

Anne-Sophie Hugues

Le **KIT** du **projet** **professionnel**

AUTO-COACHING POUR RÉVÉLER
SES TALENTS ET CHOISIR SA VOIE



Table des matières

Avant-propos	3
I. Une approche inédite	3
II. La méthode et ses limites	4
Chapitre 1. Une démarche de construction rigoureuse	7
I. Discerner et construire progressivement votre projet	7
1. Réfléchir	9
2. Agir	13
II. Approfondir des thématiques	14
Chapitre 2. Votre histoire de vie	17
I. Vos racines	17
II. Se souvenir du bien reçu avec Marc Aurèle	19
1. Extrait des pensées	19
2. Travail à effectuer	20
3. Les autres éléments de votre vie	21
Chapitre 3. Vos ancrages de carrière	23
I. Les ressorts de la motivation : un questionnaire	24
1. Ne pas chercher à en comprendre le but	24
2. Dépouillement des réponses	27
II. Les caractéristiques du modèle	28
1. Historique	28
2. Les intérêts de l'outil	29
III. Les huit ancres	31
1. Expertise = Vive les Pro !	32
2. Management = Vive les responsabilités !	33
3. Autonomie = Vive la liberté !	34
4. Sécurité – Appartenance = Vive notre groupe !	36
5. Créativité = Vive la nouveauté !	37

6. Service = Vive le bien des autres !	38
7. Challenge = Vive les difficultés !	40
8. Équilibre de vie = Vive la cohérence !	41
IV. Les limites du modèle	42
V. Exploiter les résultats	43
1. Récapituler les scores	43
2. Confronter à vos expériences	44
3. Synthétiser	44
VI. Les points de vigilance	45
1. L'environnement professionnel	45
2. Les fausses ancrés	46
VII. Exemples	46
1. Alain F. ingénieur BTP : évolution professionnelle	47
2. François H., ingénieur informatique : réorientation professionnelle	49
Chapitre 4. Votre personnalité professionnelle	53
I. Quel est votre élan naturel en situation professionnelle ?	54
1. Dépasser les notions de métier ou formation	55
2. Discerner votre élan naturel	56
II. Les centres d'intérêt: typologie de Holland	58
1. Les différents types	59
2. Les tests	64
III. Les tests de préférence d'aptitudes	64
1. Vos préférences selon 4 dimensions	65
2. Exploitation	67
IV. L'autoportrait	70
Chapitre 5. Vos expériences professionnelles et réalisations	73
I. Revisiter mon parcours professionnel et faire le tri	74
1. Votre parcours professionnel dans son déroulement par grandes étapes	74
2. Croisement du parcours professionnel et des caractéristiques	76
II. Expériences et réalisations porteuses de sens	78
1. Identifier vos talents et compétences liées à vos réalisations	78
2. Concordance entre réalisations significatives et personnalité	80
3. Liste de compétences génériques	81

Chapitre 6. Réussir	85
I. Analyser votre réussite: rédiger 2 récits	86
1. Le récit	86
2. Analyse des récits	90
II. Les points clés hiérarchisés de votre réussite	95
1. Vérification avec l'autoportrait	95
2. Hiérarchisation	95
III. Et les échecs?	96
IV. Tableau de synthèse	96
 Chapitre 7. Découvrir votre fil rouge	 99
I. Remettre de l'ordre	99
1. Pourquoi?	100
2. Comment?	100
II. Discerner le fil rouge	102
1. Qu'est-ce que c'est?	102
2. Comment le trouver?	103
 Chapitre 8. Le coaching pour clarifier ou imaginer votre projet	 107
I. Bref aperçu du coaching	108
1. Ce qu'il est ; et surtout ce qu'il n'est pas !	108
2. La place du coaching dans le processus de construction de votre projet professionnel	108
II. Clarifier votre projet ou même en trouver un	109
1. Clarifier votre projet	109
2. Imaginer un projet	110
 Chapitre 9. Lâcher prise	 113
I. Lien entre lâcher prise et projet professionnel	113
1. Quoi et surtout Pourquoi?	114
2. Comment passer du concept à la pratique?	114
II. Exercices	116

