

**COMMENT GÉRER SON STRESS DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL POUVANT ÊTRE PERÇU COMME INCERTAIN?**

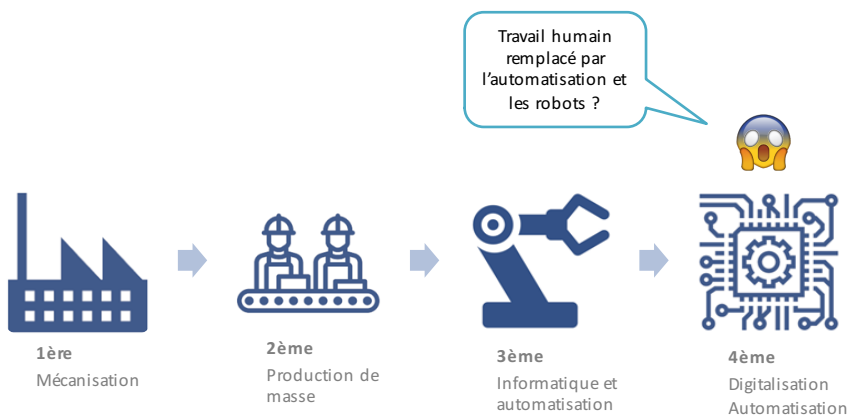
Stress et incertitude dans la gestion de sa carrière :  
Les stratégies pour développer son employabilité



HES GE – 18 juin 2019

Shékina Rochat

**PERSPECTIVES POUR LE MONDE DU TRAVAIL**



(Callanan & al., 2017; Hirschi, 2018b; Lent, 2018)

Stress & incertitude © Shékina Rochat

18/06/2019

2

## PERSPECTIVES POUR LE MONDE DU TRAVAIL

47% des emplois risquent d'être automatisés dans les 10-20 ans

Seul 9% des individus ont un emploi à fort risque d'automatisation

**Consensus** : le chômage de masse ne devrait pas être un problème des prochaines décennies, MAIS...

Craintes déjà présentes et pas matérialisées

(Hirschi, 2018b)

