



# REPRENDRE LE TRAVAIL APRÈS UN CANCER

## UN COACHING INDIVIDUEL PERSONNALISÉ

Vous êtes en train de reprendre – ou envisagez de reprendre – votre vie active et professionnelle ?

Vous vous interrogez, ressentez des doutes ou avez simplement besoin d'y voir plus clair, avec un accompagnement adapté ?

La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) vous propose un coaching individuel sur mesure, entièrement personnalisé selon votre situation.



**ligue vaudoise  
contre le cancer**



La Ligue vaudoise contre le cancer est présente  
sur Facebook, Instagram, YouTube et LinkedIn

# CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

- Donner du sens à votre expérience, en revisitant vos valeurs, vos priorités et vos aspirations.
- Accueillir vos émotions et apprendre à mieux vivre avec grâce à différentes approches : pleine conscience, hypnose, techniques de libération émotionnelle, thérapie comportementale et cognitive.
- Favoriser l'acceptation de soi et changer le regard que vous portez sur votre corps.
- Identifier les enjeux liés à la reprise du travail, vos limites et vos ressources.
- Préparer la communication avec votre employeur et vos collègues.
- Ajuster l'organisation de votre travail, vos tâches et vos activités.
- Trouver des stratégies pour gérer les conséquences de la maladie, apprendre à dire non et retrouver confiance en vous.
- Modifier certains comportements et expérimenter de nouvelles façons de faire, respectueuses de votre rythme et de vos limites.
- Créer un portfolio de compétences, explorer de nouvelles pistes professionnelles et repenser votre stratégie de recherche d'emploi.
- Préparer un entretien d'embauche et aborder sereinement la question de votre arrêt maladie avec un employeur potentiel.

## VOTRE ACCOMPAGNATRICE

Yasmina Schmidt, conseillère et coach en reprise du travail à la LVC,

Sociologue, Gestalt-thérapeute, hypno-thérapeute et formatrice d'adultes.

Elle bénéficie de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement de personnes en réorientation de vie, ainsi que de 10 ans dans la gestion de projets dans le domaine médico-social, la réinsertion socio-professionnelle, et la responsabilité sociale des entreprises, en Suisse et à l'étranger.

## CONDITIONS

Les prestations sont **gratuites** et accessibles à toute personne touchée par un cancer, domiciliée dans le canton de Vaud.

Les séances se tiennent à **Lausanne**, en présentiel, ou à **distance** en visioconférence.

Un suivi sur plusieurs mois est possible, sur mandat de l'Office de l'assurance invalidité pour le canton de Vaud.



079 205 67 96  
[yasmina.schmidt@lvc.ch](mailto:yasmina.schmidt@lvc.ch)

Nous sommes également à disposition des employeurs pour tout renseignement ou toute question touchant aux ressources ou à des aspects pratiques. Pour plus d'informations, scannez le code QR :



LVC – Ligue vaudoise contre le cancer | Avenue d'Ouchy 18 | 1006 Lausanne



021 623 11 11



[info@lvc.ch](mailto:info@lvc.ch)



[lvc.ch](http://lvc.ch)



[parlonscancer.ch](https://parlonscancer.ch)