



EQUILIBRE PROFESSIONNEL

Sandrine, enchanteresse de vie



Qui suis-Je ?

Je suis une entrepreneure passionnée, éclairant le chemin des personnes déterminées à recentrer leur vie, tant sur le plan professionnel que personnel. Forte de 10 ans d'entrepreneuriat après avoir œuvré pendant 20 ans en tant que chef de projets et manager en entreprise, je mets aujourd'hui à la disposition de mes clients toutes les compétences acquises au fil de ma carrière.

Mon parcours professionnel n'est qu'une partie de l'histoire. Depuis 25 ans, je me plonge également dans le monde du développement personnel, une exploration qui a façonné ma croissance personnelle et professionnelle. Aujourd'hui, c'est avec passion que je guide les personnes désireuses d'amplifier leur épanouissement.

Mon approche unique combine l'expertise pragmatique tirée de mes années en entreprise avec les enseignements profonds du développement personnel. En tant qu'alchimiste des deux mondes, je vous accompagne pour développer, déployer et amplifier votre puissance, créant ainsi une vie abondante et pleine de sens.

Préparez-vous à illuminer votre chemin vers l'épanouissement professionnel et personnel. Ensemble, nous explorerons les facettes de votre puissance, façonnant une vie qui résonne avec votre authenticité. Vous avez le pouvoir de créer une vie enchantée, et je suis là pour vous guider à chaque étape.

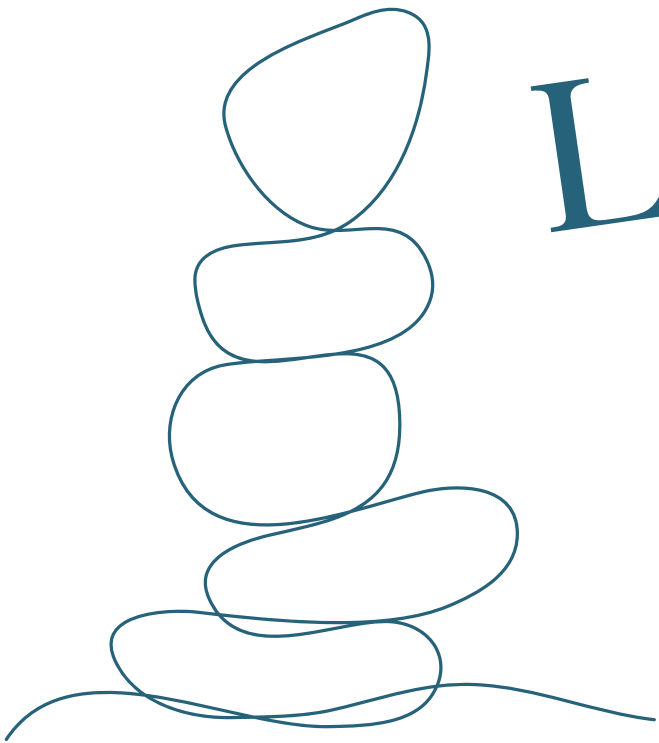
Présentation de la roue

La "Roue Professionnelle" est un outil d'évaluation conçu pour vous aider à mesurer et à visualiser les divers aspects de votre vie professionnelle, afin d'identifier les domaines d'équilibre et ceux nécessitant des améliorations.

Voici un détail des différents piliers que comprend cet outil :

