

Carine Fayt  
Coach en Réorientation professionnelle

# **RECONVERSION PROFESSIONNELLE**

## **OSEZ PRENDRE LES COMMANDES DE VOTRE VIE**

Pour (re)trouver  
le chemin de votre Epanouissement

**3 CLÉS POUR APPRENDRE À MIEUX VOUS CONNAÎTRE ET  
POUR VOUS CONNECTEZ À VOTRE POTENTIEL.**



# RECONVERSION PROFESSIONNELLE

## 3 CLÉS POUR APPRENDRE À MIEUX VOUS CONNAÎTRE ET VOUS CONNECTEZ À VOTRE POTENTIEL.

Ce guide va vous aider à :

1. Identifier des moments clés dans la vie qui vous ont permis de tirer des apprentissages, des leçons pour avancer dans votre histoire, dans votre parcours.
2. Prendre conscience de vos priorités, de vos valeurs, des moments où vous étiez épanouis et d'autres moins.
3. Laisser parler votre créativité



- Vous n'êtes plus satisfait de votre travail,
- Vous sentez que vous souhaitez faire plus que ce que vous êtes en train de faire,
- Vous n'avez plus aucune motivation, d'énergie dans votre travail actuel,
- Vous êtes en quête de sens, pourquoi je me lève le matin ?

### **Vous avez décidé de :**

- ✓ *Vous épanouir et réussir votre vie,*
- ✓ *Vous trouvez de nouveaux défis, de nouvelles motivations,*
- ✓ *Prendre du temps pour vous,*
- ✓ *Vous libérez de vos freins ...*



# Vous êtes prêt ? Partons à l'Aventure

## Clé 1 : PREPAREZ UN JOURNAL DE BORD



**Je vous invite à vous connecter à votre histoire personnelle, pour cela :**

- Prenez un cahier, un carnet de bord, des feuilles,
- Choisissez 5 moments **CLES** de votre vie, ils peuvent être positifs ou négatifs où il y avait un avant et un après.

Les moments peuvent être agréables comme très désagréables, ils peuvent aussi bien appartenir à votre vie privée que professionnelle

**Le 5ème moment** doit être **le dernier que vous avez vécu.**

- Trouvez un titre « métaphorique » à chacun de ces 5 événements, laissez courir votre imagination.
- Trouvez également 5 images métaphoriques et non descriptives de ces moments clés.
- Ouvrez votre carnet et notez le titre de ces 5 moments clés sur les 5 premières pages.

En dessous du titre, collez l'image du moment Clé.

Prévoyez en-dessous de chaque image assez de place pour noter des prises de conscience.

1 page par moment clé.

- Ensuite tracez une ligne du temps
- Notez le titre de chaque moment clé ainsi que l'année où il a eu lieu.

1

Date :

2

Date :

3

Date :

4

Date :

5

Date :

## Demandez-vous :

- en quoi ce moment est-il un moment clé pour moi ?
- pourquoi je l'ai choisi ?
- qu'est ce qui avait de différent **APRES** ce moment clé ? Qui étais-tu avant ce moment là.
- quels conséquences cela a eu sur ma vie ?
- qu'est ce qui a eu d'important ou pas à ce moment-là, ce moment a-t-il nourrit ou pas nourrit quelque chose ?
- comment je me sens, quelles sont les autres situations où j'ai eu les mêmes ressentis ?
- Comment serait ma vie sans ces moments-là ?
- En quoi ma vie serait moins bien sans ce moment clé ?
- Comment je peux mettre à profit le fait que ce moment est dans mon histoire pour le futur que je cherche ?

Vous devez pour chaque moment prendre le temps de prendre conscience des apprentissages que vous avez fait et des valeurs qui vous ont nourries.

Quelles sont ces apprentissages ? Qu'avez-vous appris à renforcer, quelles sont les qualités que vous avez développées ?

Notez les apprentissages dans le carnet.

Pour ce premier exercice, installez vous dans un endroit calme ,agréable, sans source de distractions.

Prenez votre temps,

Que retenir ?

