



Réfléchir à une transition professionnelle

Vous voulez quelque chose de différent mais vous ne savez ni quoi ni comment. Ces réflexions facilitent un premier questionnement structuré quant à une éventuelle transition professionnelle.

01. La roue des valeurs professionnelles

07. Ce que vos tripes vous disent

02. La roue de la vie

08. Bilan de compétences

03. Job design

09. Coûts vs Bénéfices

04. Bilan ++

10. Les freins

05. Exercice de projection: dans 5 ans

11. Plan d'action

06. A garder, à laisser

12. Ressources additionnelles



MON TRAVAIL, JE L'AIME UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT... PAS DU TOUT.

DE QUEL CHANGEMENT AI-JE BESOIN ?

Blues du dimanche soir, se dire « vivement la retraite » alors qu'il y a encore une quinzaine d'années « à tirer », ou encore l'impression d'entrer dans un tunnel chaque lundi. L'insatisfaction au travail est fréquente.

Ce n'est donc pas surprenant que l'on entende autant parler de reconversions professionnelles.

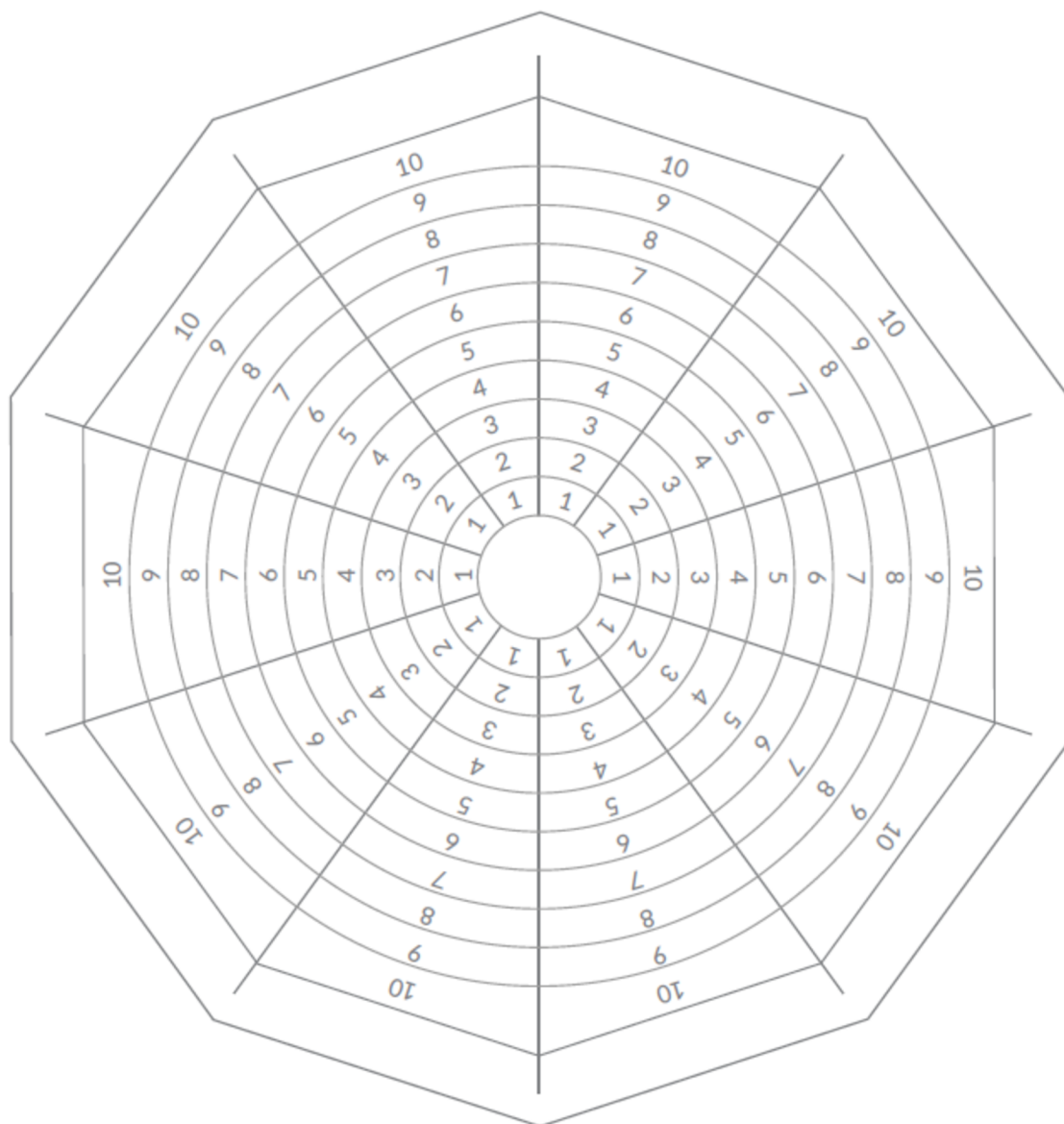
Cependant, tout changer n'est pas forcément VOTRE solution.

