

7 étapes pour
ta vie
professionnelle
idéale et
épanouie

Hello !

Si tu as téléchargé ce workbook, c'est que tu aimerais probablement vivre une vie professionnelle enrichissante et qui te donne envie de te lever tous les matins (et pas seulement les jours de week-end ou fériés 😊)

Peut-être aussi l'as-tu déjà vécu à un moment donné et que tu aimerais retrouver cette dynamique perdue au fil du temps, tu ne sais pas très bien pour quelles raisons.

Dans ce workbook, je te présente **7 étapes** pour arriver à casser cette routine et te permettre de **t'épanouir dans ta vie pro.**

Je te souhaite de belles découvertes !

A bientôt,
Julie DDB

Étape 1

FAIS LE POINT

Cette première étape est consacrée à définir ton point de départ. En effet, tout voyage commence par là... Il s'agit ici de faire le point sur ta situation actuelle, d'analyser le présent en toute transparence, bienveillance et honnêteté vis-à-vis de toi.

Pour te guider, je te pose 4 questions.

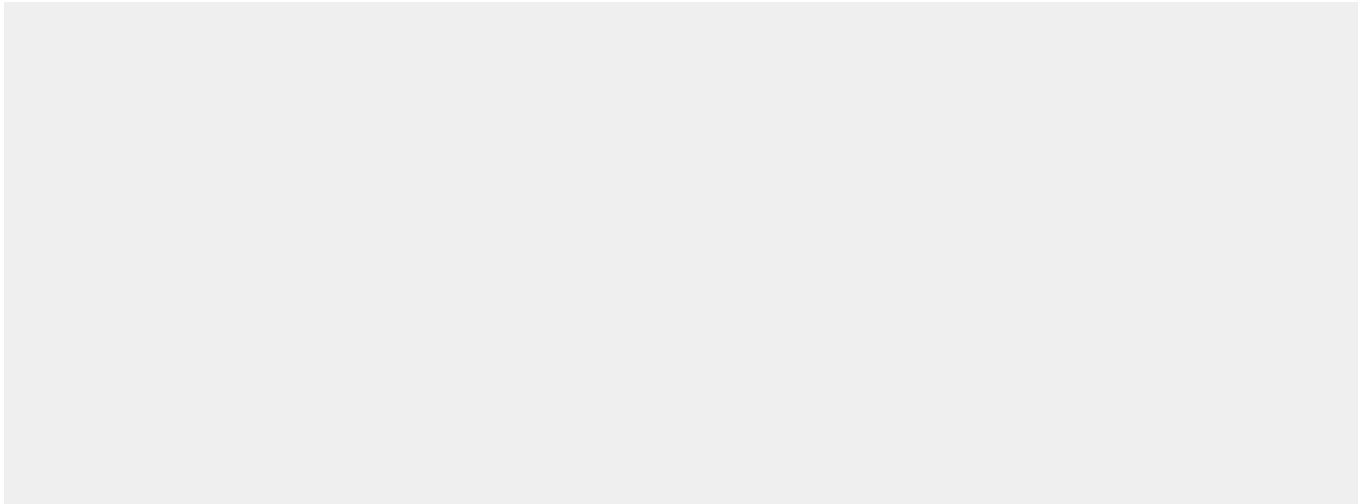
- 1. Quel est ton degré de satisfaction par rapport à ton travail ? Mets une cote / 10 :**