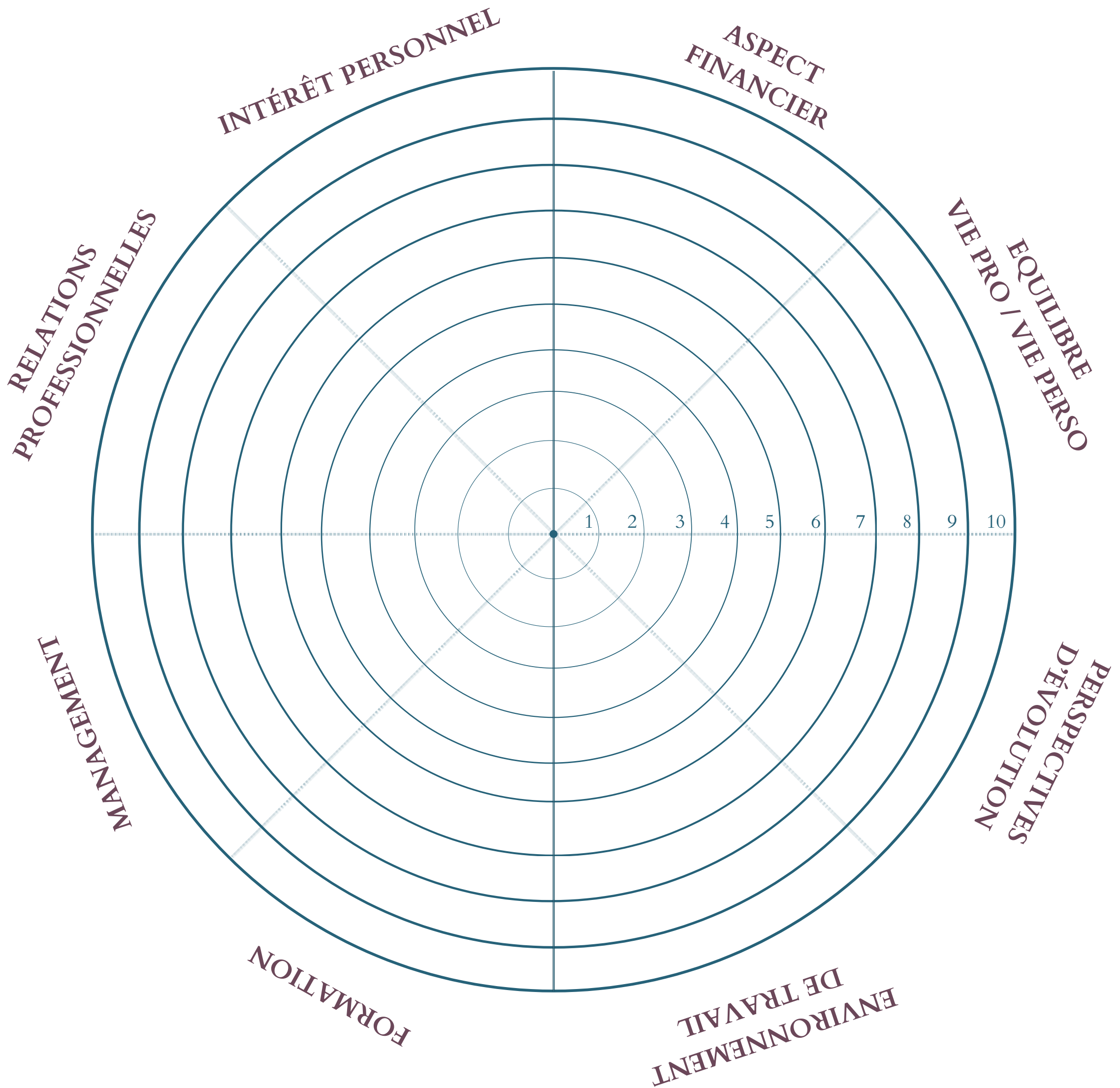
1. **Intérêt Personnel** : Ce pilier mesure votre passion et votre intérêt pour votre travail actuel. Il s'agit d'évaluer dans quelle mesure votre emploi vous motive et vous inspire au quotidien.
2. **Aspect Financier** : Ici, l'accent est mis sur les aspects économiques de votre emploi, incluant le salaire et les autres avantages financiers. Cela permet de juger si la rémunération correspond à vos attentes et besoins.
3. **Équilibre Privé/Professionnel** : Ce pilier analyse votre capacité à maintenir un équilibre sain entre votre vie professionnelle et votre vie privée. Il évalue si votre travail vous permet de jouir suffisamment de votre temps personnel sans empiéter sur celui-ci.
4. **Perspectives d'Évolution** : Cet aspect explore les possibilités de croissance professionnelle et de développement personnel au sein de votre entreprise. Il s'agit de déterminer si vous avez des opportunités de progresser dans votre carrière.
5. **Environnement de Travail** : Ce pilier évalue les conditions physiques dans lesquelles vous travaillez, y compris les installations du bureau, l'équipement fourni, et les options de télétravail disponibles.
6. **Formation** : Il s'agit ici d'examiner les opportunités de formation continue offertes par votre employeur et la qualité de cette formation. Ce pilier mesure l'engagement de votre entreprise à favoriser le développement des compétences de ses employés.
7. **Management** : Ce pilier concerne votre perception du management et du soutien professionnel que vous recevez. Il évalue la qualité du leadership et le soutien au développement professionnel proposé par vos supérieurs.
8. **Relations Professionnelles** : Enfin, ce pilier analyse les interactions et les relations que vous entretenez avec vos collègues, ainsi que l'atmosphère générale de votre milieu de travail.

L'utilisation de la "Roue Professionnelle" permet de quantifier chaque aspect sur une échelle de 0 à 10, offrant ainsi une vue d'ensemble claire des points forts et des domaines à améliorer dans votre vie professionnelle.



La roue

Professionnelle



Complétez cette roue de la vie sans pression, laissez votre cœur diriger votre évaluation pour chaque pilier. L'important n'est pas le score attribué, mais votre capacité à juger chaque aspect de votre vie pro et à initier des démarches d'amélioration.

Gardez à l'esprit que le niveau d'un pilier peut fluctuer selon votre énergie du jour, votre situation présente, ainsi que vos aspirations et besoins actuels.

C'est pour cette raison que je vous conseille de revisiter ce guide tous les trois mois, afin d'effectuer les ajustements nécessaires. Cette pratique régulière vous permettra de rester en phase avec vos progrès et d'ajuster votre cap selon les changements de votre vie et de vos priorités.



