

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Revoir votre rôle au travail

Se familiariser avec un nouveau travail peut s'avérer passionnant ou décourageant, mais rarement ennuyeux. Après un certain temps, lorsque vous n'avez plus rien à apprendre, vous pourriez souhaiter avoir quelques défis à relever. C'est alors que vous pourriez vouloir revitaliser votre poste. Plutôt que de repartir à zéro, pourquoi ne tenteriez-vous pas de donner un nouveau souffle à votre routine en lui faisant subir une petite transformation? Il y a de fortes chances que de petits changements fassent une grande différence.

Tirez le meilleur parti de votre emploi

L'enrichissement sur place, c'est donner une nouvelle vie à ce qui existe déjà. En choisissant cette voie, vous pourrez recommencer à voir votre travail avec l'entrain et l'énergie que vous aviez au départ, sans démolir les bases que vous avez établies à la longue. Il est possible de retrouver l'enthousiasme qui vous caractérisait à l'origine tout en conservant les liens précieux que vous avez établis et l'ancienneté acquise au fil des ans.

Faites le point

Avant de pouvoir réaliser vos objectifs de carrière, vous devez évaluer en toute honnêteté vos forces et vos faiblesses. Qu'accomplissez-vous avec brio? Quelles compétences devriez-vous acquérir? Espérez-vous occuper un poste de gestion ou explorer d'autres possibilités dans l'entreprise? Dans ce cas, réfléchissez aux qualités, à l'expérience et aux études nécessaires pour y parvenir.

Qu'il s'agisse de perfectionner vos compétences à l'ordinateur ou de suivre des cours vous permettant d'obtenir une attestation de compétences particulières à votre secteur d'activités, l'éducation des adultes et des séances de formation constituent habituellement la pierre angulaire de votre cheminement de carrière. Le perfectionnement professionnel peut aussi vous aider à faire davantage confiance à vos habiletés et vous fera découvrir de nouvelles méthodes de travail.

Trouver un bon mentor pourra aussi vous aider à améliorer vos compétences. Celui-ci pourra vous aider à identifier et mettre en valeur vos habiletés et vous suggérer dans votre entreprise des occasions de carrière auxquelles vous n'auriez pas pensé. Un mentor peut aussi vous inciter à réfléchir à d'autres possibilités de cheminement de carrière. Le temps et le talent que peut vous consacrer un mentor sont inestimables et produiront des résultats de longue durée.

Évaluez vos possibilités

Lorsque vous réfléchissez aux options qui s'offrent à vous, évitez de vous imposer des limites. Nourrissez des pensées positives et affirmez-vous. S'il vous vient à l'esprit une pensée qui impose des limites telles que « Je ne pourrai jamais y arriver », remplacez-la par une déclaration positive, par exemple, « Quelle compétence dois-je perfectionner pour obtenir de l'avancement? » Des pensées négatives pourraient être à l'origine de votre insatisfaction et vous empêcher de réaliser vos rêves. Stimulez votre confiance en soi, modifiez votre attitude et mettez en pratique les compétences nouvellement acquises :

- **Prenez des initiatives.** Vous aimeriez mettre en évidence vos compétences organisationnelles et interpersonnelles, ce qui s'avère difficile dans le poste que vous occupez en ce moment? Alors,

regardez autour de vous et découvrez des possibilités. Portez-vous volontaire pour organiser la prochaine activité de l'entreprise ou proposez vos services pour aider à former un nouveau collègue. Pour tromper l'ennui, concentrez-vous sur un projet qui vous permet d'aborder un domaine qui vous intéresse. En prenant des initiatives, vous avez la possibilité d'explorer vos centres d'intérêt, de montrer à vos collègues ce que vous pouvez entreprendre, et vous avez la satisfaction de savoir que vous aidez d'autres personnes par la même occasion.

- **Regardez la situation d'un nouvel œil.** Devenez membre d'un ordre professionnel ou participez à un atelier de formation et établissez des liens avec des personnes animées des mêmes idées; vous pourriez ainsi voir votre cheminement de carrière d'un point de vue tout à fait différent. Ces activités pourraient faire apparaître de nouveaux aspects de votre travail auxquels vous n'aviez pas pensé.

- **Évaluez vos options.** Il s'agit d'un processus actif qui vous permettra de rechercher de nouvelles tâches et d'explorer vos possibilités de croissance. Si cet exercice exige habituellement du temps, de l'imagination et un minimum d'efforts, les résultats en valent la peine : il vous aidera à redécouvrir ce que vous aimez et vous redonnera le contrôle de votre propre carrière.

Formulez un plan

Après avoir identifié vos forces et vos faiblesses et évalué vos options, il vous faudra formuler un plan. Pour réaliser des progrès, il faut d'abord se fixer des buts. Voici des moyens de vous motiver et d'optimiser vos chances de réussite :

- Sachez ce que vous voulez. Ne laissez aucune place à l'ambiguïté. Si vos buts sont clairs, votre plan sera plus concret.
- Mettez-le par écrit. Renforcez et confirmez vos buts en les notant. Des objectifs structurés font toute la différence entre un vrai but et un simple souhait.
- Fixez-vous des buts réalistes. Des buts plus petits et faciles à réaliser vous aideront à maintenir la confiance en soi et la motivation qui vous permettront d'atteindre votre objectif final.
- Établissez des échéanciers. En fixant des dates pour l'atteinte de vos buts, il vous sera plus facile de maintenir le cap sur leur réalisation.
- Rendez vos buts prioritaires. Soyez prêt à effectuer des ajustements qui reflètent vos priorités et à les modifier s'il y a lieu.
- Accordez de l'importance à vos buts. Vos buts doivent s'harmoniser à vos valeurs, sinon vous pourriez être déçu par des réalisations vides de sens.

Récoltez les bienfaits d'un renouveau d'emploi

Quel que soit votre cheminement de carrière, il est important de prendre régulièrement un certain recul afin d'évaluer votre situation. Le fait de connaître vos compétences et les moyens de les améliorer vous aidera à réaliser votre plein potentiel et à connaître la satisfaction au travail. Si vous avez préparé votre réussite, vous serez en mesure de relever les défis pouvant se présenter et vous pourrez réagir avec adresse, grâce et aisance aux changements imprévus.

Revoir votre rôle, c'est explorer votre potentiel et celui de votre organisation. C'est adopter une approche proactive à l'égard du changement et du renouvellement plutôt que de laisser derrière soi un acquis durement gagné. La prise en charge de votre carrière pourrait vous réserver quelques imprévus, mais, tôt ou tard, elle vous permettra de vous épanouir au travail.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.