### **Ce que vous avez appris :**

- *Pour chaque moments, des apprentissages, qui vous ont aidé ou qui vous aident actuellement.*
- *Vous avez défini et développé des qualités, des forces, qui vous ont permis de surmonter des difficultés.*
- *Vous avez peut-être ressenti des émotions fortes dans certaines circonstances de votre vie.*



## Clé 2 : IDENTIFIEZ VOS PRORITES

Dessinez un tableau avec 5 colonnes et 11 lignes et écrivez :

1. Dans la première colonne les priorités dans **votre vie aujourd'hui**.
2. Dans la deuxième colonne, classez les priorités dans **la vie idéale** de 1 à 10.  
Quel est la top priorité n° 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ?
3. Dans la troisième colonne, **classez dans la vie actuelle l'ordre des priorités que vous appliquez aujourd'hui**.  
Dans la vie réelle qu'elle est la priorité que vous donnez à chacune de ces priorités, classez les de 1 à 10 ?
4. Dans la quatrième colonne, **répartissez un pourcentage de temps** que vous consacrer réellement à chacune de vos priorités sachant que le total devra être de 100%.  
Combien de temps vous mettez face à une priorité ? Combien de temps vous lui consacré ? Le total doit faire 100%.  
Comment avez-vous l'impression que vous passez votre temps ?
5. Dans la cinquième colonne, **notez si cette priorité vous satisfait à vous majoritairement** (Indiquez M soit moi me satisfait) ou si **c'est pour les autres** (Satisfait pour les autres)

PRIORITES Par exemple	VIE IDEALE	VIE AUJOURD'HUI	POURCENTAGE DU TEMPS	SATISFACTION M ou A
1.Famille	1	2	5%	M
2.Travail	2	1	60%	A
3.Sport	3	3	5%	M
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

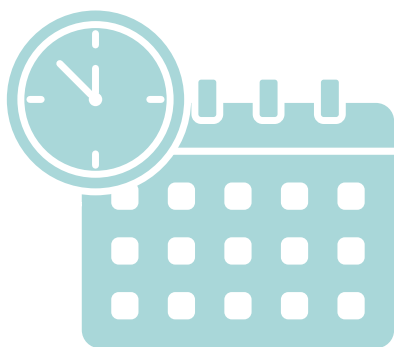
## **En analysant le tableau, vous allez :**

- *Prendre conscience que vous pouvez avoir des différences entre les priorités de votre vie idéale et celles de votre vie aujourd'hui.*
- *Prendre conscience des différences entre ce que vous mettez comme pourcentage de temps pour chaque priorité et le classement de vos priorités dans la vie réelle.*
- *Identifier si la satisfaction de vos priorités sont orientées vers vous ou vers les autres.*  
*En quoi c'est important pour vous que ces priorités soient satisfaites ?*

*Face à ces prises de conscience, comment pouvez-vous modifier vos priorités de vie d'aujourd'hui pour arriver au classement de vos priorité de votre vie idéale ?*

## **Quelles sont les actions que vous pouvez mettre en place ?**

Comment pouvez-vous accorder plus de temps par exemple à votre famille si c'est une de vos priorité, ou bien faire plus de sport, réduire le temps de travail, m'accorder du temps pour moi ...?



# Clé n°3 : VOTRE MOSAÏQUE D'INSPIRATION

## Laissez parler votre créativité ....

Sur une feuille (A2, A3) collez des images, faites des dessins, collez des mots , absolument tout ce qui vous inspire.

Vous pouvez également créer cette mosaïque sur un Powerpoint.



## Des suggestions :

- Qu'est ce que j'aime faire ? Qu'est ce qui m'inspire ?
- A quoi j'aime penser ?
- C'est quoi pour moi, ma vie idéale ?
- De quoi j'aime discuter avec mes proches ?
- Dans quoi je dépense mon argent ?
- Quels sont mes héros, mes mentors, les personnes qui m'inspirent, les personnes que j'aime ?
- Quelles sont les activités qui me donnent de l'énergie, qui me passionnent ?
- Quels sont les livres, les films, les chansons, les sports que j'aime ?
- Avec qui j'apprécie être ?
- Quels sont les lieux où je me sens bien ?
- Quand je peux lâcher prise ?
- Qu'avez-vous envie de faire aujourd'hui ?