Stress & incertitude © Shékina Rochat 18/06/2019 3

## PERSPECTIVES POUR LE MONDE DU TRAVAIL

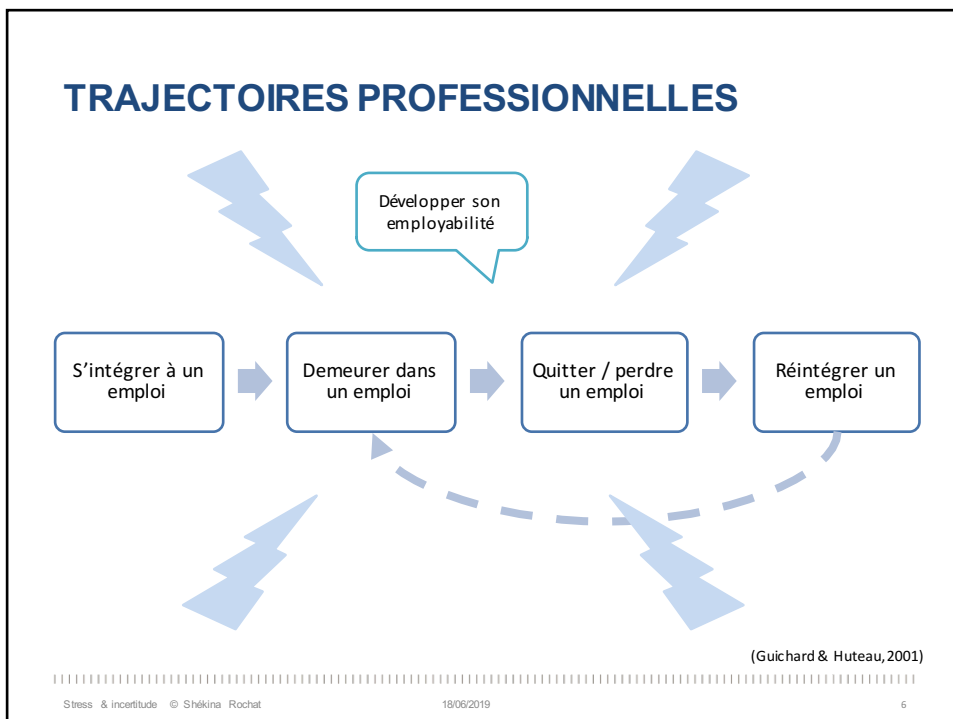
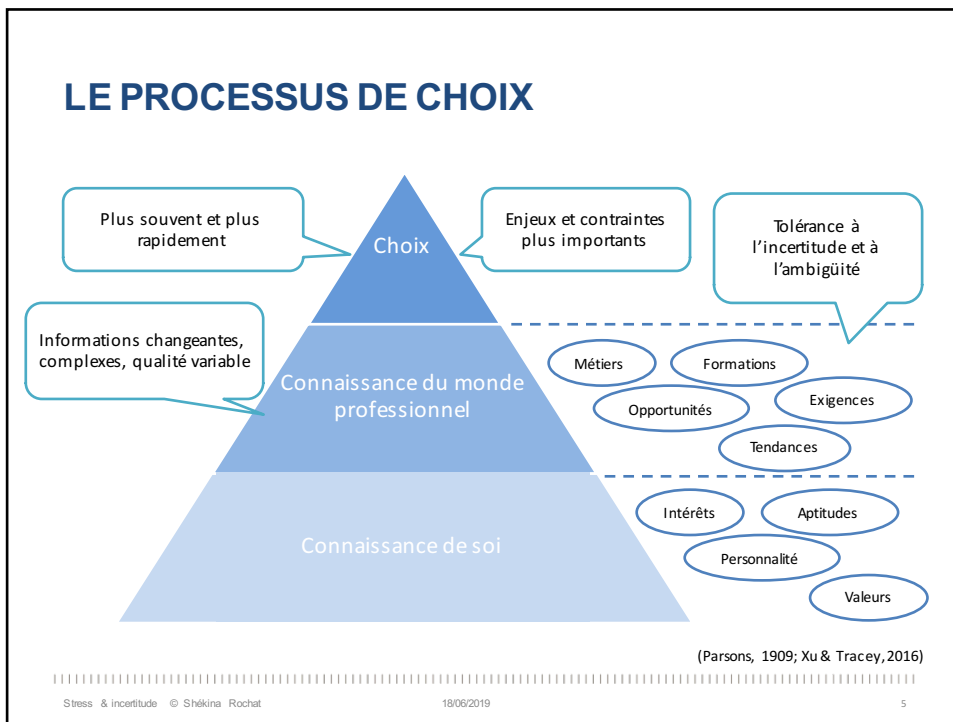
Monde du travail et la manière de travailler

Manière de faire des choix et de développer sa carrière

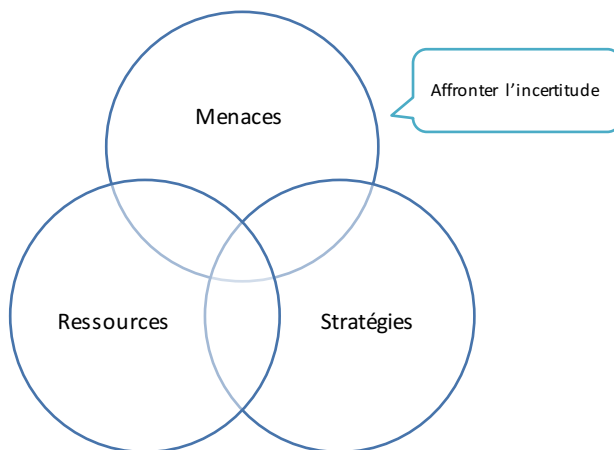
# CHANGEMENT EN COURS ...