Chapitre 10. Que faire de vos émotions ?	119
I. Apprivoiser vos émotions	119
1. Les 4 émotions de base	120
2. Les réponses à apporter	120
II. Que faire de ces émotions ?	121
1. Distinguer les sentiments mêlés	121
2. Accepter la légitimité (ou pas) de certaines de vos émotions	123
3. Les réponses aux émotions de base	124
III. Trois mots-clés	127
Chapitre 11. À la découverte de vos talents	129
I. Quels sont mes talents ?	129
1. Exercices : à la recherche de ses talents	130
2. Autres chapitres du livre	132
II. Différences entre compétences et talents	133
1. Caractéristiques des compétences	133
2. Caractéristiques des talents	134
Chapitre 12. Comment identifier vos qualités ?	137
I. Le 360° en mode bienveillant	137
1. Mode opératoire	138
2. S'encourager les uns les autres	141
II. Le jeu des héros	141
1. Règle du jeu	141
2. Décryptage	142
Chapitre 13. Quelles sont vos valeurs ?	145
I. Vos valeurs et celles des autres	145
1. Identifier vos valeurs	146
2. Hiérarchisez vos valeurs	149
II. Les sens de chacune des valeurs	150
1. Préciser le sens des mots	150
2. Partagez-les avec les autres	150

III. Confrontation valeurs et expériences vécues	150
1. Exposer des exemples de mise en œuvre de vos valeurs	151
2. Les faire « valider » par vos interlocuteurs	151
IV. Liste non exhaustive de valeurs	151
Chapitre 14. Choisir une formation ou une voie professionnelle : les pièges de la décision	153
I. Que décider / Que choisir ?	153
1. L'ikigai	154
2. Décider en toute conscience	156
3. Servir	157
4. Aller là où l'on ne vous attend pas	158
II. Comment décider ?	160
1. Discerner	160
2. Biais de la décision	162
Chapitre 15. Légitimité – Autorité – Confiance	165
I. Légitimité et autorité : aux yeux des autres	165
1. De quoi procède une véritable autorité ?	166
2. Un exemple d'autorité	166
II. Légitimité et autorité : à vos yeux	167
1. La construction de la confiance en soi	167
2. Son pire ennemi	168
III. Critères pour légitimer votre projet professionnel	168
1. Critères objectifs	168
2. Critères subjectifs	169
Chapitre 16. Définir des objectifs pertinents et les réaliser	171
I. Définir votre objectif	171
1. Les conditions d'une définition pertinente d'un objectif	171
2. Les effets de levier	177
II. Modifier un objectif	178
1. Morceler votre objectif	178
2. Changer d'objectif	179
III. Combattre et Persévérer!	179

Chapitre 17. Réaligner un projet qui patine	183
I. La pyramide de DILTS	183
1. Objectifs de l’outil : réaligner les priorités	184
2. Déroulement du travail	185
II. Quelques considérations sur l’outil	189
Chapitre 18. CV et conseils éprouvés	191
I. Deux histoires de compétences	191
1. Plongée en eaux troubles	191
2. Une ascension pas comme les autres	192
II. Vos CV	192
1. Plusieurs CV	192
2. Conseils génériques	196
Chapitre 19. Lettre de motivation	201
I. Utilité de la lettre de motivation	201
II. Quelques règles d’élaboration	201
1. Les objectifs d’une lettre de motivation	202
2. Conseils de construction	202
3. Derniers conseils	205
Chapitre 20. Votre Pitch en 2 minutes	207
I. Qu’est-ce qu’un pitch ?	207
1. Deux minutes seulement ?	207
2. Objectifs du pitch	208
II. Conseils pour un pitch percutant	209
1. Réfléchissez aux intentions	209
2. Structurez votre pitch	209
3. Quelques conseils supplémentaires pour amplifier l’impact	211
III. Exemples de pitch	213
1. Sylvie : Céramiste d’art	213
2. Sylvain	214

Chapitre 21. Votre réseau professionnel	217
I. Un réseau: pour quoi faire?	217
II. Créer et développer son réseau professionnel	218
1. Nature de votre demande	218
2. Préparation de l'entretien et son contenu	219
3. Conclusion de l'entretien	220
II. Le réseau: avantages et points de vigilance	221
1. Avantages du réseau	221
2. Points de vigilance vis-à-vis du réseau	222
Chapitre 22. Du temps...	227
I. Prendre le temps	227
1. Temps de la réflexion	228
2. Temps de l'action	234
II. Temps d'attente: apprendre à patienter	234
1. Développer sa patience	235
2. Élargir sa vision	236
Conclusion	239