

# frac

**Votre centre d'information et consultation bilingue en  
matière de travail, profession et conciliation**

pour la région de Bienne, Seeland et Jura bernois



# Nous vous conseillons sur ces sujets

## Conciliation profession & famille

### Concilier vie professionnelle et vie familiale

- Planifier la transition personnelle et professionnelle au moment de fonder une famille
- Trouver son équilibre entre profession et famille, gérer les ressources de temps
- Organiser la prise en charge des enfants et/ou de proches
- Définir la répartition des rôles et des tâches au sein du couple
- Définir et négocier des modèles de travail adaptés avec l'entreprise

### (Ré)-Intégration de personnes avec responsabilités familiales

- Dresser l'inventaire de ses compétences et de son potentiel
- Définir des objectifs professionnels pour ...
  - (Ré)-Intégrer le monde du travail après une phase entièrement consacrée à la famille
  - Dynamiser son emploi après une phase de travail à temps partiel

### Faire face aux défis sur la place de travail

- Connaître ses droits en matière de maternité et de paternité
- Négocier des conditions favorables à la famille

Le soutien concret, simple et rapide du frac m'a renforcée et encouragée. Grâce au frac, j'ai réussi à concilier mon emploi à 50 %, l'encadrement de mes 2 enfants, planifier mon projet de formation et à réaliser mon rêve professionnel tout en gérant mes ressources personnelles"

Madame P., 32 ans, employée de commerce, spécialiste en ressources humaines en formation

"J'étais quelque peu inquiet à l'idée de formuler une demande à mon chef, je voulais réduire mon temps de travail à 80 % pour m'occuper de mon fils. Je craignais qu'il se moque de moi. Au frac je me suis préparé à cet entretien. Ce qui m'a permis de me sentir plus sûr et faire face aux remarques de mon chef. Aujourd'hui je travaille à 80 % et un collègue veut en faire de même"

Monsieur N., 35 ans, mécanicien

"Huit mois après avoir commencé à planifier mon changement professionnel, j'avais déjà trouvé l'emploi de mes rêves. Je pensais que cette réinsertion allait prendre plus de temps, j'étais vraiment étonnée, je remercie le frac pour son soutien professionnel !

Madame A., 42 ans, Gestionnaire du commerce de détail CFC, mère de trois adolescents



# Vie professionnelle

## Thèmes autour de l'égalité

### Femmes cadres

- Se préparer à une nouvelle fonction ou à une fonction dirigeante

### Relever des défis sur la place de travail

- Résoudre des conflits au travail
- Négocier un salaire approprié
- Aborder des situations de harcèlement moral ou sexuel
- Analyser un certificat de travail
- Clarifier le droit du travail et l'égalité

## Recherche d'un emploi

### Consultation individuelle

- Dresser l'inventaire de ses compétences, définir l'objectif professionnel et préparer les prochaines étapes
- Réaliser un dossier de postulation efficace
- Élaborer des stratégies de recherches efficaces, adaptées au marché local du travail
- S'entraîner à postuler en ligne
- Réaliser un profil pour les réseaux sociaux (p. ex. LinkedIn)
- S'entraîner à l'entretien d'embauche

### Consultation en groupe

- « Module de base en informatique » - Compétences de base pour la recherche d'un emploi (précédant le cours « Recherche d'un emploi en équipe »)
- « Recherche d'un emploi en équipe » - Astuces pour accéder au 1<sup>er</sup> marché du travail et postuler avec succès

Avec garde d'enfants sur demande.

## Évoluer professionnellement (En collaboration avec l'OP Centres d'orientation professionnelle)

- Soutien dans la concrétisation d'une planification de projets professionnels
- Soutien en cas de recherche de financement de formation, resp. de formation continue
- Soutien dans les démarches de reconnaissance de diplômes
- Planification, placement et accompagnement lors de la recherche de places de stages
- Aide à la mise en œuvre et accompagnement pour le diplôme professionnel pour adultes (DPA)



## Thèmes & groupes cibles

Nous informons et conseillons les femmes, les hommes et les couples.

## Prix

### Consultations individuelles

- La première consultation coûte CHF 30.
- Pour les consultations suivantes, vous payerez un prix en fonction de votre revenu, entre CHF 20 et CHF 150, en accord avec votre conseiller-ère.

Pour les personnes à très bas revenu : Prix à convenir

### Consultations en groupe

Pour les personnes ...

- à bas revenu : Prix à convenir
- à revenu moyen ou élevé : CHF 30 par participation

Les consultations pour les publics cibles décrits, sont soutenues financièrement par : la direction de l'instruction publique et de la culture du canton de Berne, OP Centres d'orientation professionnelle, la ville de Bienne, diverses communes et paroisses, des fondations ainsi que des donateurs/trices.

Pour les personnes bénéficiant d'un soutien financier du service social, les coûts sont pris en charge par le service social dans le cadre d'un mandat.

## Contact – Fixer un rendez-vous

frac  
Murtenstrasse 7, rue de Morat  
2502 Biel-Bienne

032 325 38 20  
info@frac.ch  
www.frac.ch

