



Je fais le point sur ma
vie professionnelle

WORKBOOK

Je fais le point sur ma vie professionnelle actuelle

Si tu es arrivée jusqu'ici c'est que tu ressens un certain mal-être dans ta vie professionnelle. Mais parfois, il est difficile de savoir exactement ce qui ne nous convient pas ou plus.

Cette situation professionnelle dans laquelle tu ne retrouves plus satisfaction peut être dû à la routine, au manque de sens, à un conflit de valeurs, à ton environnement professionnel ou à tout autre chose que tu as besoin de découvrir.

Lorsque ce mal-être s'installe dans son travail, il est important de prendre le temps de se poser les bonnes questions pour faire un bilan objectif de sa situation et ainsi, réfléchir à différentes pistes pour donner une nouvelle direction à sa vie professionnelle.

Il n'existe pas de bons ou de mauvais moments pour introspecter sur sa vie professionnelle. Que tu sois en début de carrière ou en milieu de parcours, si tu ressens un mal-être, il est important de faire le point sur ta situation et d'identifier quelle direction tu souhaites emprunter.

Cet ebook va te permettre de faire le point étape par étape sur ta vie professionnelle.

Cette démarche se veut progressive et te permettra de prendre en compte les différents aspects de ton travail, faire le point sur ce qui te convient et ce qui ne te convient plus. Une fois cet état des lieux effectué, tu pourras envisager des pistes d'actions pour donner un nouvel élan à ta carrière.

Avant de commencer...

Quelques conseils avant de te laisser réaliser ces exercices :

Je t'invite à choisir le bon moment pour les faire. Il est important de trouver un moment/endroit calme où tu ne seras pas dérangée pour répondre aux questions.

Réponds sincèrement aux questions, accueille tes réponses sans jugement et avec bienveillance.

Je te conseille de ne pas faire ces exercices après une journée difficile au travail, cela pourrait influencer tes réponses.

1- Mon poste actuel

Pour ce 1er exercice, je t'invite à faire le point sur ton poste actuel. Il est important que tu prennes le temps de te poser quelques instants sur ton poste et tes missions, ce qui t'a amené à faire ce que tu fais...

Poste :

Ancienneté :

Missions :

Comment je suis arrivée à ce poste et pour quelles raisons j'exerce ce métier :

Ce que j'aime :

Ce que je n'aime pas :

Est-il possible d'améliorer ma situation professionnelle ? Comment ?

De quoi j'ai besoin pour me sentir mieux ?

2- J'évalue mon travail

Pour ces questions, je t'invite à noter ton niveau de satisfaction sur une échelle de 0 à 10. 0 étant pas du tout satisfaite et 10 pleinement satisfaite.

Mes conditions de travail

- Est-ce que mes horaires me conviennent ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je me sens surchargée par mon travail ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que la distance maison-travail me convient ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je suis autonome ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je trouve un équilibre vie pro/perso dans ma situation professionnelle actuelle ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que mon salaire me convient ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que des formations me sont proposées pour évoluer ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes missions

- Est-ce que mes missions me plaisent encore ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je partage les mêmes valeurs que mon entreprise ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que mon travail a du sens pour moi ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je peux évoluer ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que j'apprends de nouvelles choses ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes relations au travail

- Est-ce que l'ambiance au travail est bonne ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je m'entends bien avec mes collègues ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je m'entends bien avec ma hiérarchie ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je me sens en confiance pour confier mes problèmes à mes collègues ou à mes supérieurs ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Est-ce que je me sens considérée et reconnue ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Il est temps maintenant de faire les comptes...

Si tu as une moyenne supérieure à 7.

Bonne nouvelle, ton job actuel te correspond plutôt bien. Cependant, tu peux si tu en ressens le besoin, mettre en place certaines améliorations pour ton bien-être professionnelle. Améliorations que tu juges nécessaire en fonction de tes réponses aux questions précédentes.

Si tu as entre 5 et 7.

Tu n'es plus vraiment alignée à ta situation professionnelle actuelle. Tu as besoin de prendre le temps pour faire le point sur tes besoins et tes envies professionnels. Une fois cet état des lieux effectué, tu pourras mettre en place des actions qui te permettront de retrouver une situation professionnelle dans laquelle tu te sentiras plus épanouie.

Si tu as en dessous de 5.

Il est grand temps de reprendre en main ta vie professionnelle et de faire un métier dans lequel tu seras pleinement alignée et épanouie.

Le sais-tu ?

D'après une étude réalisée en avril 2023, 87 % des salariés se disent prêts à changer de métier.

Les principales raisons sont :

- obtenir un meilleur équilibre vie pro/vie perso
- exercer un métier moins stressant
- exercer un métier qui fait sens

Beaucoup en rêve mais peu ose se lancer vers une nouvelle direction professionnelle. Si, après avoir complété cet ebook, tu as pris conscience que ton travail ne te satisfait plus et que tu souhaites réaliser une reconversion professionnelle, sache qu'il existe des solutions pour t'accompagner à bâtir un projet professionnel en accord avec tes besoins et tes valeurs.

Le bilan de compétences est un accompagnement qui va te permettre de faire le point sur tes compétences, tes motivations, de comprendre comment tu fonctionnes dans un environnement professionnel, de mettre en lumière tes besoins, tes aptitudes, de prendre conscience de tes valeurs, et de déterminer quels métiers te correspondent. La cerise sur le gâteau : tu peux financer ton accompagnement avec ton CPF.

Si tu veux en savoir plus, je t'invite à me contacter :

amelie.lediouren@gmail.com OU 06.61.95.79.14

Qui je suis ?

Je m'appelle Amélie et je suis coach en développement personnel & professionnel.

J'accompagne les femmes à (re)trouver l'harmonie et l'épanouissement dans leurs vies personnelles et/ou professionnelles au travers du coaching et du bilan de compétences.

Je suis également praticienne en hypnose et formatrice dans le domaine du recrutement.

Ma mission : j'ai à cœur d'accompagner les femmes à se sentir mieux dans leurs vies, à trouver leur voie (on passe une bonne partie de notre vie au travail alors il est primordial de s'y sentir épanouie), à s'accepter, à se libérer de leurs peurs/croyances, à (re)trouver confiance et à lâcher-prise.

Je suis passée par là moi aussi. J'ai connu le mal-être au travail, et par manque de confiance, par peur aussi, je suis restée figée dans cette situation. Je n'avais pas conscience à ce moment-là que j'entretenais un cercle vicieux et que ce mal-être dans mon travail pouvait avoir des répercussions dans ma vie de famille. Jusqu'au jour où j'ai compris, j'ai compris que seule moi pouvait changer les choses, que si je ne faisais rien, je serai toujours à ce poste. J'ai choisi de m'écouter et d'actionner le changement. Me faire accompagner a été la meilleure décision de ma vie, j'en n'en serai pas là aujourd'hui si je n'avais pas choisi de me faire guider.

Maintenant, je suis là à mon tour, pour t'accompagner et te guider à vivre une vie professionnelle dans laquelle tu seras alignée et épanouie.

A très vite.

Pour découvrir un petit peu plus mon univers :

www.amelielediouon.com

[@amelie.accompagnementpersonnel](https://www.instagram.com/amelie.accompagnementpersonnel)