(Callanan & al., 2017; Hirschi, 2018b; Lent, 2018)

Stress & incertitude © Shékina Rochat 18/06/2019 4



## DÉVELOPPER SON EMPLOYABILITÉ



(Hirschi, 2018; Lent, 2013, 2018)

## PROMOUVOIR L'EMPLOYABILITÉ – STRATÉGIE 1



« L'anxiété liée à la planification de l'avenir est normale et peut être remplacée par un sentiment d'aventure »

(Krumboltz, 2009)

## REEMPLACER L'ANXIÉTÉ



Stress & incertitude © Shékina Rochat

18/06/2019

9

## PAR UN SENTIMENT D'AVENTURE

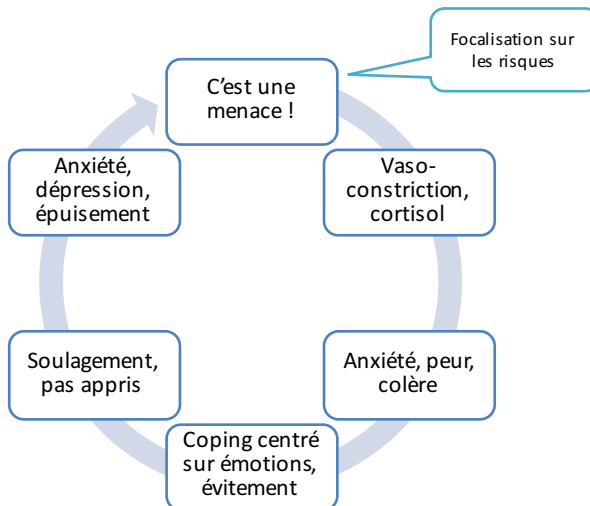


Stress & incertitude © Shékina Rochat

18/06/2019

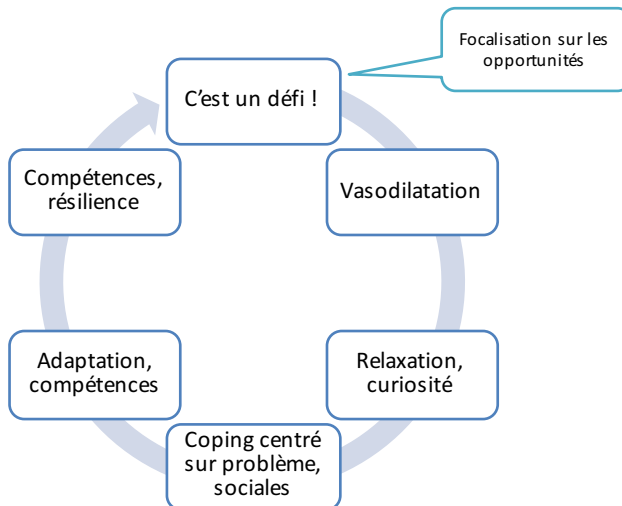
10

## LE SENTIMENT D'AVENTURE



(Drach-Zahavy & Erez, 2002 ; McGonigal, 2015)

## LE SENTIMENT D'AVENTURE



(Drach-Zahavy & Erez, 2002 ; McGonigal, 2015)

