



# Oser réinventer sa vie professionnelle

Et si l'épanouissement  
se trouvait de l'autre côté  
de la peur et des doutes ?

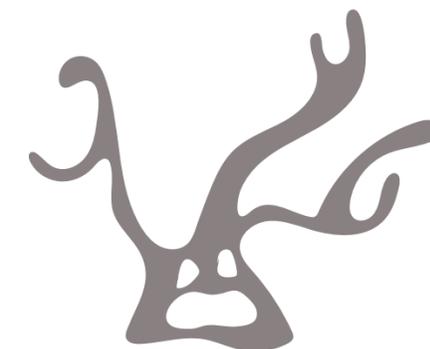
# Changer de métier, pourquoi est-ce si difficile ?



peur  
de  
l'inconnu



manque de  
confiance  
en soi



absence  
de clarté



croyances  
limitantes



discours  
de l'entourage

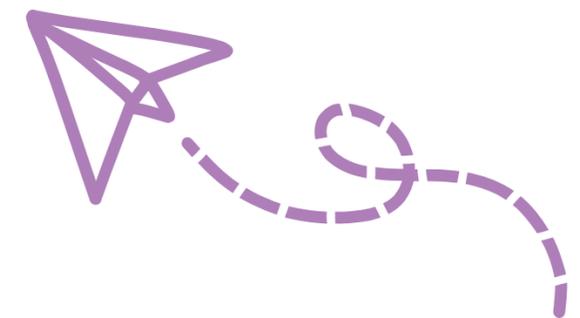




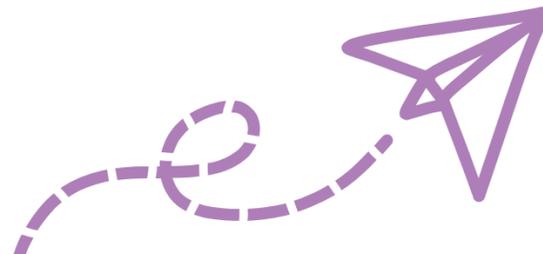
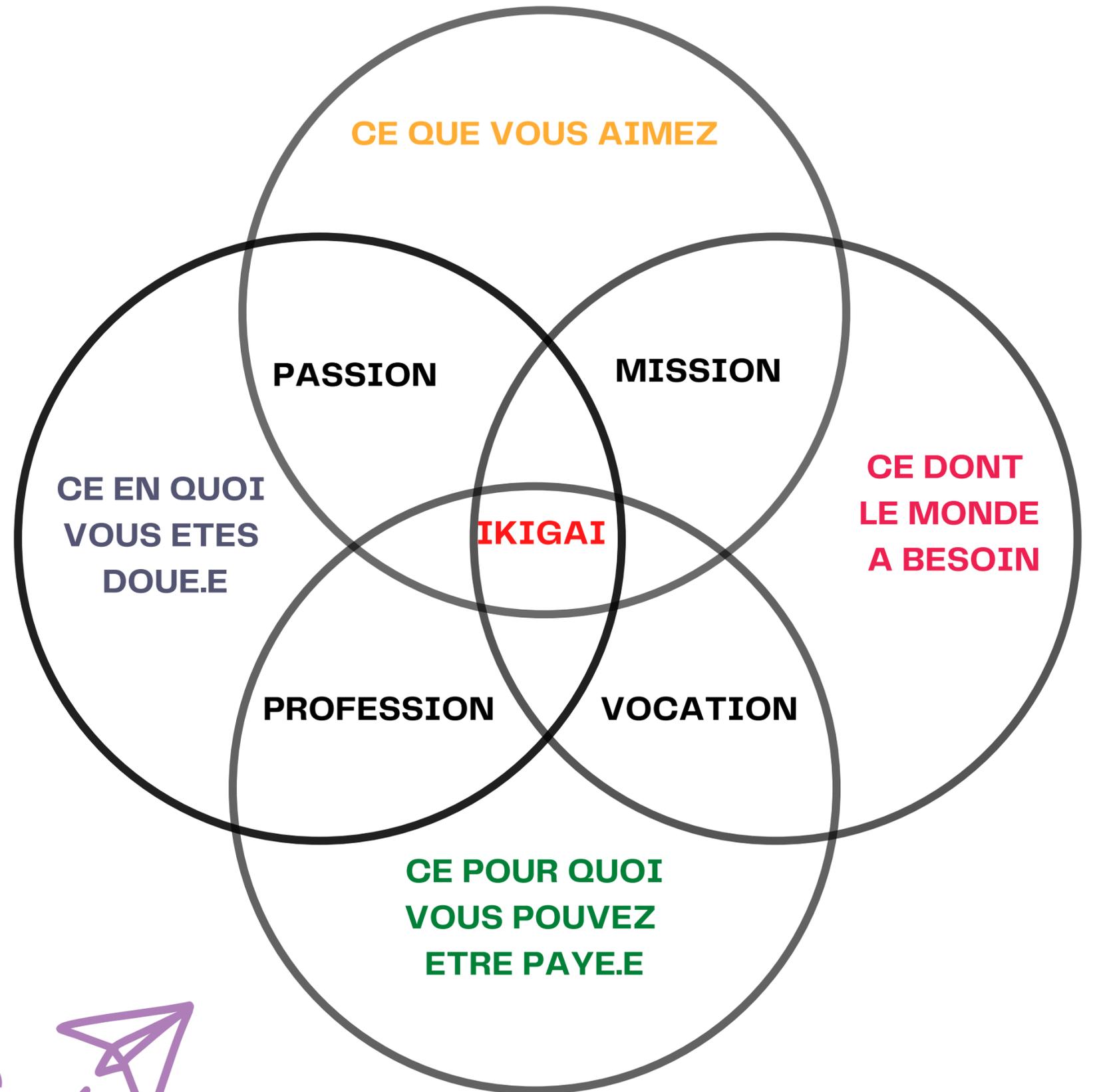
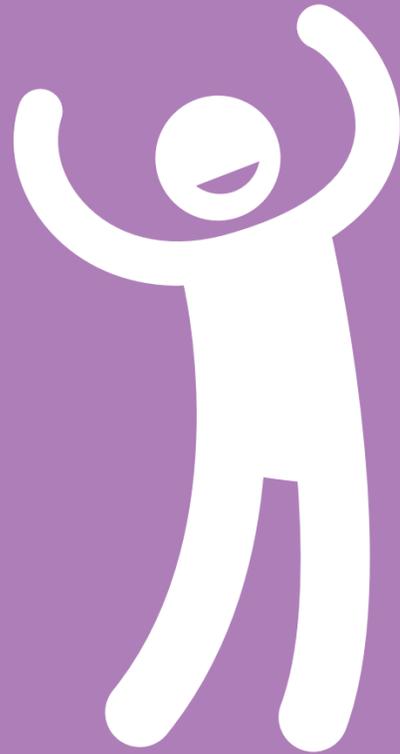
## Un peu de pratique...

Lorsque vous réfléchissez à une éventuelle reconversion, quelles sont les pensées qui vous viennent ?

Prenez quelques instants pour noter les principales.