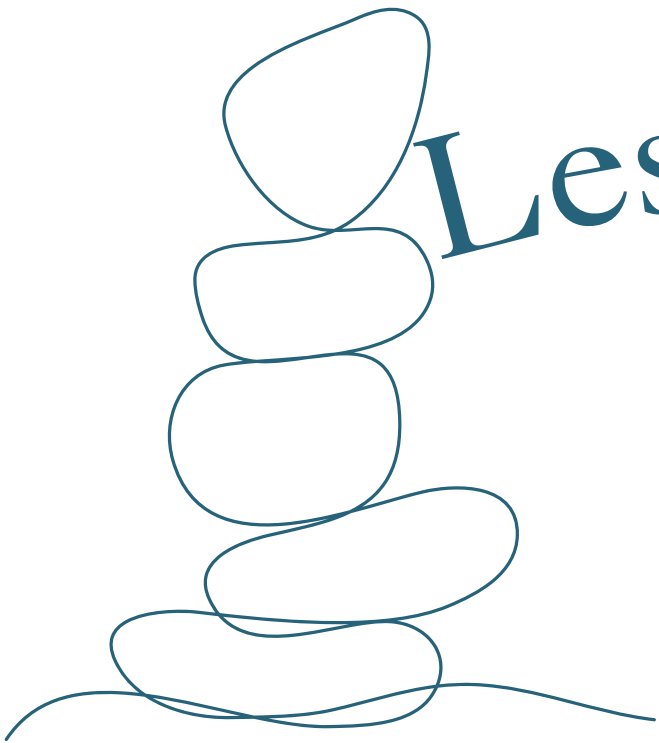
Les 2 piliers

Les plus importants

Quels sont les deux piliers les plus importants pour vous ?

<u>Intérêt personnel</u>	☐
<u>Aspect financier</u>	☐
<u>Equilibre vie pro / vie personnelle</u>	☐
<u>Perspectives d'évolution</u>	☐
<u>Environnement de travail</u>	☐
<u>Formation</u>	☐
<u>Management</u>	☐
<u>Relations professionnelles</u>	☐

Pourquoi ?



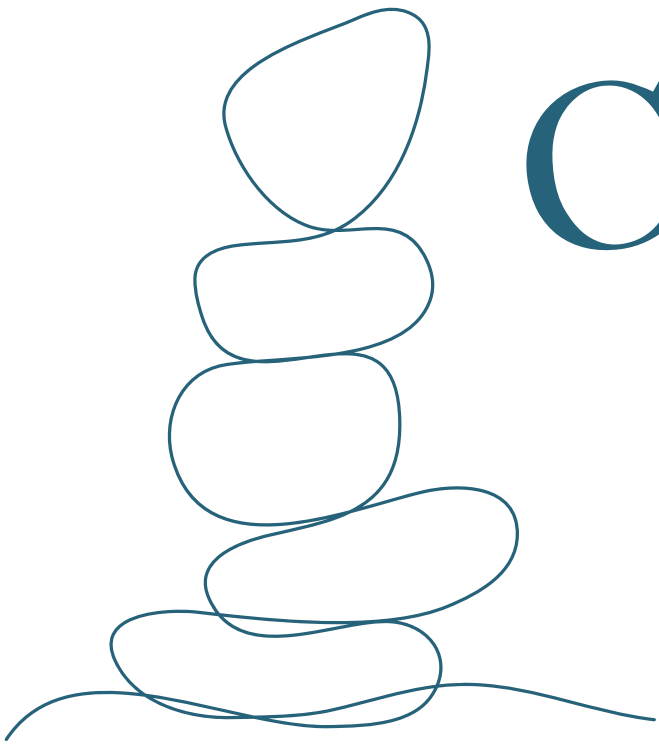
Les 2 piliers

Les moins importants

Quels sont les deux piliers les moins importants pour vous ?

<u>Intérêt personnel</u>	☐
<u>Aspect financier</u>	☐
<u>Equilibre vie pro / vie personnelle</u>	☐
<u>Perspectives d'évolution</u>	☐
<u>Environnement de travail</u>	☐
<u>Formation</u>	☐
<u>Management</u>	☐
<u>Relations professionnelles</u>	☐

Pourquoi ?

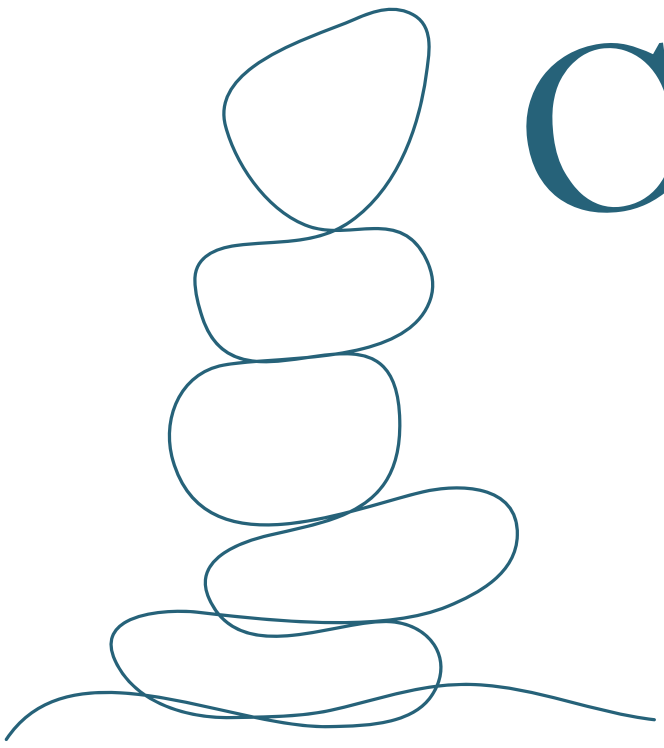


Ce qui

Vous motive

Citer 5 choses qui vous motivent aujourd'hui dans votre travail ?