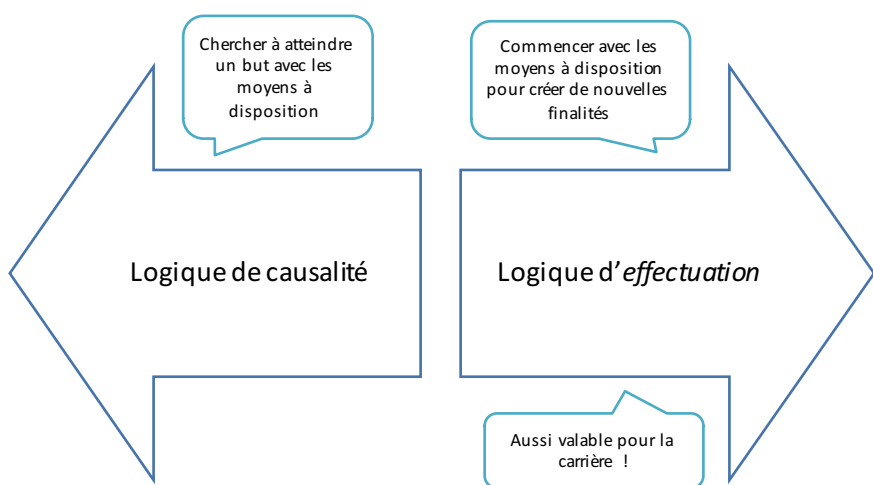
Efficacité de l'approche



**SUPER BETTER**  
Jane McGonigal (2015)

Stress & incertitude © Shékina Rochat 18/06/2019 13

**PROMOUVOIR L'EMPLOYABILITÉ – STRATÉGIE 2**



Chercher à atteindre un but avec les moyens à disposition

Commencer avec les moyens à disposition pour créer de nouvelles finalités

Logique de causalité

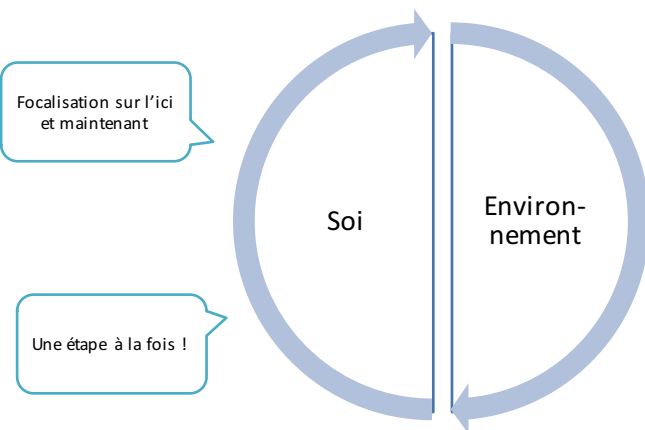
Logique d'*effectuation*

Aussi valable pour la carrière !

(Sarasvathy, 2008 ; Bonzon, 2019)

Stress & incertitude © Shékina Rochat 18/06/2019 14

## LOGIQUE DE L'EXPERTISE ENTREPRENEURIALE



(Rochat, en préparation)

## LOGIQUE DE L'EXPERTISE ENTREPRENEURIALE



« Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, se trouve votre vocation »

(Aristote)



## LOGIQUE DE L'EXPERTISE ENTREPRENEURIALE

Choix qui contribuent à résoudre des problèmes de la société



(Guichard, 2016, 2018; Rochat & Masdonati, in press)

