

Par quoi commencer quand on ne trouve plus de sens dans sa vie pro ?



- Ce module a pour objectifs de :
- te poser enfin les bonnes questions pour sortir de cette situation inconfortable
 - agir en allégeant ta charge mentale

Introduction

« Si nous sommes coincés dans un job qui ne nous plait pas c'est parce que nous n'exprimons pas qui nous sommes »

Charlotte Appietto

Alors première étape pour se libérer, avoir le courage de révéler qui nous sommes en mettant de côté notre ego, nos croyances, nos bonnes « mauvaises excuses »

Et pour cela il faut y aller pas à pas !!

Je te détaille les 4 premières étapes et des exercices simples pour savoir enfin par quoi commencer quand on ne trouve plus de sens dans son travail.

- **se préparer mentalement**
- **le temps de l'introspection**
- **lever ses blocages**
- **oser rêver !**

A vos marques, prêt, agissez !!

Etape 1 : Se préparer mentalement

- 3 cas de figure : à identifier sur la page exercice
- Seul au monde ? NON : 1 personne sur 2 a pensé ou pense à se reconverter depuis le COVID. Mon conseil : bien t'entourer !
- Accepter que cela prenne du temps : mon conseil : ne pas tout changer du jour au lendemain. Focus sur le chemin à parcourir.
- Bilan de la situation actuelle : exercice
- En quoi c'est important pour TOI que cela change ? plus de temps pour moi, plus de sérénité, plus de fun...
- Petit point logistique 😊: consacrer un espace de travail spatio-temporel



Ma situation actuelle

« On a tendance à surestimer ce qu'on est capable de faire en un an et sous-estimer ce qu'on peut faire en 10 ans » Tony Robbins

3 cas de figure

- Je ne sais pas ce que j'ai envie de faire
- J'ai une idée mais cela me semble insurmontable
- J'ai plusieurs idées et je ne sais pas laquelle choisir

Ce que je décide de faire pour bien m'entourer

Ce dont je ne veux plus



Ce que je veux garder



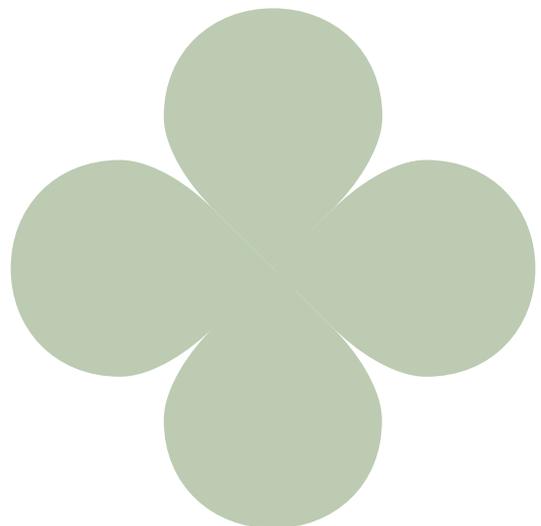
En quoi ce changement est important pour MOI

Etape 2 : Le temps de l'introspection

- Ton Pourquoi ? Quelle est ta mission de vie ?
- Tes forces, tes atouts
- Bonus : Feedback à 360°

Exercices :

- Verbes d'action : lister des verbes d'action de ton quotidien pour lesquels tu te sens dans le flow: écrire, coacher, fédérer, manager...
- IKIGAI : trouver le point commun entre tes passions, tes talents, tes compétences, tes envies



Qui suis-je ?

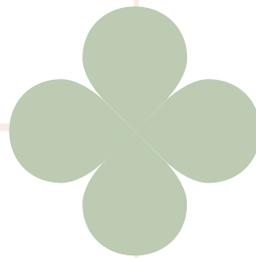
Les verbes d'action qui te parlent ?

Ton Pourquoi ? Ce à quoi tu veux contribuer ?

