

## Nos avantages

- Les **lieux d'intervention** FR | VD | NE | JU | BE (Jura-bernois, Bienne).
- Des **méthodes** et des **outils** pour réaliser un bilan 360°.
- Amélioration constante de la **qualité** des prestations et adaptation aux besoins des coachés EduQua | ICF | PAA | ONYSMeter | SolutionsSurfer.
- Expériences de l'équipe:** Entrepreneur | Responsable de structures en réinsertion professionnelle | Recruteur | Placeur | Formateur d'adultes | Coach en gestion de carrière | Auditeur | Responsable marketing | DRH | Manager | Cadre | Job-coach | Chef de projets | Psychologue | Infirmier en santé et sécurité au travail | Pédagogue.
- Collaboration **interdisciplinaire**.
- Découvrez nos **autres prestations, adaptées** aux besoins individuels de chacun/e:



## Autres prestations



**Job coaching** « maintien en emploi »  
ou Job coaching « accompagnement pendant une formation en économie libre »

**Bilan** personnel et professionnel de compétences



**Coaching pour postuler**  
Recherche d'un emploi après une incapacité de travail

**Coaching pour « Qualifiés + »**  
Réinsertion durable dans la vie active



## Re-Move

Prends soin de toi

## Au travail en toute sérénité !

«Grâce à des techniques fiables, je mobilise mes ressources personnelles pour ressentir bien-être et confiance au travail.»

## Contact

Professional-act  
Administration  
Impasse du Verné 18  
1696 Vuisternens-en-Ogoz  
Tél. 026 912 17 17 | email: info@pro-act.ch

[www.professional-act.ch](http://www.professional-act.ch) | [www.re-move.pro](http://www.re-move.pro)

**Bureaux à:**  
Vuisternens-en-Ogoz (FR), Granges-Paccot (Fribourg), Bulle, Delémont, Bienne, Neuchâtel, Le Locle, Genève, Lausanne.

certifié



## Re-Move Relax & Mouvement

Pour reprendre une activité professionnelle après un épuisement ou une longue incapacité de travail.

Pour retrouver la confiance en soi et puiser dans ses ressources afin de retrouver le bien-être au travail.

Pour changer certains modes de fonctionnement, dans un meilleur respect de soi.

> **Professional-act** offre un accompagnement professionnel afin d'acquérir des outils de valorisation et opter pour une attitude professionnelle dans le respect de soi.

### Analyser la situation, déterminer et mobiliser les ressources.

De manière confidentielle, personnalisée et individualisée, nous décomposons la situation, rendons compte des forces et des valeurs de la personne grâce à différents outils certifiés au niveau académique et dans le domaine du coaching.

### Identifier des intérêts, valeurs et motivations.

Nous sommes là pour soutenir les choix de la personne et l'encourager à établir des objectifs à atteindre. Durant deux mois, nous définissons et analysons ses motivations, ses aptitudes et ses compétences en vue de retrouver la sérénité au travail.

### Créer un scénario de bien-être au niveau de l'activité professionnelle.

Nous proposons des outils concrets pour permettre à la personne de renforcer sa confiance en soi, d'améliorer sa santé au travail et de prévenir certains risques d'épuisement. Nous préparons son éventuelle reprise de travail en favorisant le contact et la collaboration avec l'employeur.



### Coaching pour qui ?

Pour toutes celles et ceux qui :

- Sont en épuisement professionnel, parental ou personnel.
- Ont souffert d'une longue incapacité de travail.
- Sont en surcharge professionnelle, parentale ou personnelle.

### Durée

Durée totale de 15 heures réalisées en principe sur une période cadre de 2 mois.

### Moyens et méthodes

- **Coaching individuel** alternant les heures de coaching et un travail d'investigations et de recherches personnelles.
- **Approche, élaborée par nos soins, s'inspirant du concept «10 pas pour la santé»**, marque déposée en Suisse auprès du «Réseau Santé psychique», que nous utilisons en tant que membre.
- **Carnet personnel.**
- **Re-Centrage:** méthodes d'analyse des valeurs et des forces/points à améliorer, avec une attention particulière accordée aux émotions.
- **Photolangage et Textelangage:** outils travaillant sur le visuel et les représentations quotidiennes, avec un accent mis notamment sur les facultés de réflexion.

### Boîte à outils

En lien avec des questions telles que «Comment tenir le rythme et être à la hauteur ?», «Vais-je pouvoir reprendre le travail dans de bonnes conditions ?» ou «Comment reprendre confiance en moi ?», chacun partira avec des outils concrets pour ressentir bien-être et sérénité au travail, dans le respect de sa santé.



Professional-act est membre de l'organisme «Réseau Santé Psychique Suisse».

**Être l'acteur de sa réussite !**