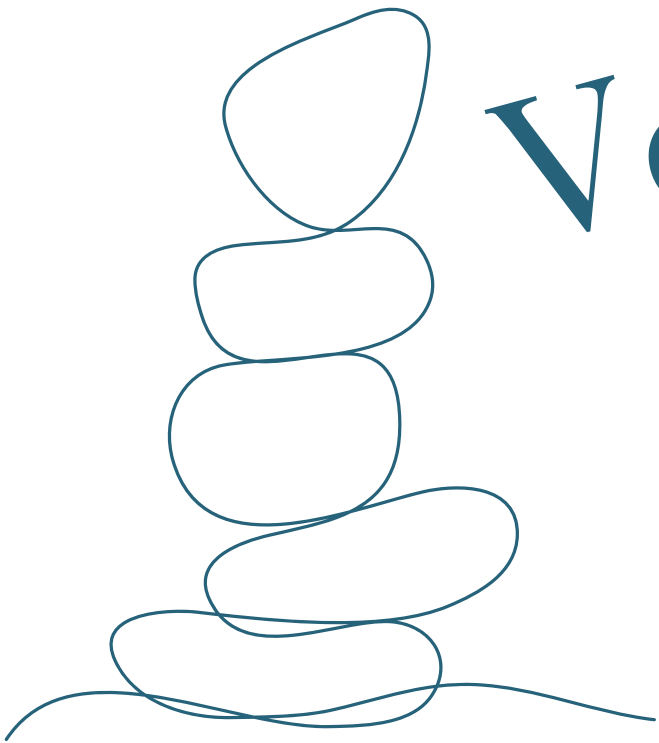
Vous motive



Ce qui

Vous démotive

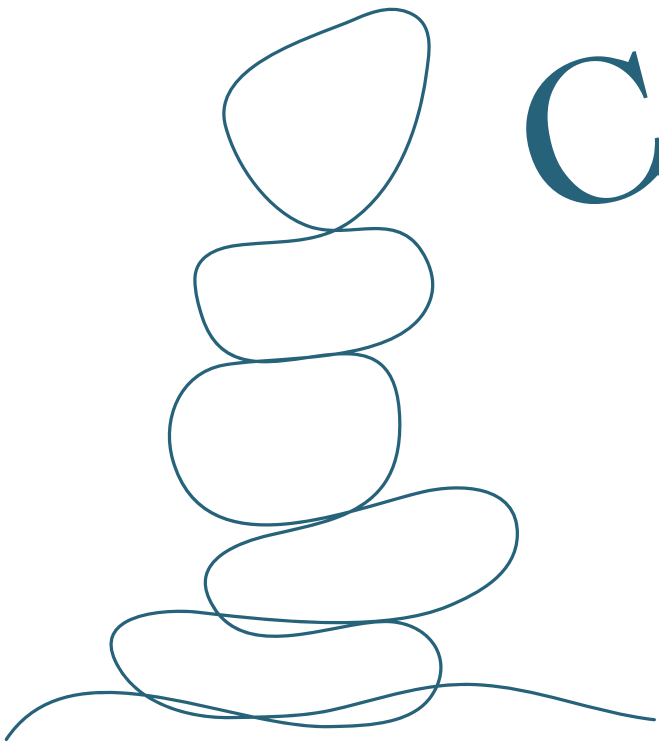
Citer 5 choses qui vous démotivent aujourd'hui dans votre travail ?



Vos réussites

Professionnelles

Citez vos 5 plus grandes réussites professionnelles.



Ce que vous

aimez aujourd’hui dans votre travail

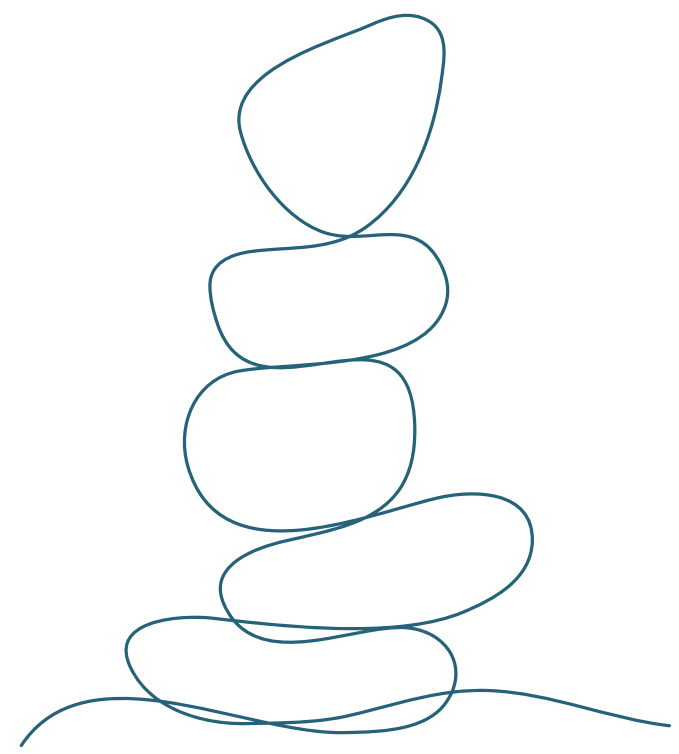
Citer toutes les choses que vous aimez aujourd'hui dans votre travail (minimum 15)