- 2. Quels sont les aspects de ton travail que tu apprécies ?**

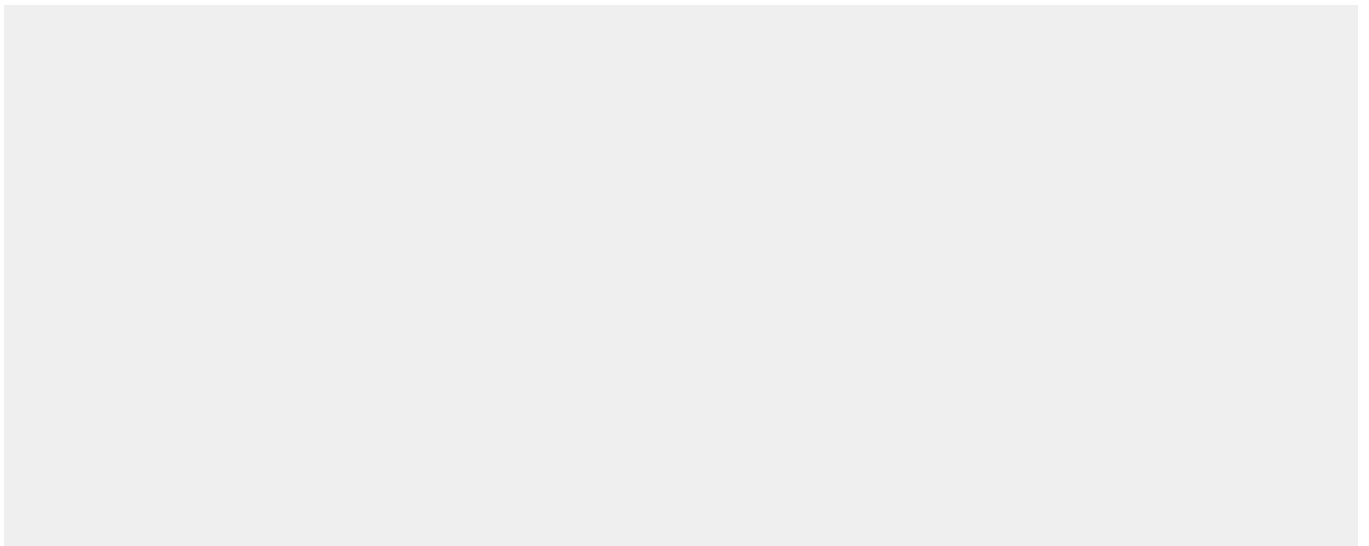
Étape 1

FAIS LE POINT - suite

3. Quels sont les aspects de ton travail que tu ne supportes plus ?



4. As-tu des symptômes psychiques (p.ex. mélancolie, stress,etc.) et/ou physiques (mp.ex. mal de tête, nuque raide, digestion difficile,etc.) qui apparaissent ? Si oui, lesquels?