Pour y voir plus clair, je vous propose quelques réflexions à faire à votre rythme.

Ce document n'a pas comme ambition de remplacer un accompagnement professionnel, simplement de vous aider à structurer une première réflexion.

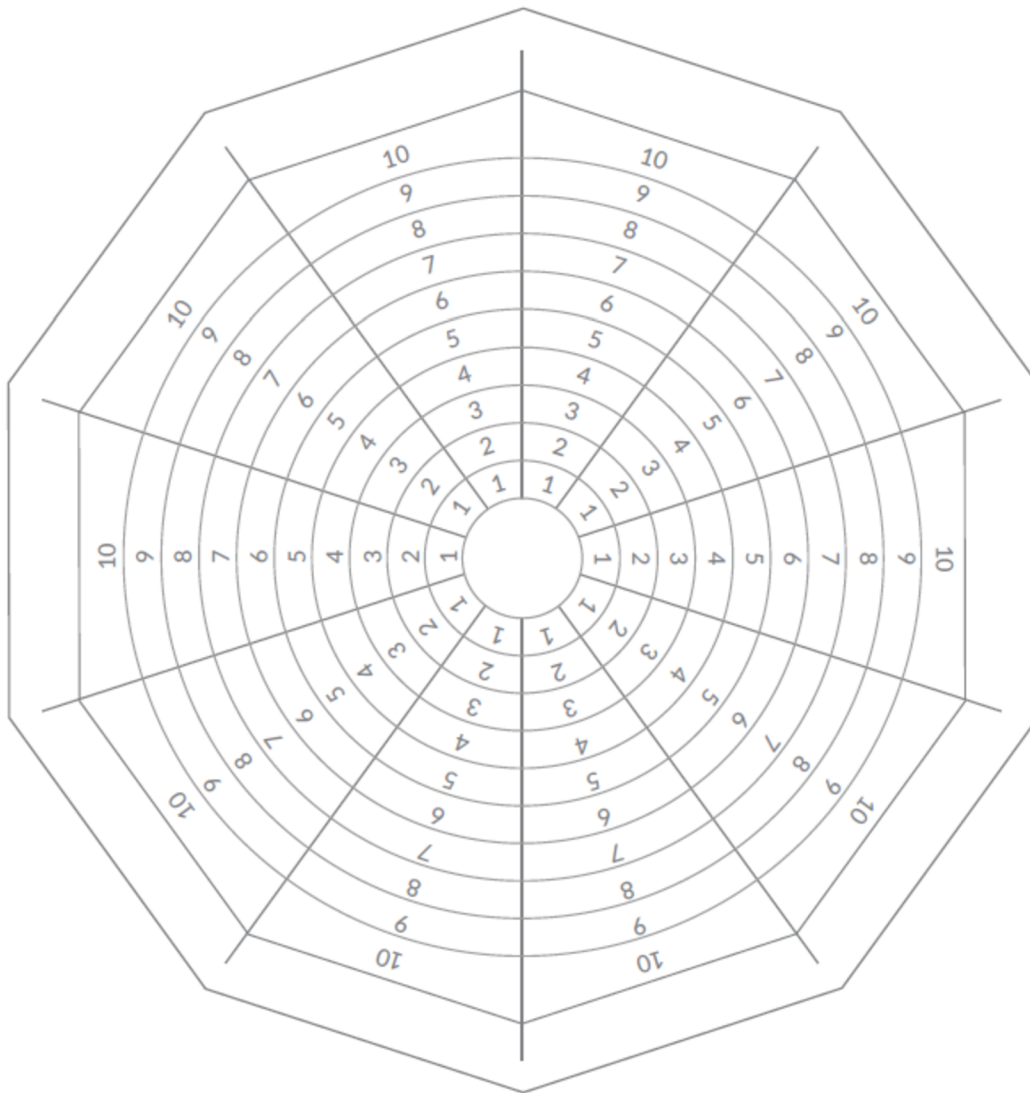
1 LA ROUE DES VALEURS PROFESSIONNELLES

- 1 Définir 8 à 10 valeurs professionnelles clés
- 2 Evaluer le niveau actuel de réalisation de 0 à 10
- 3 Relier et tirer un bilan



2 LA ROUE DE LA VIE

- 1 Définir 8 à 10 axes clés nécessaires à votre équilibre
- 2 Evaluer le niveau actuel de réalisation de 0 à 10 (pour chacun des axes)
- 3 Relier et tirer un bilan



La vie c'est comme faire de la bicyclette. Pour garder votre équilibre, vous devez continuer à avancer.

ALBERT EINSTEIN

2 LA ROUE DE LA VIE (SUITE)

Etablir un plan d'action pour chacun des axes qui n'est pas réalisé de manière satisfaisante.

1

Mesurer

Qu'est-ce qui vous permettra d'estimer que votre besoin est satisfait ?

2

Planifier

Comment satisfaire ces critères ? Identifiez des éléments qui sont dans vos sphères de contrôle ou d'influence.

3

Agir

3. Quel est le plus petit pas que vous pourriez faire afin de renforcer les axes qui comptent pour vous ?

Axe 1	Axe 2	...
Action 1	Action 1	
	...	

3 JOB DESIGN

Quels sont les éléments positifs et négatifs de votre vie professionnelle actuelle et passée ? Vous prendrez ainsi conscience de vos besoins prioritaires dans un contexte professionnel.