Ce que vous

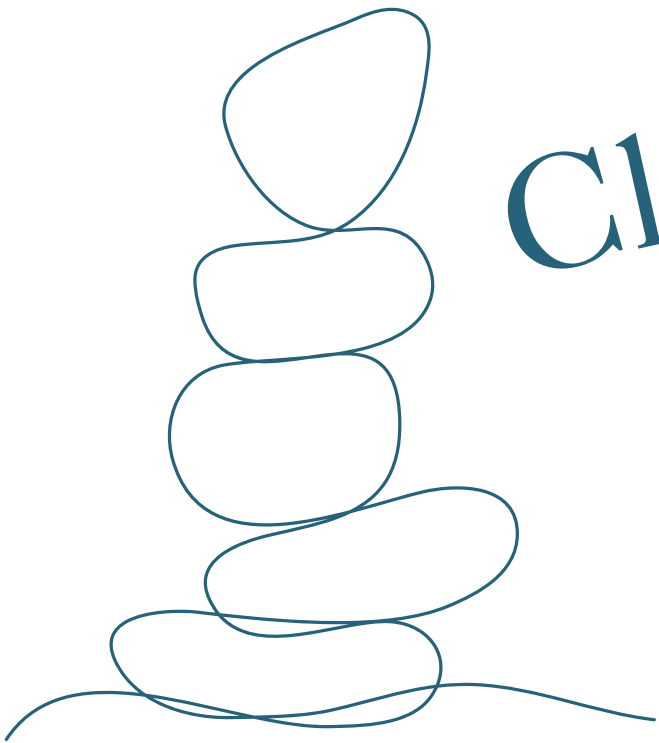
n'aimez pas aujourd'hui dans votre travail

Citer toutes les choses que vous n'aimez pas aujourd'hui dans votre travail.



Vos compétences

Listez toutes vos compétences – une fois que c'est fait : sélectionnez les 10 compétences que vous aimez faire le plus.



Classification

de vos compétences

Reprenez les compétences de la page précédente et classifiez-les dans le tableau suivant.
Si d’autres choses vous viennent, n’hésitez pas à les ajouter dans une autre couleur.

Savoir faire

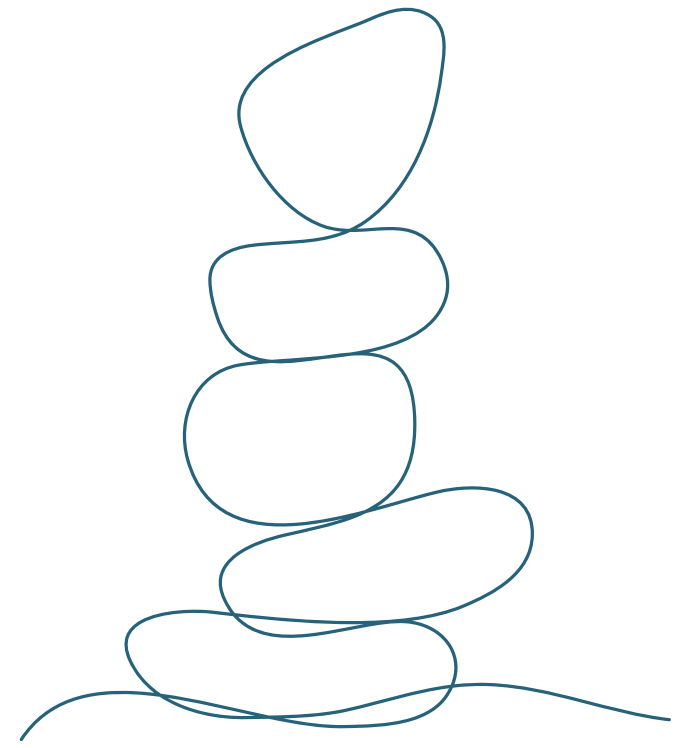
LE SAVOIR-FAIRE CORRESPOND À UNE ACTION OU UNE TÂCHE QUE VOUS SAVEZ RÉALISER SANS PROBLÈME. C'EST DONC UN VERBE D'ACTION.
EX : RÉDIGER UN ARTICLE OPTIMISÉ SEO, ANIMER UNE RÉUNION DE 10 PERSONNES.

Savoir être

LE SAVOIR-ÊTRE DÉSIGNE UNE CARACTÉRISTIQUE PERSONNELLE NÉCESSAIRE À LA BONNE RÉALISATION D'UNE TÂCHE.
EX : FAIRE PREUVE D'ÉCOUTE ACTIVE, DE CAPACITÉS D'IMPROVISATION.