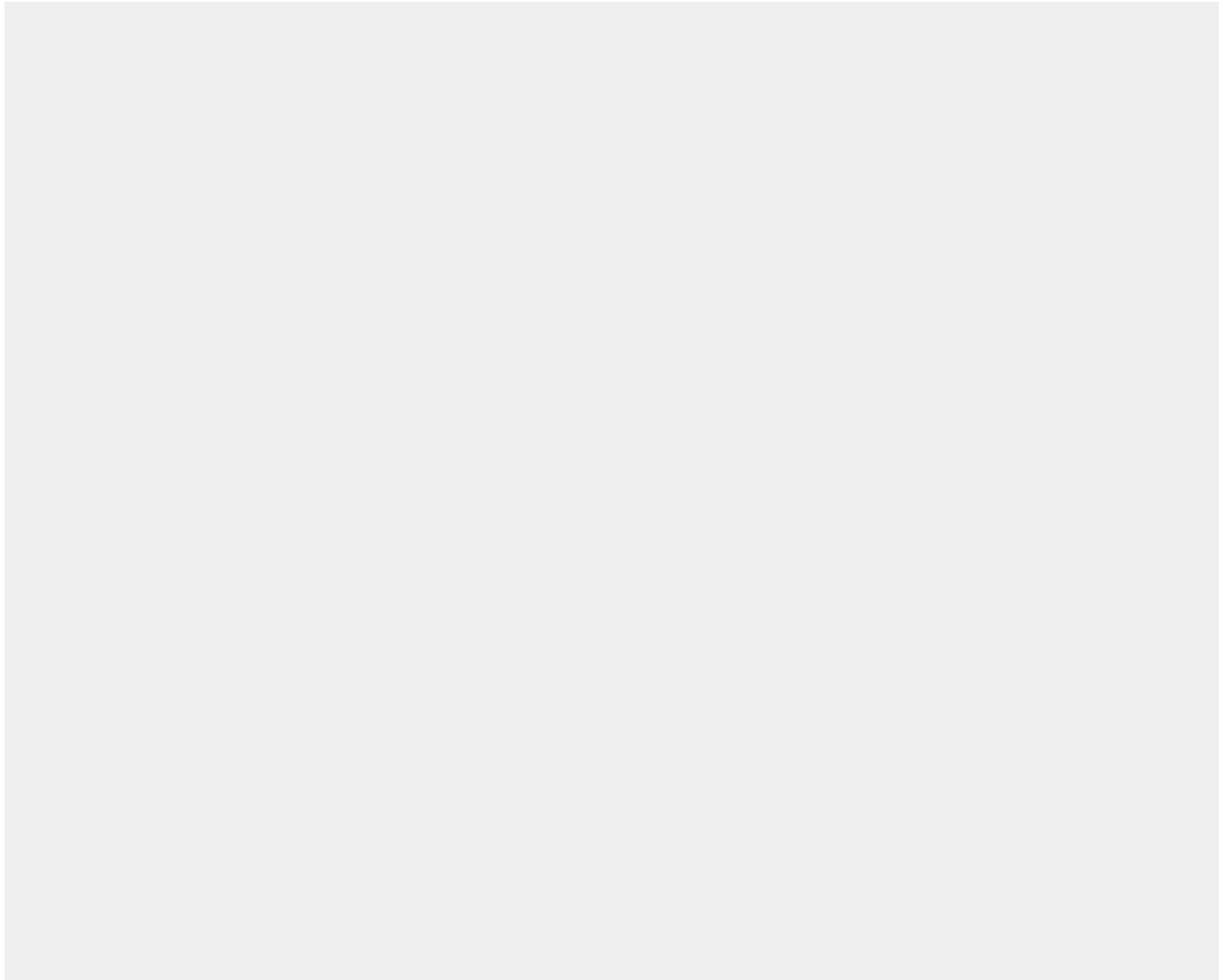
Etape 2

IMAGINE TA VIE DE RÊVE

La deuxième étape est d'imaginer ta vie de rêve. Pour t'aider, voici deux exercices.

1. Imagine ta vie dans 5 ans, si tout était possible.

- Qui es-tu ? Comment te définis-tu ?
- Ce que tu as (les biens que tu possèdes) ?
- Ce que tu fais au quotidien (activités dans la vie professionnelle et privée)



Etape 2

IMAGINE TA VIE DE RÊVE - suite

2. Crée ton tableau de visualisation ou vision board

Le but principal est de faire le point sur tes envies et de gagner en clarté sur ce que tu souhaites au plus profond de toi.

Cela consiste à matérialiser ta vie rêvée, par exemple sur une grande feuille de papier cartonné, si tu aimes bricoler.

Découpe des photos dans différentes revues, prends tes plus beaux feutres pour dessiner, des paillettes, des autocollants, bref tout ce qui t'inspire et crée ton tableau en collant et agençant harmonieusement tous les éléments que tu as sélectionnés.

Tu peux ensuite le prendre en photo et le mettre en fond d'écran de ton ordinateur ou smartphone pour l'avoir plusieurs fois par jour sous les yeux et t'en imprégner.

Si tu préfères faire un montage à l'ordinateur, c'est possible aussi. Choisis ce qui te convient le mieux.

Laisse libre cours à ton imagination et surtout, ne te mets pas de barrières en te disant que ceci ou cela est impossible.

Étape 3

EVALUE TES OPTIONS

La troisième étape est d'évaluer les 8 options qui se présentent à toi pour améliorer ta situation professionnelle.

Je te propose de déterminer quelle option te parle le plus et aussi de les classer par ordre de préférence en attribuant un numéro à chaque option, 1 étant ta préférée et 8 celle qui t'attire le moins.