# L'Ikigai

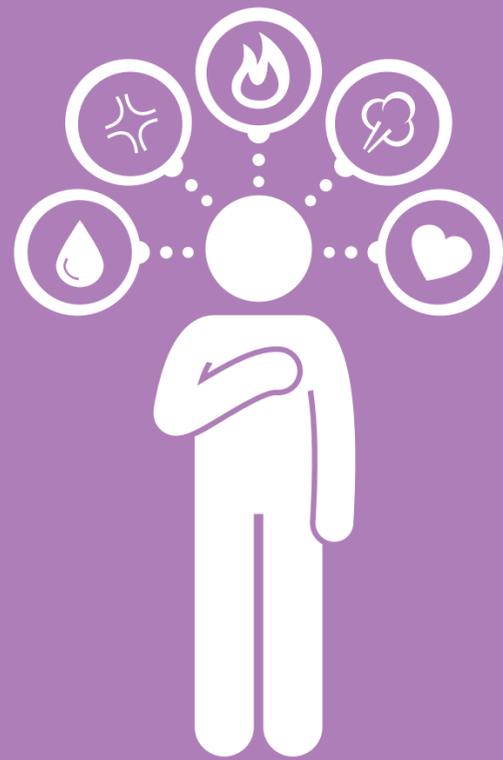


# Procéder par étapes

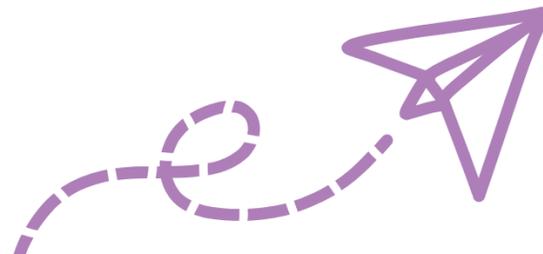
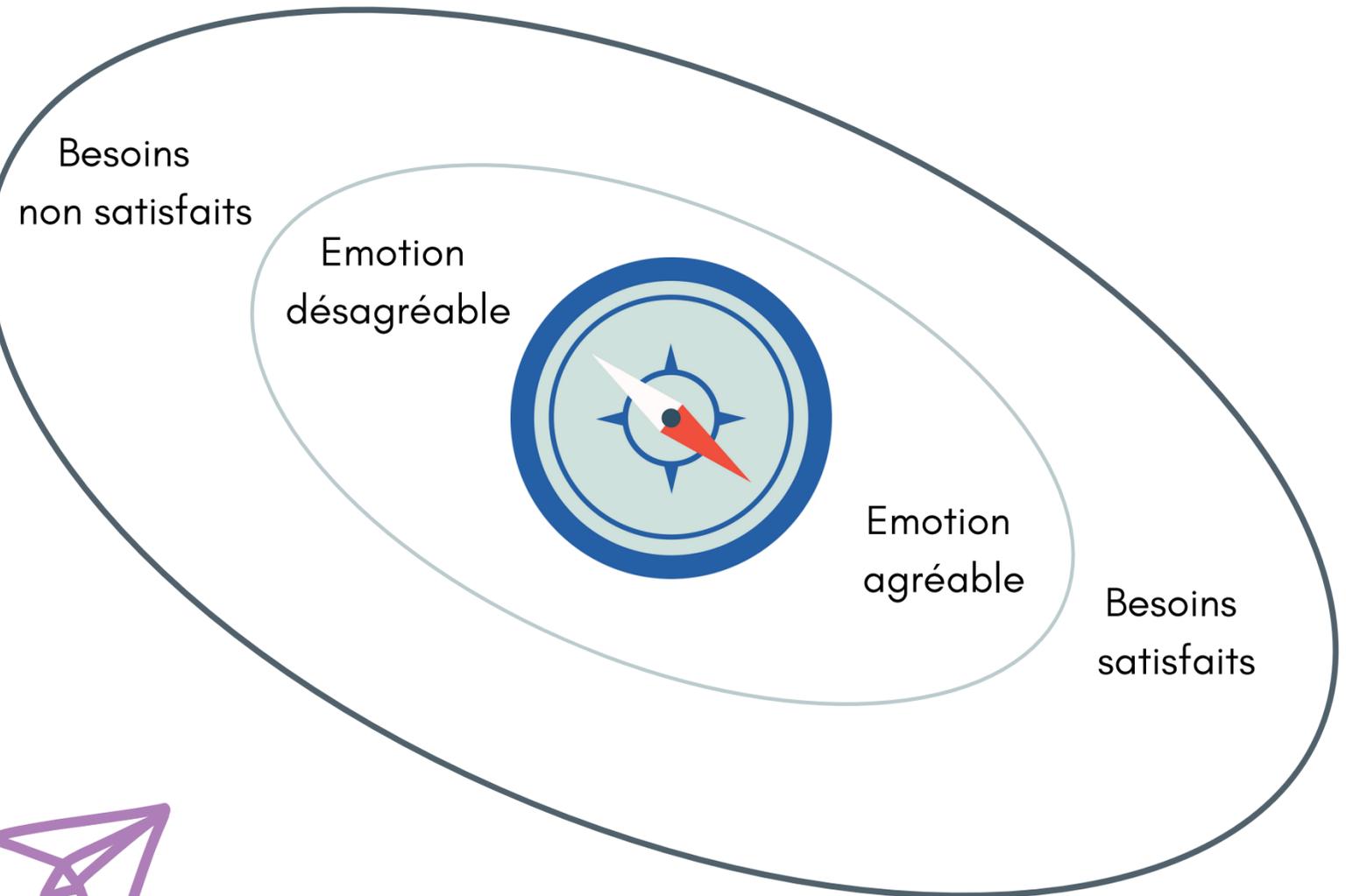
- Etape 1 - Se (re)connecter à soi
- Etape 2 - Identifier ses talents innés
- Etape 3 - Se connecter à ce qui nous fait vibrer
- Etape 4 - Identifier ce qui nous anime
- Etape 5 - Définir un projet professionnel qui ait du sens pour soi