Connaissance

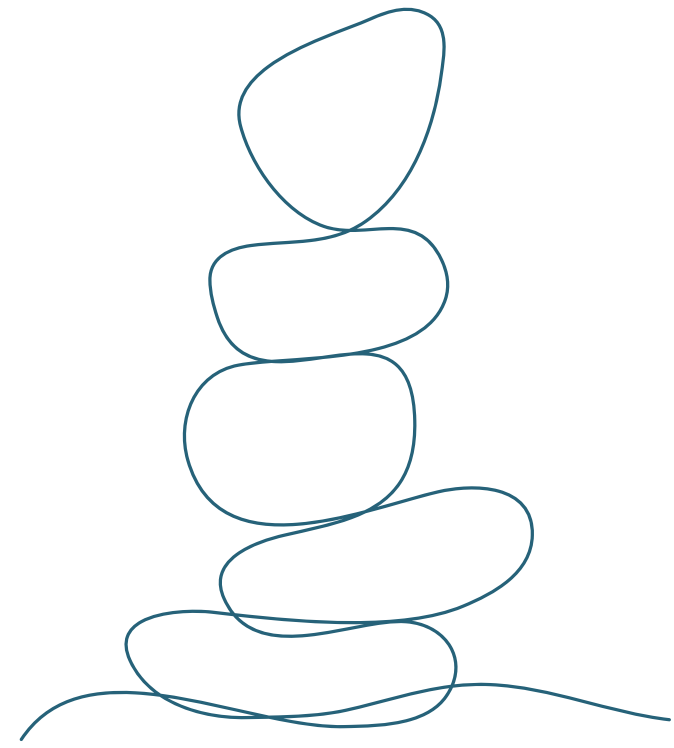
UNE CONNAISSANCE FAIT RÉFÉRENCE À UN SAVOIR THÉORIQUE REQUIS À LA MISE EN ŒUVRE D’UNE TÂCHE. EX : CONNAISSANCE DU CADRE LÉGAL DE LA PAIE EN FRANCE, CONNAISSANCE DU PROCESSUS D'IMPRESSIONS DIGITALES.



Vos

Rêves

Lorsque vous aviez 10 ans, comment imaginiez-vous votre vie d'adulte ? Cela inclut le métier, la vie de famille et les loisirs.



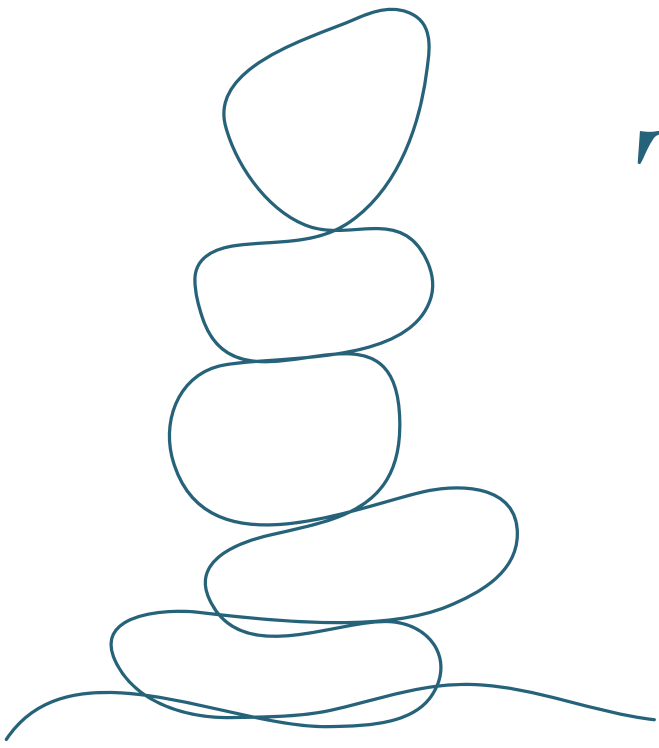
Vos

Rêves

Avez-vous réalisé vos rêves ?

Pourquoi ? (Qu'est-ce qui vous en a empêché ? Ou vos rêves ont évolué ?)

Le regrettez-vous ?



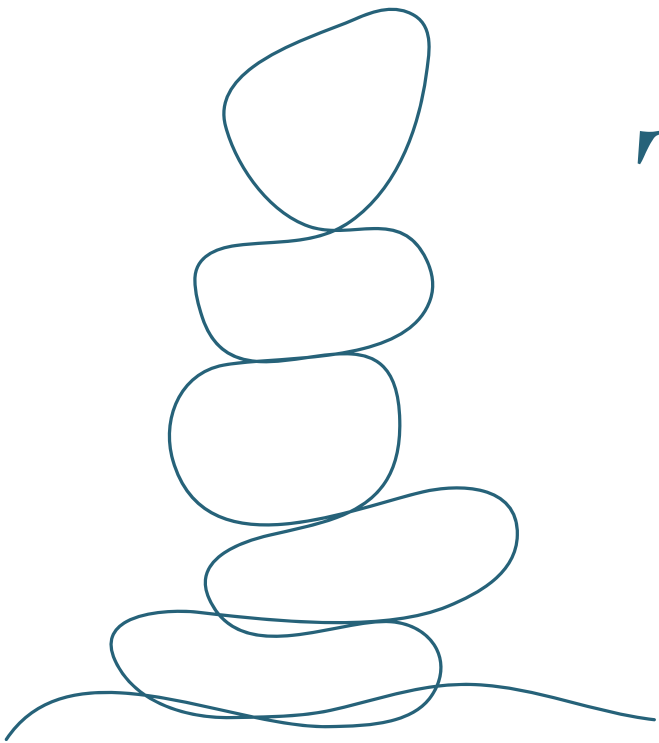
Trouver

Votre singularité

Pourquoi on vous complimente souvent ?