- Rester dans la même société, en gardant le même travail mais en agissant pour que ta situation s'améliore
- Rester dans la même société, et changer de fonction et/ou de service
- Changer de société et de fonction
- Changer de société en exerçant la même fonction
- Te lancer dans l'entrepreneuriat à temps partiel, en gardant ton emploi salarié
- Te lancer dans l'entrepreneuriat à temps partiel, en réduisant ton temps de travail salarié
- Te lancer dans l'entrepreneuriat à 100%
- Arrêter temporairement de travailler pour prendre du recul (pause carrière)

Étape 4

IDENTIFIE TES RESSOURCES

Tes ressources sont ce dont tu disposes aujourd'hui, il s'agit de :

- Tes talents
- Tes compétences
- Tes passions ou centres d'intérêt
- Tes valeurs.

1. Quelles sont tes passions ?

Tes passions sont tout ce que tu aimes spontanément. Tu les maîtrises et tout ce qui s'y rapporte te semble facile et naturel.

2. Quelles sont tes compétences ?

Tes compétences sont les aptitudes, le savoir-faire que tu as acquis au cours de ta vie.

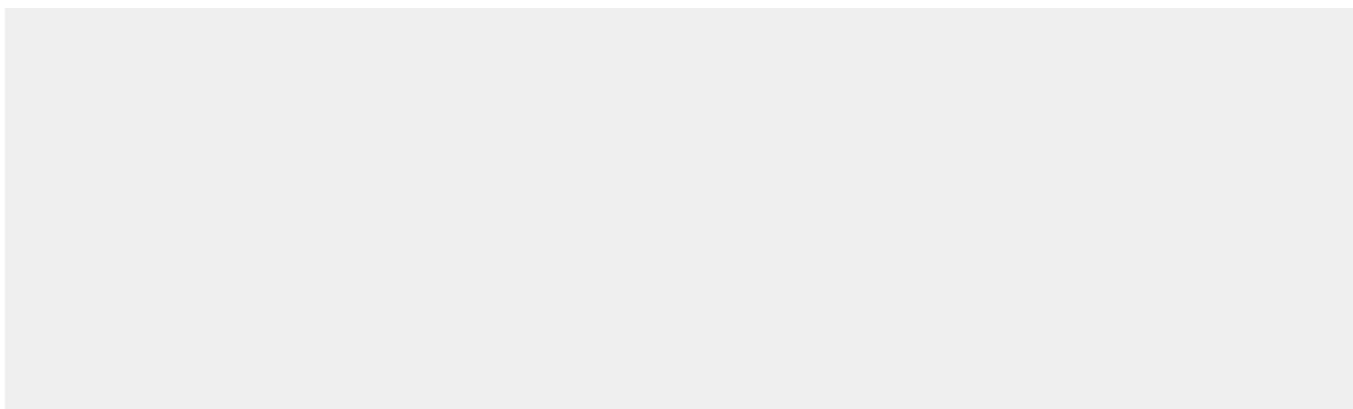
Etape 4

IDENTIFIE TES RESSOURCES - suite

3. Quelles sont tes valeurs ?

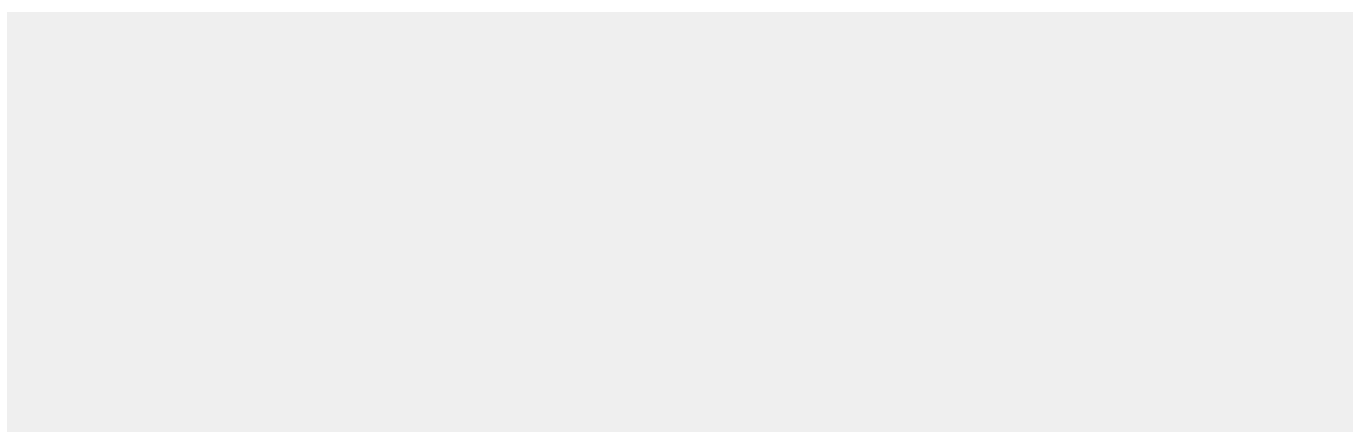
Tes valeurs sont tes convictions, tes jugements fondamentaux sur ce que tu trouves bien ou mal, ce que tu crois au plus profond de ton être.