Lorsque vous avez créé votre mosaïque, prenez du recul, fermez les yeux et soyez heureux de ce que vous avez fait !

## **Détendez-vous !**

Prenez une bonne inspiration, inspirez en gonflant le ventre pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes, faites plusieurs fois des inspirations et des expirations ....

Ouvrez les yeux et contemplez ce que vous avez fait !

## **Ce sont vos inspirations !**

Demandez-vous pour chaque dessin, image :

- Qu'est ce qui m'inspire dans cet élément, en quoi il m'apporte de l'énergie, pourquoi ?
- Si il n'était pas présent, comment serait ma vie ?
- Si vous deviez choisir un seul élément dans la mosaïque, quel est celui que vous ne voudriez pas qu'il disparaisse, en quoi il est important pour vous ? Une vie sans cet élément est impossible ! il peut y avoir plusieurs éléments.
- Voyez-vous un point commun, un fil rouge entre tous ces éléments qui vous donnent de l'énergie ?
- Cette énergie, comment pouvez-vous l'utiliser ?
- Imaginons que vous avez 133 ans, quelle trace avez-vous laissé sur la terre, grâce à tout ce qui vous inspire ?
- A quoi, voulez-vous que votre vie serve ?
- Qui désirez-vous inspirer ?
- Quel est le rêve que vous voulez atteindre ?
- Qui êtes-vous ?
- Quels sont les liens entre ces différents éléments ?

*Avec la première clé, **le carnet de bord**, pour avoir pris connaissance des apprentissages que vous avez fait dans votre vie.*

*Avec la 2ème clé vous avez pris conscience de **vos priorités dans votre vie** actuelle et que vous pouvez mettre des actions en place pour les modifier afin qu'elles correspondent à votre vie idéale.*

*Avec la 3ème clé, vous avez laissé libre court à **votre imagination**, à vos inspirations pour faire émerger vos rêves.*

*"Croyez en vos rêves, ils se réaliseront peut être,  
Croyez en vous, ils se réaliseront sûrement"  
-Martin Luther King*



La reconversion professionnelle est le rêve de nombreuses personnes !  
Combien passe à l'Action ?

Vous avez le souhait d'entamer une Reconversion Professionnelle en toute sérénité ?

Vous avez envie d'aller plus loin et de vous poser les bonnes questions ?

Vous avez le désir de passer à l'action ?

Vous avez envie de connaître les clés indispensables au succès de votre projet ?

Quelque soit l'étape de votre projet, je souhaite vous transmettre toutes mes connaissances, mon expertise et vous guider vers un projet qui vous correspond, qui vous ressemble.

**Vous (re)trouvez le chemin de l'Epanouissement professionnel.**

**Prenez les commandes de votre vie !**

Réservez votre séance Offerte de 45 minutes en cliquant sur le lien :

<https://calendly.com/efficacitescolaire/seance-gratuite>

A l'instar des personnes que j'accompagne, j'ai moi-même vécu plusieurs (ré)orientations. La première a été à l'école secondaire, j'étais dans une option qui ne me correspondait pas. Je suis passée d'une option Latin-Math à une filière en Education physique. C'était la voie qui me convenait, je me suis épanouie et je suis devenue par la suite professeur d'Education physique.







Tout en continuant à apprécier à enseigner, j'ai décidé de me former au coaching et d'accompagner les adultes en reconversion professionnelle et les jeunes en Orientation scolaire.

Aujourd'hui, avec mon accompagnement, j'aide les personnes à trouver leur voie, à être acteur de leur vie, à trouver du plaisir et donner du sens dans leur projet.

Ma mission est de les aider dans la construction de leur nouveau parcours de vie pour qu'il soit concret, réaliste et réalisable.

J'ai à cœur de transmettre mes connaissances, d'être à l'écoute, d'être bienveillante, respectueuse.

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux :

 fayt.carine.coaching  
 @coaching.efficacite.scolaire  
 carine fayt coach des étudiants  
 [www.cap-efficacite-scolaire.com](http://www.cap-efficacite-scolaire.com)