IKIGAI

Ce que tu aimes faire

Ce pour quoi tu as du talent



Ce dont le monde a besoin

Ce pour quoi tu peux être payé

Etape 3 : Lever ses blocages

- **"Et si je me plantais ?"** mon conseil : activer le mode test and learn. Il n'est pas obligatoire de tout changer !
- **"Je n'en suis pas capable"** mon conseil : renforcer la confiance en toi par l'ACTION. Quel petit défi puis-je me fixer AUJOURD'HUI?
- **"J'ai peur 🤪 (et mon entourage, c'est pire!)"** : d'où vient cette peur ? Décevoir, regard des autres, ne pas savoir par quoi commencer... Identifier les scénarios.
- **"Cela me semble impossible !"** Si au moins une personne l'a fait c'est que c'est possible. Inspire toi du parcours des autres.



Exercice :

- identifier ce qui bloque et hacker son cerveau par l'action

Hacker mes croyances

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »

Mark Twain

Quelle(s) pensée(s) résonne(nt) en toi ?

- Et si je me plantais ?
- Je n'en suis pas capable
- J'ai peur (et mon entourage c'est pire!)
- Cela me semble impossible

Quel est ton scénario du pire ? Que ressentirais tu? Quelle est la probabilité qu'il arrive ? Que ferais tu à ce moment là ?

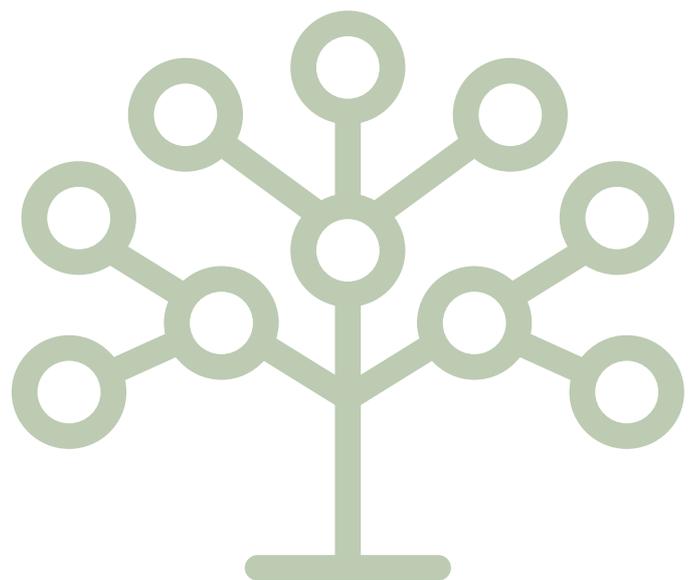
Quelle petite action peux-tu faire maintenant sans trop t'engager ?

Etape 4 : Oser rêver !

- Mon job idéal : dessine ta journée idéale, où es tu ? que fais tu? avec qui ? que ressens tu? ... Détaille un maximum.
- Imagine toi dans 5 ans ? Quel chemin as-tu parcouru?
- Dessine moi un arbre

Exercice :

- Arbre des possibilités



Oser rêver !

« Tout ce qui peut être imaginé est réel » Walt Disney

Imagine ton job idéal et ton quotidien dans 5 ans

Idée 1	Les étapes
	Qu'est ce que cela t'apporterait ?
Idée 2	Les étapes
	Qu'est ce que cela t'apporterait ?
Idée 3	Les étapes
	Qu'est ce que cela t'apporterait ?

Pour aller plus loin...

Les prochaines étapes :

- Rester dans l'action : 15 mn par jour
- Tester : faire des vis ma vie, se documenter, échanger...
- Décider : quel chemin je prends
- Ajuster et se faire accompagner

Je t'invite à noter toutes tes idées pour rester dans l'action, bien t'entourer, explorer tes projets, commencer à goûter à ta nouvelle vie...

Au fur et à mesure du temps, cela va s'éclaircir et tu pourras enfin tourner la page de ton job actuel !

Si tu es décidée à te reconverter ou simplement à changer de job, le **parcours COACHING 100% sur mesure** peut t'aider à passer à l'action en toute sérénité.

Réserve un call découverte avec moi pour en échanger de vive voix !