# Etape 1 – Se reconnecter à soi



- Emotions
- Besoins
- Ressentis corporels





## Un peu de pratique...

Comment vous sentez-vous, là tout de suite ?

Quelle est l'émotion qui vous traverse ?

Est-ce agréable ou non ?

Comment cela se manifeste-t-il dans votre corps ?



# Mes émotions



## Content

Positif - joyeux - satisfait - ravi - reconnaissant - confiant - inspiré - soulagé - rassuré - touché - épanoui - fier - gonflé à bloc

## Triste

Découragé - en détresse - les larmes aux yeux - le cœur noué - déprimé - d'humeur noire - défaitiste - démoralisé - seul - impuissant - blessé - mécontent - abattu

## Heureux

Gai - enjoué - revigoré - enthousiaste - optimiste - stimulé - chantant - blagueur - plein de vie - rêveur - aventureux - pétillant

## Serein

L'ranquille - calme - paisible - plein de courage - confiant - dans mon monde - détendu - zen - relaxé - centré - aligné

## Fragilisé

Fragile - choqué - endeuillé - vulnérable - seul - cassé - en perte de confiance - en manque - coincé dans des souvenirs - nostalgique - dans un cercle vicieux

## Fâché

En colère - enragé - exaspéré - fou furieux - hors de moi - agacé - contrarié - saturé - irrité - nerveux - amer - dégoûté - écœuré

## Aimé

Chaud - sensible - rempli de tendresse - généreux - compatissant - bienveillant - reconnaissant - nourri - ouvert - amoureux - émerveillé - attaché - proche - plein de gratitude

## Perdu

Perplexe - hésitant - troublé - dépassé - inconfortable - embrouillé - tiraillé - partagé - déchiré - embarrassé - embêté - mal à l'aise - frustré - méfiant - bloqué - parano

## Excité

En mode zébulon - explosif - intenable - hyperactif - le cerveau qui bouillonne - aller dans tous les sens - hâtif - ingérable - fou fou - bout en train - dépensé

## Chargé

Débordé - accablé par la charge mentale - en mode procrastination - submergé - démuni - seul au monde - les épaules lourdes - plein le dos - stressé par des délais - paniqué d'échéances

## Fatigué

Épuisé - comme une loque - ramolli - en PLS - sans élan - dépassé - démotivé - cramé - endormi - sans énergie - impuissant - cerveau KO - corps HS

## Apeuré

Craintif - parano - alarmé - anxieux - tendu - sous pression - sans confiance - sur mes gardes - la trouille au bide - effrayé - terrifié - angoissé - paniqué - traumatisé

## Décalé

Seul - isolé - incompris - victime d'injustice - en mode caliméro - bizarre - pas comme les autres - original - à côté de la plaque - incapable d'expliquer mon cerveau - différent - exclu - honteux

