



Faire du vélo est la seule chose que j'ai jamais apprise...

Comment lancer ma propre affaire?

Quelles sont mes obligations administratives en tant que demandeur d'emploi?

Quels sont mes talents et comment les mettre à profit?

Sans diplôme, ai-je une chance de décrocher un chouette job?

Comment me démarquer auprès des employeurs?

Un bon entretien d'embauche: comment s'y préparer?

Est-il sain de cesser brusquement l'entraînement?

À ce carrefour de votre vie, de nombreuses questions vous submergent. Vous devez vous adapter à un **nouveau mode de vie** et vous ne savez peut-être pas **par où commencer**. Mais vous n'êtes pas seul. En collaboration avec le groupe de services RH ADMB, la RLVB a mis au point un **trajet d'accompagnement pour les anciens coureurs cyclistes**.

À propos du Groupe ADMB

Les entrepreneurs trouvent en ADMB le partenaire de choix pour tous les aspects humains de leur organisation. Jour après jour, nous sommes là pour vous et ceux qui vous entourent.

La spécialité d'ADMB HR Services ? Découvrir, évaluer, orienter et développer des talents pour un large éventail de secteurs. Grâce à des trajets d'accompagnement, nous aidons au quotidien les gens à donner une direction nouvelle et appropriée à leur carrière.

Hotline

Vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement de carrière individuel ? Vous vous interrogez sur votre situation professionnelle ? Vous avez un doute sur une formalité pratique ?

Contactez notre hotline. Un professionnel en RH expérimenté et indépendant est prêt à vous conseiller personnellement, en toute confiance.

E-mail: careercoaching@admb.be
T: +32 (2) 250 00 50



Mon avenir après le cyclisme

Accompagnement de carrière individuel



Accompagnement de carrière individuel

Au sein d'ADMB, une personne de confiance indépendante accompagne les anciens coureurs professionnels afin de les aider à trouver dans les plus brefs délais un emploi adapté, en tant que salariés ou travailleurs indépendants. Tout au long de trois étapes concrètes, notre expert vous guide à travers les nombreux choix, formalités et défis qui se présentent à vous.



Étape 1

Un plan d'action sur mesure

Grâce à des entretiens et à des exercices scientifiquement étayés, vous vous découvrez. Ensemble, nous dressons la liste de vos talents et examinons en détail comment vous abordez cette phase importante de votre vie. Tout cela, nous le traduisons dans une stratégie individuelle.

- ✓ Travailler comme indépendant ou salarié ?
- ✓ Quelles sont vos obligations administratives ?
- ✓ Comment fonctionne le marché de l'emploi ?
- ✓ Comment rédiger un CV attractif et une bonne lettre de motivation ?

2 mois
15 heures d'accompagnement

Étape 2

Mise en œuvre de vos talents

Postuler, ça s'apprend. Nous vous expliquons comment vous préparer au mieux à un entretien d'embauche. En outre, en fonction de votre stratégie, nous élaborons un plan de formation individuel. Si vous choisissez de devenir indépendant, nous vous prodiguons également de nombreux conseils.

- ✓ Nous vous proposons des jeux de rôle interactifs, riches en astuces pratiques.
- ✓ Comment adapter votre CV et votre lettre de motivation en fonction de candidatures spécifiques ?
- ✓ Quelles sont les formations disponibles ? Et lesquelles correspondent à vos ambitions ?
- ✓ Comment transformer une idée en un business plan élaboré ?

4 mois
15 heures d'accompagnement

Étape 3

Précision de vos ambitions

C'est le moment de procéder à une analyse critique de votre stratégie personnelle. Sur cette base, nous adaptons votre stratégie et parachevons votre CV et votre lettre de motivation.

- ✓ Quels éléments vous permettent ou non d'obtenir des résultats ?
- ✓ Dans quels domaines vous sentez-vous à l'aise ou non ?
- ✓ Quelles compétences pouvez-vous davantage approfondir ?
- ✓ Des formations supplémentaires constituent-elles une option intéressante ?

6 mois
15 heures d'accompagnement

On ne laisse pas facilement derrière soi une longue carrière de coureur professionnel. Tant sur le plan physique que mental, il est difficile de renoncer à une pratique sportive de haut niveau.

Si vous avez besoin d'une **assistance psychologique ou médicale** supplémentaire, n'hésitez pas à vous adresser aux médecins et psychologues de Provikmo, le service externe de prévention et de protection au travail du Groupe ADMB.



Un accompagnement médical et psychologique supplémentaire