Par exemple : l'amitié, la famille, la flexibilité, l'autonomie, la paix, etc.



4. Quels sont tes talents ?

Les talents sont ce pour quoi tu es doué de manière innée.



Étape 5

EVALUE TES MOYENS

Il est temps à présent d'évaluer les moyens à ta disposition sur 3 plans

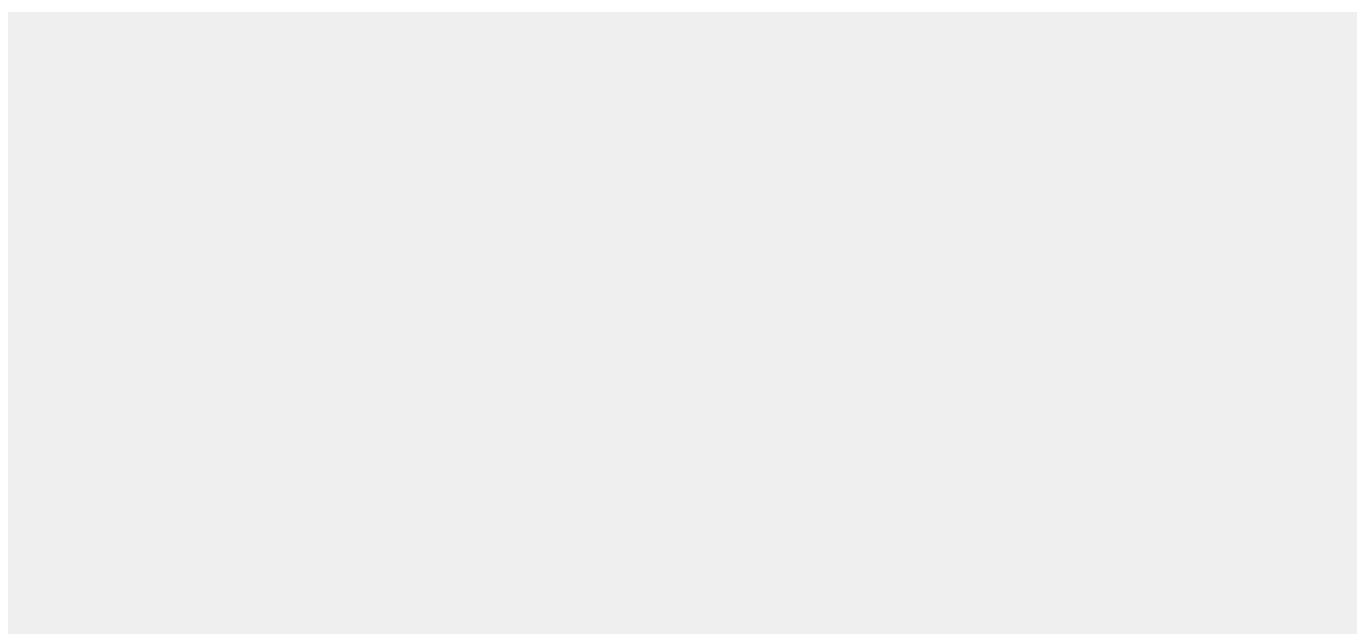
- Plan matériel
- Plan physique
- Plan psychologique

1. Sur le plan matériel

Quelle est ta situation financière ? C'est important de la connaître précisément afin de déterminer si tu peux supporter une période de transition et/ou financer toi-même une éventuelle formation.