Une fiche de travail est proposée en page suivante.

Etape 1 Listez vos postes passés et actuel.

Identifiez les aspects positifs et négatifs pour chacun d'eux. Vous pouvez stimuler votre réflexion avec les questions ci-dessous.

Il est important de prendre le temps de bien réfléchir à chacune de ces expériences professionnelles et de noter suffisamment de détails.

Les aspects positifs :

- Etape 2
- Ce qui me stimulait
 - Ce que j'avais plaisir à retrouver chaque jour/régulièrement
 - Ce qui était gratifiant

Les aspects négatifs :

- Ce qui m'ennuyait
 - Ce qui me stressait
 - Ce qui m'agaçait
-

Etape 3 Pondérez les éléments positifs et négatifs selon leur impact avec une note allant de 1 à 5.

Analysez les éléments précédents à l'aide des questions suivantes:

- Etape 4
1. Quelles sont les similitudes ou éléments récurrents parmi les aspects positifs ?
 2. Quels besoins et préférences identifiez-vous pour un contexte professionnel épanouissant ?
 3. Procédez de même en considérant les éléments négatifs
 4. Quel type de tâches et d'environnement professionnel vous correspondraient le mieux ?
 5. Dans quelle mesure votre environnement actuel y répond-il ?

3 JOB DESIGN (FICHE)

Poste :

Les +	Impact (1-5)	Les -	Impact (1-5)

4 LE CÔTÉ LUMINEUX

Listez les aspects **positifs** de votre situation professionnelle actuelle.
Quels sont ceux que vous souhaitez conserver ?

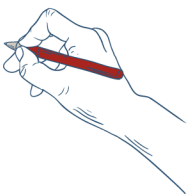
10 empty rounded rectangular boxes for writing answers.

