

01

AUTOÉVALUATION

Évaluez vos compétences, vos points forts, vos intérêts et vos valeurs. Cette autoévaluation permet d'identifier un plan de carrière qui vous convient.



01

AUTOÉVALUATION

Une reconversion professionnelle est une aventure formatrice qui nécessite une planification et une introspection rigoureuses. La première étape cruciale de ce changement est l'autoévaluation. Avant de vous lancer sur le chemin de la reconversion, il est primordial de vous comprendre et de comprendre vos aspirations, vos points forts, vos intérêts et vos valeurs.

COMPRENDRE VOS MOTIVATIONS

Posez-vous des questions difficiles: qu'est-ce qui vous motive à changer de carrière ? Est-ce pour votre épanouissement personnel, pour améliorer votre équilibre travail/vie personnelle ou parce que vous vous êtes trouvé une nouvelle passion ? Identifiez les facteurs précis qui attisent votre envie de changement. Cette connaissance de vous-même vous guidera tout au long de votre parcours pour vous permettre de prendre des décisions éclairées.

PLAN DE MOTIVATION PERSONNELLE

Instructions : Tracez un cercle sur un morceau de papier et inscrivez les raisons principales de votre reconversion à l'intérieur. Créez des lignes allant de l'intérieur à l'extérieur du cercle. Sur chaque ligne, écrivez vos motivations, vos désirs et vos objectifs.

Reliez ces motivations à des aspects spécifiques de votre changement de carrière, comme l'épanouissement, l'équilibre travail/vie professionnelle et la passion. Cette représentation visuelle vous aidera à comprendre les différents éléments vous motivant à vous reconvertir et vous donnera un aperçu clair de vos désirs.

RAISONS PRINCIPALES D'UN DÉSIR DE RECONVERSION PROFESSIONNELLE :



Motivations



Désirs



Objectifs



















ÉVALUEZ VOS VALEURS

Réfléchissez à ce qui compte vraiment pour vous dans un emploi : vos valeurs, l'environnement de travail et les responsabilités que vous souhaitez prendre. Penchez-vous sur vos expériences passées et identifiez les éléments qui vous ont apporté de la satisfaction. Cela vous aidera à aligner votre nouvelle carrière sur les valeurs qui vous tiennent à cœur et vous apportera une plus grande satisfaction professionnelle.

DÉTERMINEZ VOS VALEURS

Instructions : Examinez dans quelle mesure vos valeurs coïncident avec votre carrière actuelle ou votre choix de carrière en établissant une liste des 10 valeurs qui vous tiennent le plus à cœur dans votre carrière. Ensuite, classez vos valeurs de la plus importante à la moins importante. Réfléchissez aux expériences qui respectaient ces valeurs et à celles qui ne les respectaient pas. Estimez comment vos valeurs s'alignent sur votre carrière ou votre plan de carrière potentielle. Cet exercice clarifiera ce qui vous tient à cœur dans un emploi et vous permettra d'aligner votre changement de carrière sur vos valeurs.

CLASSEZ VOS PRIORITÉS EN LES CHIFFRANT DE 1 À 10 :

					
Intégrité	Respect	Collaboration	Innovation	Appartenance	Adaptabilité
					
Diversité	Équilibre travail /vie perso	Apprentissage permanent	Autonomie	Empathie	Flexibilité
					
Leadership	Reconnaissance	Salaire	Interactions sociales	Responsabilité	Attitude positive

QUELS SONT LES AUTRES ÉLÉMENTS QUI VOUS TIENNENT À CŒUR ?

.....

.....

.....

DÉFINISSEZ VOS OBJECTIFS

Fixez-vous des objectifs clairs et réalistes pour votre reconversion. Souhaitez-vous obtenir un poste ou un salaire particulier dans un secteur particulier ? Établir des objectifs concrets vous aidera à élaborer un plan d'action pour les étapes suivantes.

LES OBJECTIFS SMART

Instructions : Remplissez le schéma des objectifs SMART pour définir vos objectifs de reconversion. Pour chaque objectif, indiquez tous les détails répondant aux critères SMART. Cela vous permettra de vous assurer que vos objectifs sont clairs, ciblés et réalisables.

S	Spécifique	<ul style="list-style-type: none"> • Quels sont vos objectifs précis ? • Qui est impliqué ou responsable ? • Où cela aura-t-il lieu (si pertinent) ? • Pourquoi cet objectif est-il important ?
M	Mesurable	<ul style="list-style-type: none"> • Comment allez-vous suivre votre progression ? • Quels sont les indicateurs clés de performance (ICP) ? • Comment saurez-vous que votre objectif est atteint ?
A	Atteignable	<ul style="list-style-type: none"> • En tenant compte de vos ressources et de vos contraintes, l'objectif est-il réaliste ? • Quelles actions allez-vous mettre en place pour réaliser votre objectif ? • Avez-vous le soutien et les compétences nécessaires ?
R	Réaliste et pertinent	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est-il en accord avec vos buts commerciaux ? • Vous garantira-t-il un succès sur le long terme ? • Est-ce le bon moment pour poursuivre cet objectif ?
T	Temporel	<ul style="list-style-type: none"> • Quand allez-vous commencer à poursuivre cet objectif ? • À quelle date souhaitez-vous l'avoir atteint ? • Y a-t-il des étapes à franchir en cours de route ?

DÉCOUVREZ VOTRE PASSION

Une passion peut être un moteur puissant. Identifiez ce qui suscite votre enthousiasme et découvrez comment l'intégrer dans votre nouvelle carrière. Une carrière en phase avec vos passions est souvent source de motivation et d'épanouissement durables.

JOURNAL DE DÉCOUVERTE DES PASSIONS

Instructions : décrivez une activité, un sujet ou un centre d'intérêt qui vous enthousiasme. Réfléchissez ce que vous ressentez pendant ces activités. Identifiez des schémas et des émotions récurrents associés à vos passions. Cet exercice vous permettra de dévoiler des passions et des intérêts cachés qui pourraient orienter votre reconversion professionnelle.

ACTIVITÉS	RESSENTIS
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

CONCLUSION

L'autoévaluation est un cheminement qui vous permet de vous redécouvrir. Profitez-en pour en apprendre plus sur vos aspirations et vos réels désirs pour votre vie professionnelle. Une reconversion professionnelle est une occasion de vous aligner sur vos désirs profonds. En vous évaluant, vous posez les bases d'un changement éclairé. Comprendre vos motivations, points forts, valeurs, et objectifs vous permet de prendre des décisions qui résonnent avec votre moi profond et vos aspirations.