Stress & incertitude © Shékina Rochat

18/06/2019

## LOGIQUE DE L'EXPERTISE ENTREPRENEURIALE

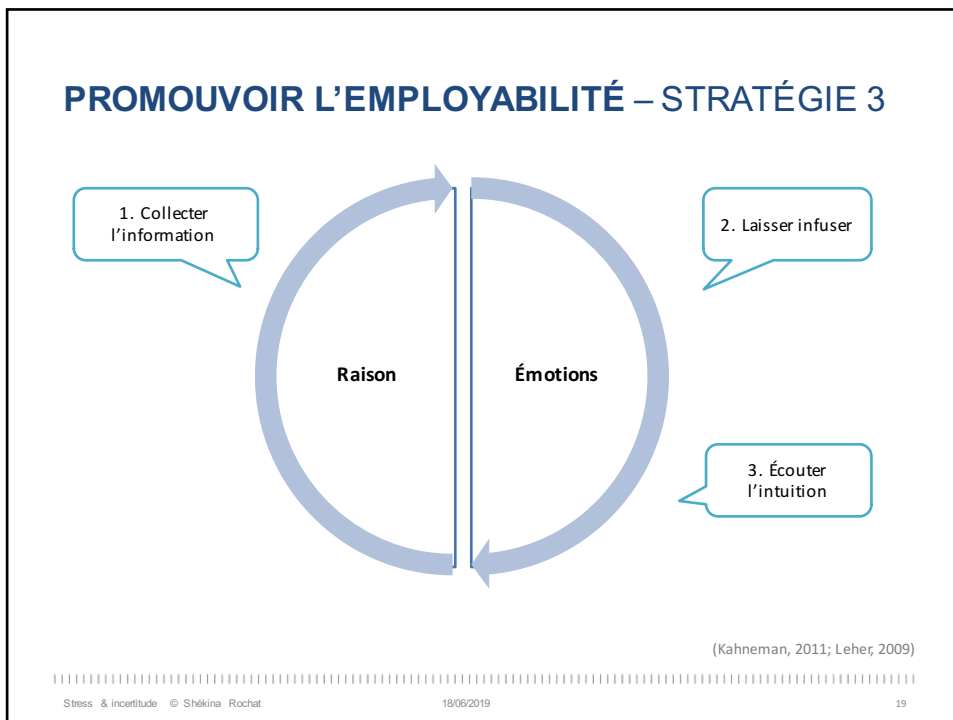


(ONU, 2015 ; Rochat & Masdonati, in press)

Stress & incertitude © Shékina Rochat

18/06/2019

18



### DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

A photograph of a man with a pipe and glasses sitting at a typewriter. Above him is a thought bubble containing a lightbulb and gears, symbolizing thought and emotion.

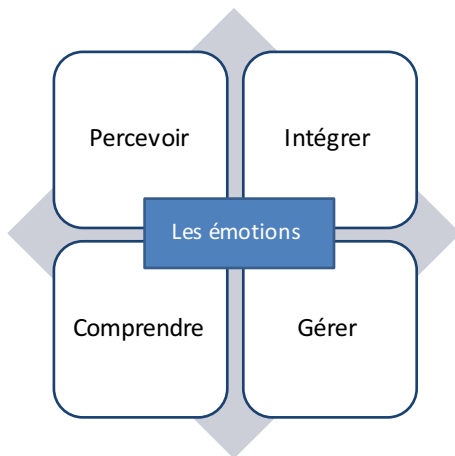
Ne fonctionne qu'en cas d'expérience pertinente !

« L'esprit délibère et le cœur conclut »

(George Sand)

Stress & incertitude © Shékina Rochat 18/06/2019 20

## DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



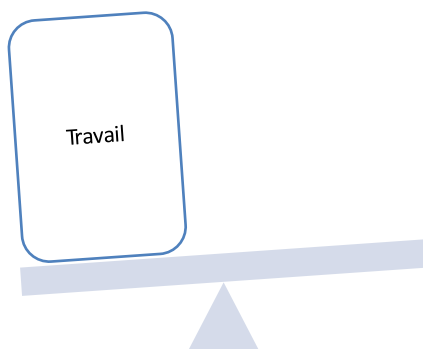
(Mayer & Salovey, 1997)

## DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

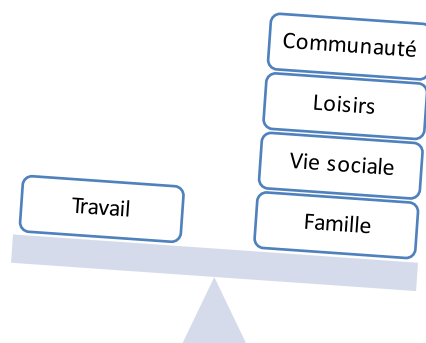


(Murtagh & al., 2012 ; Fillozat, 2016)

## PROMOUVOIR L'EMPLOYABILITÉ – STRATÉGIE 4



## L'ORIENTATION TOUT AU LONG DE LA VIE



## CONCLUSION – LE MOT DE LA FIN



«Où serait le mérite si les héros  
n'avaient jamais peur ?»

(Alphonse Daudet)

# The End

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION !**

Avez-vous des questions ?