

La démarche SVST

"Sens de la Vie et Sens du Travail"



Cabinet

DYADESENS

Santé Travail

LE SENS

« Le sens joue un rôle de protection contre les agressions, le stress professionnel. Il est protecteur. »

Sovet & Bernaud, 2020.



Le sens constitue une **motivation humaine** et **universelle fondamentale**. Sa conception est continue et elle évolue au fil des évènements et contextes de vie.

Des études ont montré que **le sens de la vie** est fortement **corrélé au sens du travail**. Il est donc cohérent d'aborder la question du sens dans une **approche multidimensionnelle**.

Loin d'être facilement saisissable, la question du sens de la vie et/ou du travail fait l'objet de **nombreuses recherches scientifiques pluridisciplinaires**.

Plusieurs modèles conceptuels et échelles de mesure ont pu émerger des différents travaux mais, **la question demeure ouverte pour chacun...**

Une démarche Singulière

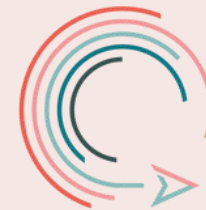


Cette mise en dialogue avec un tiers permet le réajustement de votre « boussole » intérieure dans la poursuite de votre chemin de vie, en adéquation avec **qui vous êtes**.

Au fil des séances, il s'agira d'amorcer d'éventuels **changement** et d'**engager des actions** concrètes pour retrouver un équilibre et prendre en main son avenir.

Son objectif est d'accompagner les personnes en **transition de carrière ou d'orientation professionnelle**.

C'est une occasion assez unique de s'interroger sur ce qu'on fait de sa vie, sur ses choix fondamentaux et **se reconnecter** à ce qui fait **sens pour soi**.



Cette démarche est développée par l'Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (Cnam-Inetop) de Paris.

Pour qui, comment, pourquoi ?

Les accompagnements SVST du Cabinet s'adressent à :

- Des **adolescents ou étudiants** en questionnement quant à leur **orientation de vie personnelle et professionnelle**
- Aux **adultes en perte de sens** et/ou désireux de se reconnecter à eux-même.
- A toute **personne en questionnement** sur une transition professionnelle ou de vie.

L'approche est un peu **originale** puisqu'**il ne s'agit pas** d'une **psychothérapie**, d'un **coaching**, ni d'un accompagnement exclusivement centré sur le travail.

Cette démarche est **progressive** et se déploie sur plusieurs **séances d'une à deux heures**. Chaque séance et inter-séance sont assorties d'**objectifs précis**, avec des modalités **adaptatives** et **interactives**.

Des **supports à l'élaboration** sont proposés au fil de l'accompagnement pour faciliter la pensée et l'expression.

Se reconnecter à soi pour choisir de façon auto-déterminée ses orientations de vie personnelle et professionnelle