## Stressé

Angoissé - peur d'aller dormir - la boule au ventre - en mode mille questions dans la tête - incapable - paumé - dépassé - en boucle - en mode les pires films dans ma tête

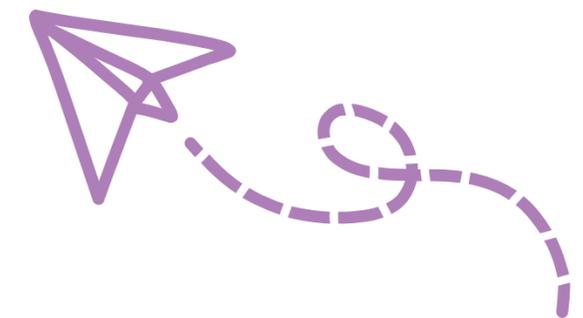




## Un peu de pratique...

Que m'indique cette émotion ?

Quel est le besoin que j'ai (satisfait ou non) qui est sous-jacent ?



# Mes besoins



## Survie

Abri - cocon - respiration - alimentation - évacuation - hydratation - lumière - soleil - repos - faire des enfants - être en mouvement - respect de mon rythme

## Sécurité

Confiance réciproque - harmonie - engagement - paix - préservation - protection - réconfort - sécurité affective - sécurité matérielle - soutien

## Liberté

Autonomie - indépendance - émancipation moment de bulle - avoir un libre arbitre - spontanéité - pouvoir décider seul - être autorisé à ne pas faire le bon choix - encouragé à oser - me déconnecter - m'isoler

## Récréation

Défolement - détente - voyager - voyager sans voyager - jeu - loisirs - rire - ressourcement - cocooning - défis - humour - activités - tester des choses

## Lien humain

Appartenance - attention - complicité - compagnie - contact - échanges - empathie - intimité - partage - proximité - délicatesse - respect - sincérité - délires - pactes

## Lien amoureux

Engagement - surprises - moments de qualité - partage - mots doux - prise d'initiative - langages de l'amour - officialisation - affichage - projet - rencontre - charnel - valorisation

## Identité

Être en accord avec mes valeurs - Savoir qui je suis - renforcement - affirmation de moi - authenticité - confiance en soi - estime de soi - évolution - passer un cap - grandir

## Participation

Être acteur de son bien-être - coopération - concertation - projet commun - co-création - interdépendance - engagement

## Production

Création - réalisation - faire des choix - mener des actions - avancer une todo liste - livrable - concret - acte - faire des choses de ses mains - constater un résultat

## Phosphoration

Réfléchir à ses potentiels - faire le point sur soi - bullet journal - lire - écrire - inspiration - rêves - spiritualité - apprentissage

## Sens

Clarté - compréhension - discernement - orientation - boussole - vision - ambition - signification - unité - partage d'idéaux - utopie - impact social - assumer ses tripes & casseroles

## Célébration

Partage de joies et de peines - deuil - perte - rituels - routines - reconnaissance - gratitude - fête - petit plaisir - félicitations

## Autorisation

Imperfection - soutien inconditionnel - pouvoir se planter - faire les mauvais choix - oser - tenter - ne rien faire - ressentir des émotions

## Innovation

Brainstorming - plan B - faire quelque chose de nouveau - faire un pas de côté - créer - inventer - lancer un projet - expérimenter - impacter



## Etape 2 - Identifier ses talents innés



Identifier ses super pouvoirs, les choses que l'on fait si naturellement que l'on a l'impression que tout le monde sait le faire





## Un peu de pratique...

Grâce au test VIA Character, vous découvrirez vos principales forces de caractère :

<https://www.viacharacter.org/account/register>

Vous pouvez aussi poser la question à 5 personnes de votre entourage.