5 DANS 5 ANS : EXERCICE DE PROJECTION

Je me projette dans 5 ans.

Je rencontre une connaissance perdue de vue depuis ce temps et lui dis que **je n'ai jamais été aussi bien de toute ma vie**. Elle veut que je lui explique pourquoi. Je lui raconte.

Notez les éléments clés de ce rêve éveillé. Donnez-vous le droit de rêver, libéré des barrières que l'on se met souvent. Les exercices de visualisation permettent de stimuler la créativité, de réfléchir plus librement et d'élargir le champ des possibles envisagés.



6 CHOISIR C'EST AUSSI RENONCER

Faire des choix en toute conscience, c'est reconnaître ce qu'on a le plaisir d'avoir et savoir ce à quoi on est prêt à renoncer. Une fois cet arbitrage réalisé, on peut étudier les options possibles.

Je veux préserver

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Je peux renoncer

1

2

3

4

5

6

7

8

9

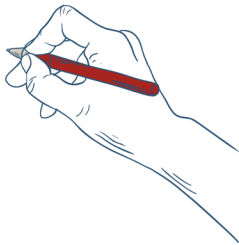
7 AU CREUX DE L'ESTOMAC : SE CONNECTER À SES RESSENTIS PHYSIQUES

Se connecter à ses ressentis est une voie différente pour rassembler des informations sur la manière dont nous expérimentons notre environnement professionnel. Ce mode de réflexion complète une approche plus cérébrale dans laquelle on peut parfois s'enliser.

A) QU'EST-CE QUE JE RESENS À LA FIN D'UNE JOURNÉE DE TRAVAIL ?

B) QU'EST-CE QUE JE VOUDRAIS RESSENTIR À LA PLACE ?

C) DE QUOI AI-JE BESOIN POUR (RE)TROUVER CE SENTIMENT ?



8 BILAN DE COMPÉTENCES

Faites une liste de dix réussites de votre parcours (8 minimum dans la vie professionnelle) et numérotez-les.

Un événement est une réussite dès que vous le considérez comme tel.

Prenez-les dans tous les domaines de votre vie, professionnelle et personnelle.

Choisissez de grandes réussites, mais aussi deux ou trois petites.

Pour chaque réussite, listez les qualités, compétences et talents que vous avez déployés.

Ex: capacités d'influence, empathie, écoute active, créativité, rigueur, ...

À partir de ces exemples, cherchez les constantes. Ce sont des atouts majeurs.

Pour aller plus loin:

Pour chaque réalisation, indiquez :

- Le problème initial, les difficultés rencontrées.
- Les actions entreprises : décrivez votre action en utilisant les verbes à la forme active.
- Les résultats obtenus : décrivez les résultats en termes tangibles, même pour les situations qui ne peuvent pas être traduites en chiffres.

BILAN DE COMPÉTENCES - RÉFÉRENTIEL

Parmi les compétences ci-dessous, identifiez celles qui vous correspondent.
Dans un deuxième temps, réfléchissez à celles que vous utilisez actuellement et à celles que vous souhaitez utiliser dans le futur.

Vous pouvez évidemment utiliser tout autre référentiel de compétences.

- Précision
 - Créativité
 - Orientation vers l'action
 - Pensée critique
 - Aventurier
 - Curiosité
 - Honnêteté
 - Détermination
 - Dévouement
 - Capacité analytique
 - Humilité
 - Discipline
 - Humour
 - Empathie
 - Autonomie
 - Énergie
 - Rédaction
 - Aptitude à fédérer
 - Planification
 - Résolution de problèmes
 - Gestion de projets
 - Ingéniosité
 - Courage
 - Enthousiasme
 - Attentif aux autres
 - Sens de l'équité
 - Aptitude à inspirer
 - Efficacité
 - Flexibilité
 - Compassion
 - Concentration
 - Persévérance
 - Pragmatisme
 - Sens stratégique
 - Pertinence tactique
 - Sens de l'observation
 - Attention aux détails
 - Sens de l'esthétisme
 - Créativité
 - Enseigner, former
 - Naviguer dans des environnements complexes
 - Conscientieux
 - Patience
 - Intelligence émotionnelle
 - Innovation
 - Originalité
 - Pensée visionnaire
 - Analyse des données
 - Pédagogie
 - Adaptation
 - Analyser les informations
 - Écoute active
 - Sens de l'organisation
 - Expertise reconnue dans un domaine
 - Communiquer avec impact
 - Fixer des priorités
 - Motiver les autres
 - Définir des stratégies
 - Persuader et influencer
 - Former et guider les employés
 - Encadrement d'équipes
-

