



Cinq clefs... pour vaincre les trous d'air

- ✓ Que vous soyez démotivé(e), sous pression, en désaccord, les trous d'air ont un point commun : vous ne pouvez pas y rester.
- ✓ Distinguez-les d'un doute ou d'un malaise passager, lié à des raisons conjoncturelles (santé, problèmes familiaux...).
- ✓ Si la situation est intenable, ne vous crampez pas à votre entreprise par peur du chômage.
- ✓ En cas de séparation, faites-vous accompagner pour savoir quoi négocier et comment rebondir.
- ✓ Transformez la crise de carrière en opportunité de vie : si vous restez dans l'entreprise, remotivez-vous avec un nouveau challenge : formation, changement de job au sein du département, ou de métier dans la structure. ● M. G.



Domitille Tézé,
fondatrice du cabinet
Transition Plus.

À lire : *Réagir face à une crise de carrière*, Domitille Tézé, Dunod (2008).