## Etape 3 – Se connecter à ce qui nous fait vibrer



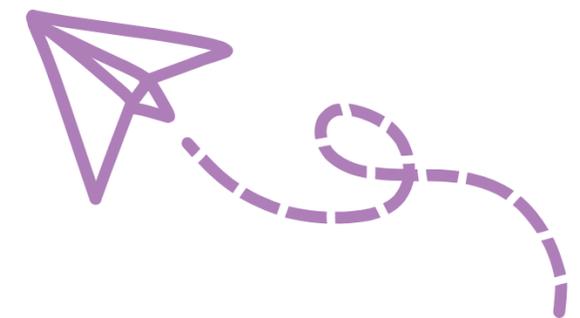
Pouvoir se consacrer à des activités que l'on adore, n'est-ce pas le rêve de tous.tes ? Et si l'on arrêta de penser que le travail est forcément dur et désagréable ?





## Un peu de pratique...

Quelles sont vos passions, les activités dans lesquelles vous vous plongez avec délice, perdant toute notion du temps ?



## Etape 4 - Identifier ce qui nous anime



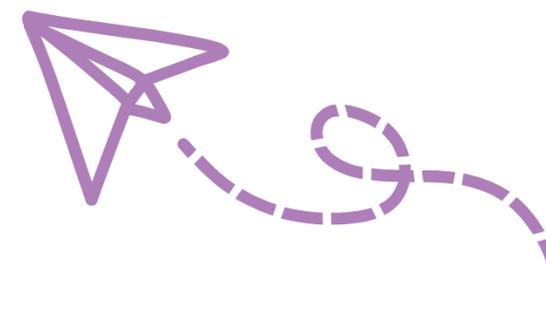
Les causes qui sont dignes que l'on s'y intéresse ne manquent pas... Le tout est d'identifier celles qui nous parlent particulièrement



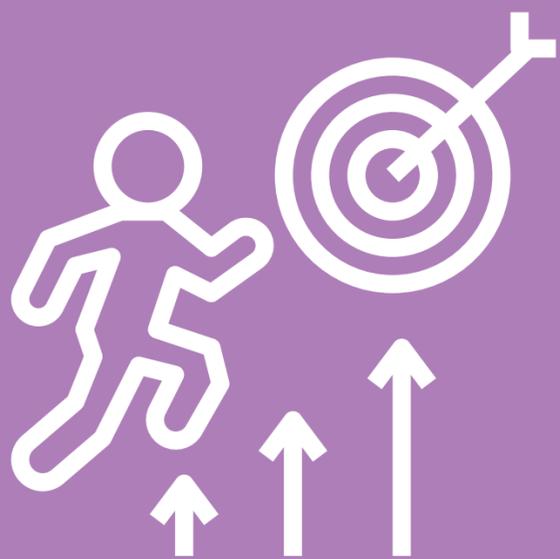


## Un peu de pratique...

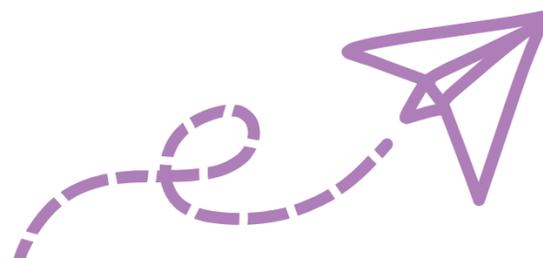
Qu'est-ce qui vous met très en colère ?  
Qu'est-ce qui vous révolte ?



## Etape 5 – Etablir un projet professionnel qui ait du sens pour soi



Grâce à tout ce qui a émergé lors des étapes précédentes, il est possible d'identifier des pistes de projets professionnels qui pourraient vous convenir.





## Un peu de pratique...

Si tout était POSSIBLE, comment serait ma vie professionnelle idéale ?

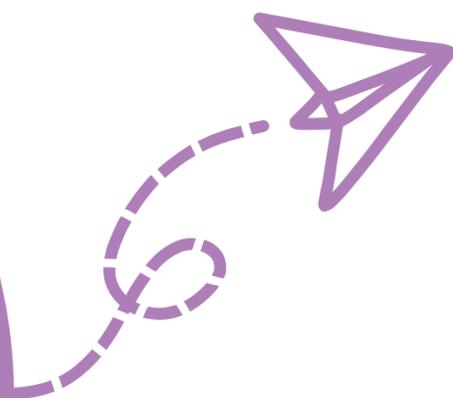
Quelles activités réaliserais-je ?