9 COÛTS & BÉNÉFICES EN 3 QUESTIONS

QUE FERIEZ-VOUS SI VOUS N'AVIEZ PAS PEUR ?

Pour vous donner envie et comprendre ce qui vous retient.

QUE POURRAIT-IL ARRIVER DE PIRE SI VOUS AGISSEZ ?

Les risques ne sont peut-être pas si grands que vous le pensez. « Et même si cela arrivait, » quelles seraient les solutions disponibles ? On s'aperçoit fréquemment que les conséquences sont moins importantes qu'il n'y paraît ou encore que nous sommes capables de les gérer.

QUE PEUT-IL ARRIVER DE MIEUX SI VOUS N'AGISSEZ PAS ?

Le statu quo vous paraîtra peut-être moins attractif.

Une bonne manière de mesurer le retour sur investissement d'une action éventuelle malgré un inconfort presque certain mais passager.

10 MES FREINS

Nous nous mettons tous des freins. Cela peut être des peurs, des croyances qui limitent les options que nous considérons possibles.

Cette prise de conscience vous permet de recadrer votre réflexion en considérant la situation avec une autre perspective. Au lieu de fermer des portes, on trouve des clés.

Ce que je crois sur moi et qui me limite	L'impact	Ce qui me serait utile de croire sur moi



*S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour
qui durera toute une vie*

OSCAR WILDE



ET MAINTENANT ?

Que souhaitez-vous entreprendre à présent pour donner suite à vos réflexions ?

A réaliser :

- 1.
- 2.
- 3.

Date de début

dd/mm/yy

Date de fin

dd/mm/yy

 Les réflexions à poursuivre



12 RESSOURCES DIVERSES

TESTS EN LIGNE:

- RIASEC: <https://riasec.virginiebouvarel.fr/about.php>
- <https://carriere.orientation.ch/questionnaires>

INFORMATIONS MÉTIERS:

- <https://www.orientation.ch/dyn/show/1893>

CONSEILS DIVERS :

- <https://carriere.orientation.ch/>
- <https://www.chance.co/fr/blog>

LA MÉTHODE IKIGAI (CF PAGE SUIVANTE)

LA SANTÉ AU TRAVAIL:

- Echelle de Maslach relative au risque de burnout
- Échelle du stress de Karasek
<https://www.hevs.ch/media/document/3/mesurer-son-stress-au-travail-.pdf>
<https://www.chasseurdestress.com/wp-content/uploads/2023/03/Questionnaire-KARASEK.pdf>



IKIGAI



Guide pour remplir votre IKIGAI

“

« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va »

SENEQUE



AZIMUT CONSEIL & COACHING

Votre vie professionnelle est plus qu'un travail. La vivre avec sérénité, ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Je vous propose de réconcilier travail avec sens, accomplissement et plaisir ainsi qu'à vous réapproprier la maîtrise de votre vie professionnelle, comprendre ce qui vous énergise et vous stimule,

J'ai un parcours professionnel de 20 ans en ressources humaines, dans des industries diverses, une expérience internationale dans des postes de management. J'ai acquis une compréhension élargie du marché du travail, des modes de fonctionnements et processus des entreprises, des opportunités qu'elles offrent et également les difficultés que l'on y rencontre.

Formations académiques et continues reconnues : Psychologue du Travail et des Organisations - Coach professionnelle certifiée ICF



<https://azimut-coaching.ch>