport en commun

Accessible en voiture

Durée de transport ou distance maximale :

Les tâches me conviennent :

- Oui
- Non
- Partiellement

Lieu de travail :

- Centre commercial
- Bibliothèque
- Bureau
- Garage

Autre : _____

Flexibilité d'horaire :

- Oui
- Non
- Partiellement

Stabilité :

Jours : _____

Nombre d'heures : _____

Croissance et relations professionnelles :

- Possibilités d'avancement
- Formation continue
- Possibilité d'agir à titre de mentor
- Relations de travail

Préoccupations autres :

Exercice 2

Distinguez l'essentiel du souhaitable

Identifiez les changements souhaitables et prioritaires pour rendre votre transition vers la retraite plus agréable. Précisez votre pensée. Notez si ces changements semblent possibles et pour quelle raison. Si vous avez des doutes sur vos possibilités, notez que c'est « à clarifier ».

Changements souhaitables	Possible? Pourquoi?

Exercice 3

Votre scénario A-CRISP

Préparez votre scénario pour présenter vos demandes réalisables à votre supérieur / à vos collègues impliqués, au besoin, selon la méthode A-CRISP:

Il faut préparer votre approche, valider l'ouverture de l'employeur à discuter, présenter les changements souhaités, donner vos raisons, présenter votre idéal et vos solutions pour limiter les impacts. Il faut aussi avoir en main d'autres possibilités si votre solution idéale ne peut être possible.

Acronyme	Signification	Notes
A	Approche	
-	Valider l'ouverture de l'employeur à discuter	
C	Changement souhaité	
R	Raisons	
I	Idéal	
S	Solutions	
P	Possibilités alternatives	

Exercice 4

Les conditions gagnantes à considérer

Identifiez les conditions gagnantes pour avoir une conversation productive et demander une rencontre à votre patron.

Opportunités	
Moment	
Modalité	

Exercice 5

Vos intentions en cas de refus

Qu'est-ce que vous ferez si vos demandes sont refusées, selon vos ressources financières et autres situations personnelles?

Vos intentions en cas de refus

Besoin d'un coup de main pour prolonger votre carrière? GIT peut vous aider!

Obtenez le soutien nécessaire pour naviguer avec confiance dans cette période de changements et de décisions à prendre. Profitez d'un espace confidentiel pour discuter de vos préoccupations avec sérénité et réfléchir à votre emploi actuel et à votre avenir professionnel.

À travers des rencontres personnalisées et du coaching de carrière, nous travaillons avec vous pour identifier vos

priorités et créer un plan d'action adapté. Rester actif en emploi tout en ayant plus de flexibilité, c'est possible!



experienceenaction.ca

418 686-1888

gitcre@git.qc.ca