Où travaillerais-je ?

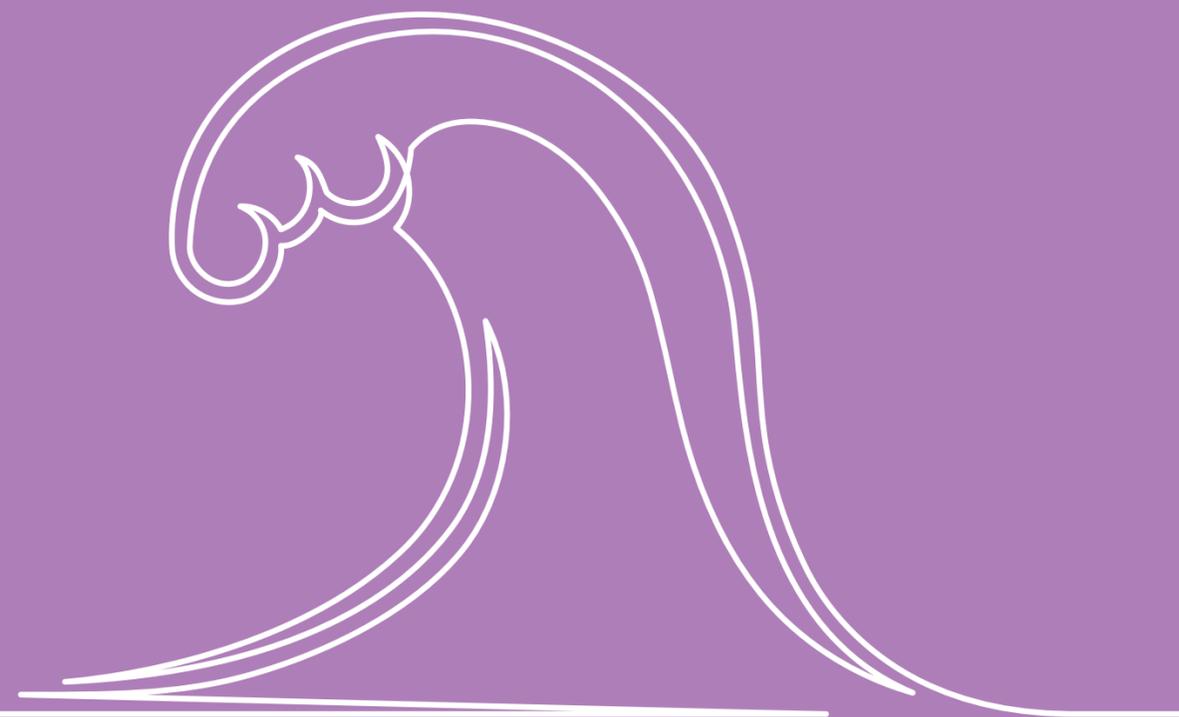
Avec qui ? Combien d'heures par semaine ? Sous quel statut ?

Pour quel revenu ?

Notez ces éléments dans votre carnet.



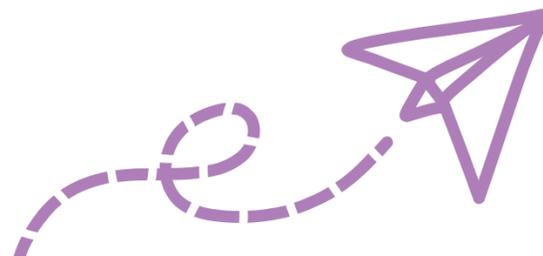
**Et tenir bon quand  
cela secoue...**



# Savoir apaiser le mental



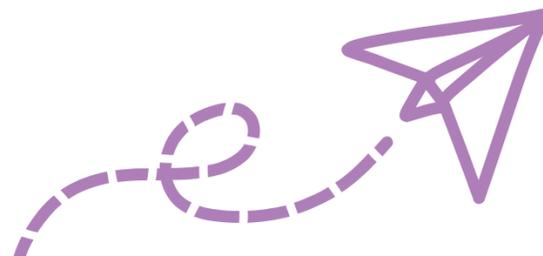
Grâce à la pratique de la méditation, à la respiration en cohérence cardiaque (appli Respirelax), à la pratique d'une activité physique...