Pour cela, je t'invite à noter toutes tes dépenses et à établir un budget pour 12 prochains mois. Il y a les dépenses quotidiennes, mensuelles et annuelles (factures, anniversaires, vacances...); n'oublie pas de tout prendre en compte.

Pense toujours à cette question : « Ai-je réellement besoin/envie d'acheter cet objet »



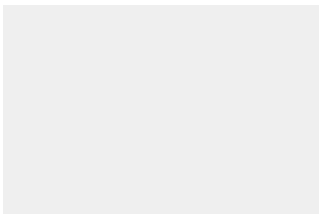
Étape 5

EVALUE TES MOYENS - suite

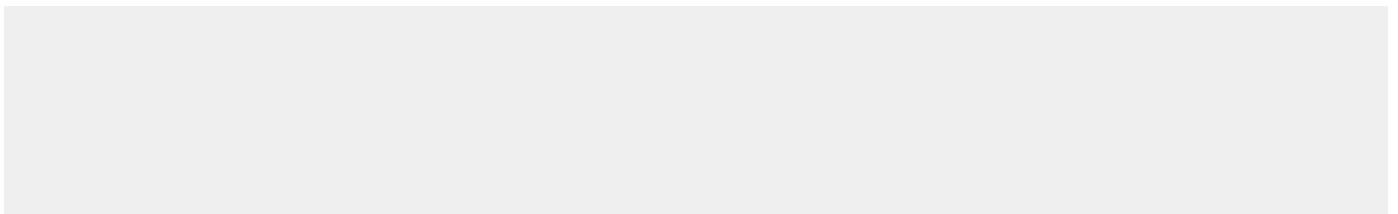
2. Sur le plan physique

Il s'agit ici d'évaluer si tu as suffisamment d'énergie pour te lancer dans le processus du changement.

A combien évalues-tu ton niveau d'énergie ? Mets une cote / 10 :

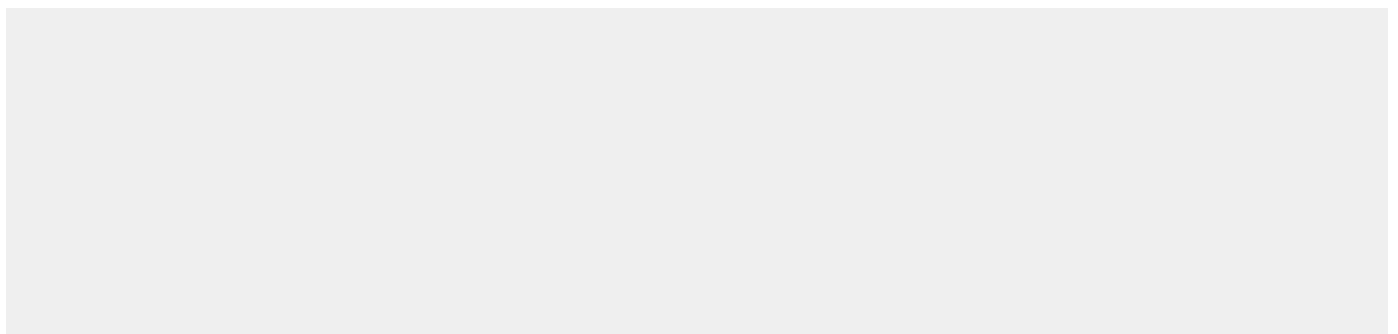


Penses-tu que ce soit le bon moment ou alors as-tu d'autres changements en cours qui te prennent déjà pas mal d'énergie ?



3. Sur le plan psychologique

As-tu suffisamment confiance en toi, en tes talents, tes compétences ? Te sens-tu légitime ?