Quelles étaient vos passions étant enfant ?

Dans quel domaine avez-vous plus de facilité que d'autres ?



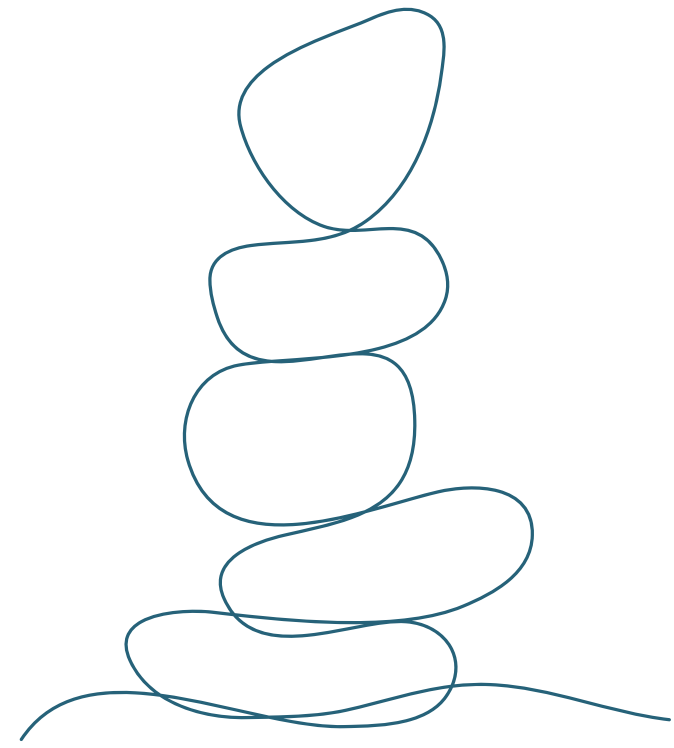
Trouver

Votre singularité

Qu'est-ce qui vous fait perdre la notion du temps ?

Quels sont vos domaines d'intérêt ?

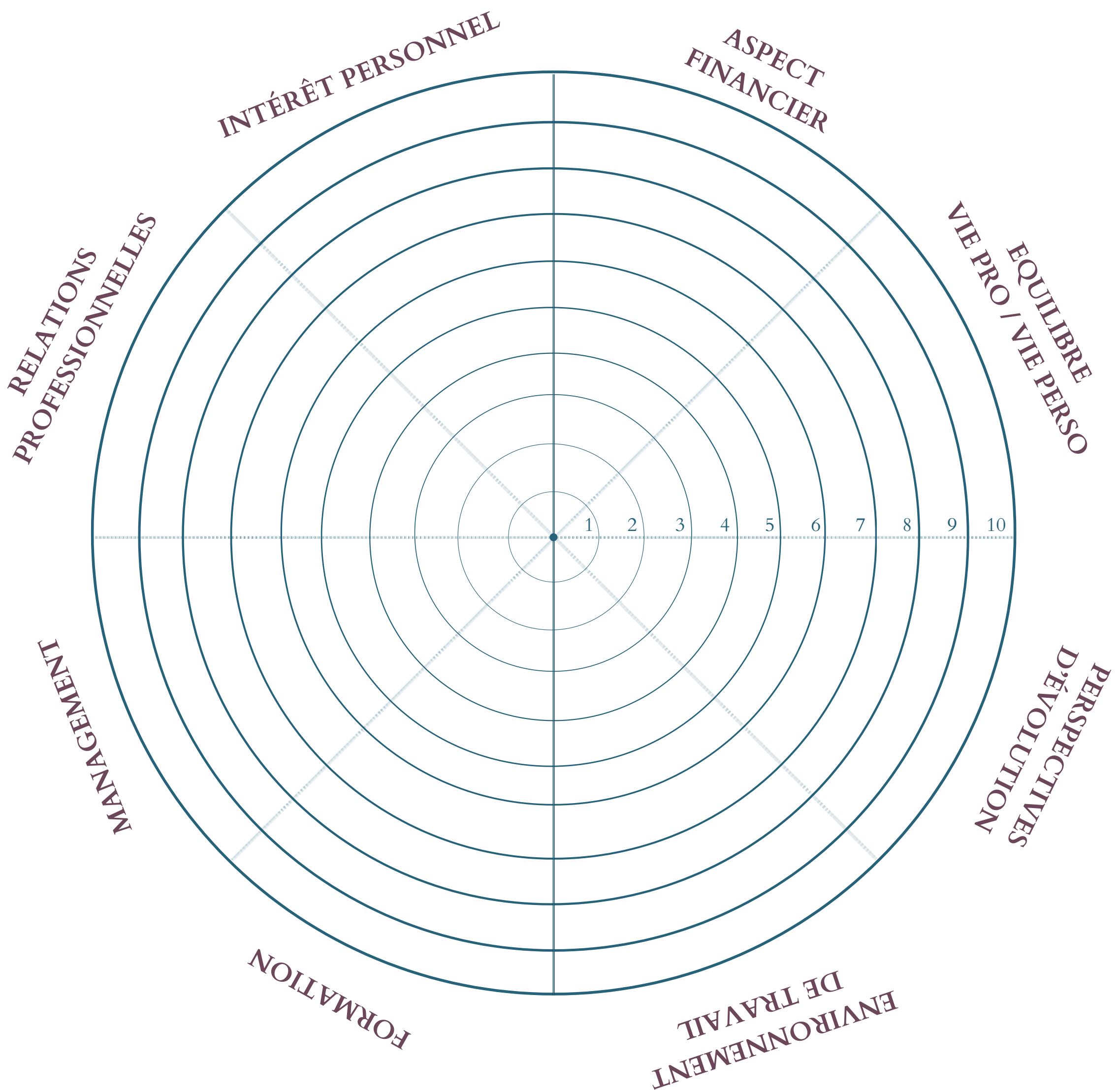
Quelles sont vos grandes qualités ?