# Connaître ses ressources



Qu'elles soient intérieures (nos forces, nos talents...) ou extérieures (notre entourage pro ou perso...), il est important de les connaître.





## Un peu de pratique...

Quelles sont les ressources sur lesquelles vous pouvez compter pour vous aider dans votre projet ?

(vos talents, vos habitudes porteuses, vos croyances positives, vos proches, des personnes de votre réseau, un mentor...)

Notez tout dans votre carnet.



**Pour aller plus loin...**



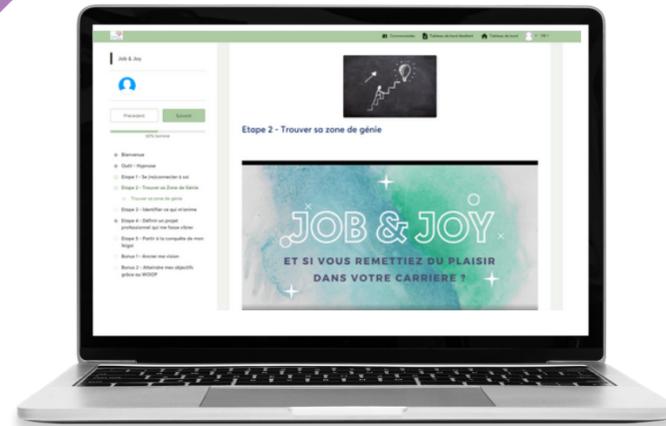
# Programme d'accompagnement



# Job & Joy, c'est :



**5 séances de coaching  
individuel d'1h30 en visio**



**Une plateforme en ligne pour  
accéder aux différentes  
ressources : exercices, vidéos,  
séances d'hypnose...**



**Des supports à télécharger  
pour chacune des étapes du  
parcours**

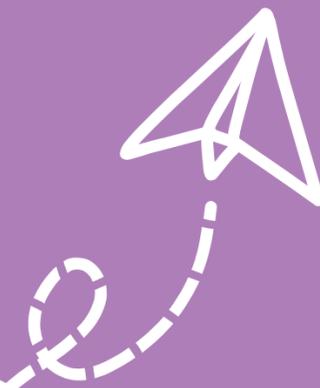
**Prix total : 650 €**

**Avec le code**

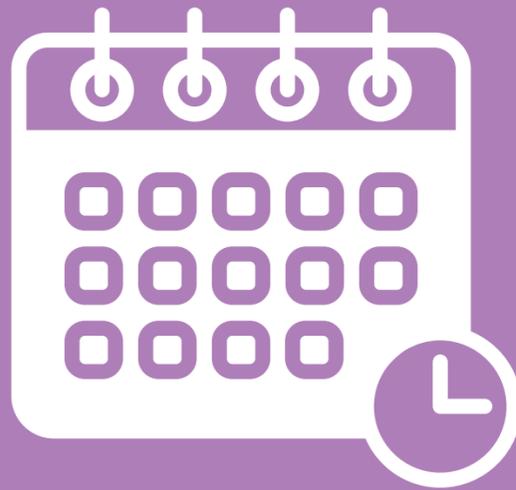
**PROMO230223**

**vous bénéficiez  
d'une réduction  
de 100 €**

**Offre valable jusqu'au  
28 février 2023**



**Réservez votre appel  
gratuit de Diagnostic  
avant le 28 février  
2023\* et indiquez le  
code promo en  
commentaire :**



**<https://caroline-leroux.com/jobjoy/>**

**\*Date de réservation du rdv**

**Merci pour  
votre  
participation**