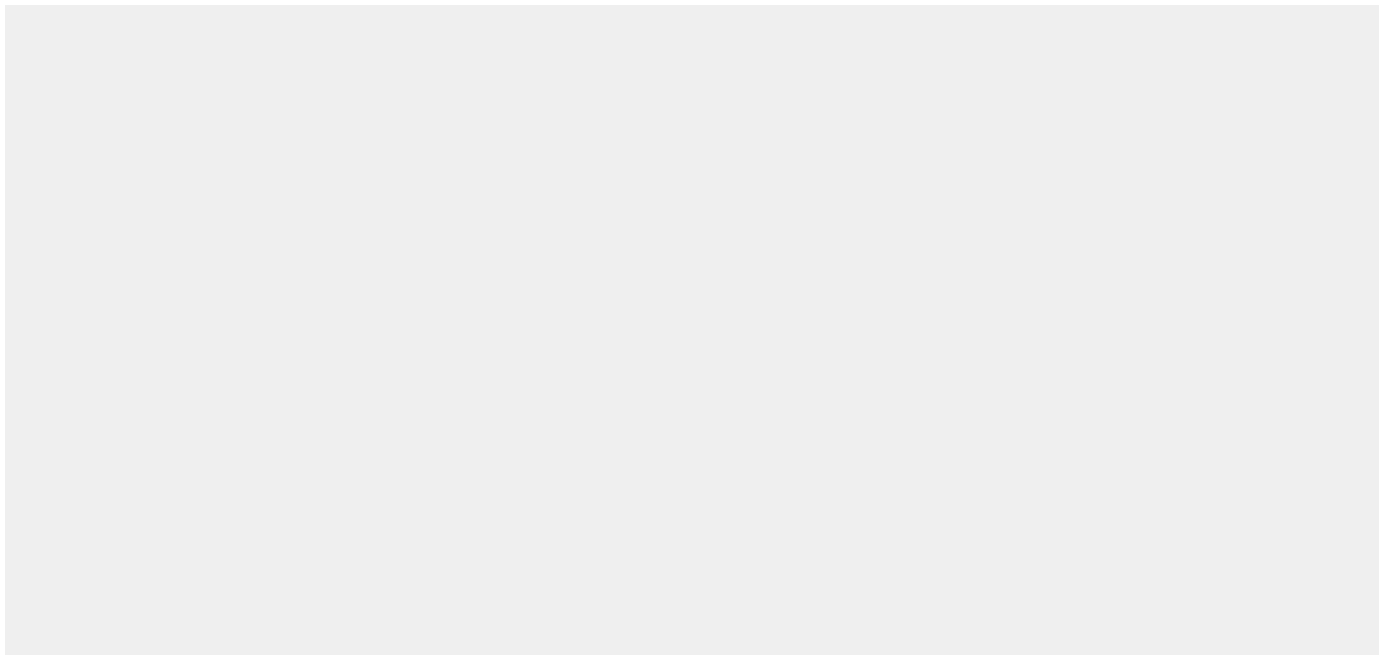
Étape 6

REVELE TES PEURS

Tout le monde a des peurs, souvent associées à des croyances paralysantes. Celles-ci t'empêchent d'avancer, d'évoluer.

La bonne nouvelle est qu'il est possible de faire évoluer ses croyances paralysantes en croyances dynamisantes, qui t'entraînent vers l'avant.

Avant de faire cela, il est essentiel de prendre le temps d'identifier tes croyances paralysantes, et donc ce qui te fait peur concrètement :



Etape 7

DEFINIS TON PLAN CONCRET

Que vas-tu concrètement faire ? Quel est ton objectif n°1 pour vivre ta vie professionnelle idéale ?

Mon objectif n°1 est :

Ensuite, découpe cet objectif en plusieurs sous-objectifs eux même subdivisés encore en sous-sous-objectifs.

Pour chacun, réfléchis aux actions à faire et note les pour avoir un tableau de bord concret.

Ensuite, passe à l'action le plus rapidement possible, même une toute petite action te permettra d'initier une spirale positive qui va t'amener là où tu le souhaites.

Il est temps que toi aussi tu puisses améliorer ta situation professionnelle en accord avec ce que tu désires au plus profond de ton être afin de pouvoir enfin t'épanouir !

*J'espère que tu apprécies
tout ce contenu, qu'il
t'inspire et te motive.*

*Si tu as des questions,
n'hésite pas à demander un
appel découverte de 20
minutes, 100% offert !*