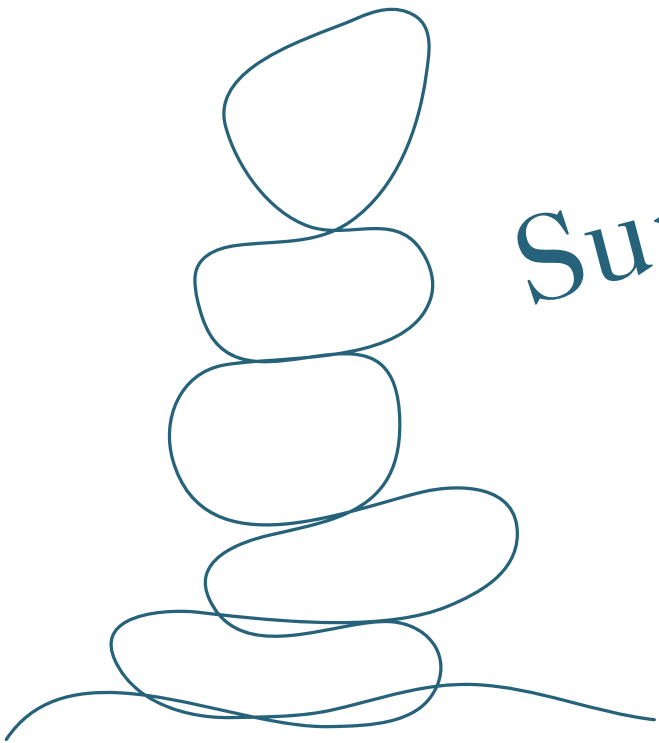


La roue

Idéale

Quel serait votre rôle idéal ? (À quel niveau vous désirez avoir chaque pilier)





Sur Quel pilier

voulez vous agir en 1er ?

Choisissez le pilier sur lequel vous voulez agir en priorité.

<u>Intérêt personnel</u>	☐
<u>Aspect financier</u>	☐
<u>Equilibre vie pro / vie personnelle</u>	☐
<u>Perspectives d'évolution</u>	☐
<u>Environnement de travail</u>	☐
<u>Formation</u>	☐
<u>Management</u>	☐
<u>Relations professionnelles</u>	☐

Quel est votre objectif pour ce pilier ?

Pourquoi ?

À quelle date cet objectif sera réalisé ?

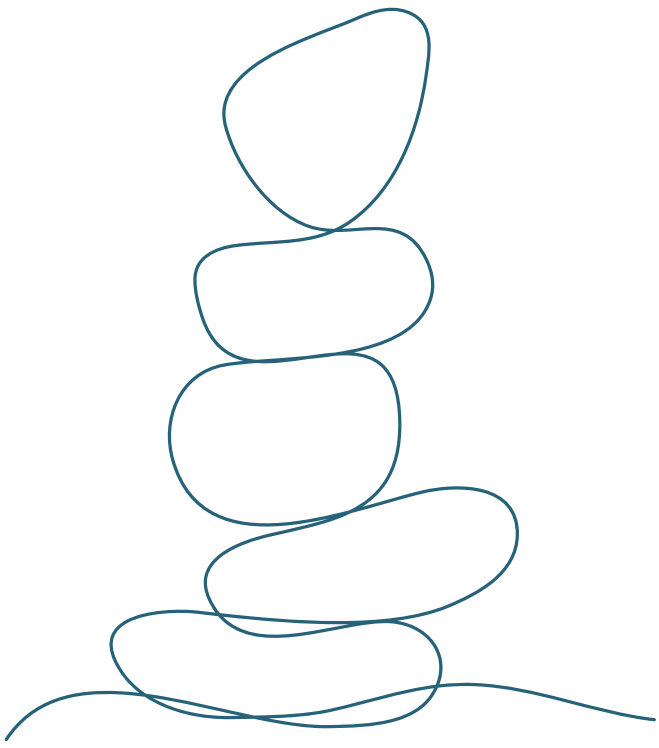


Réaliser votre

objectif

Mettez en place les cinq actions prioritaires pour atteindre l'objectif que vous avez fixé sur la page précédente.

À vous de passer à l'action pour faire changer votre univers professionnel !



Et pourquoi

Pas un bilan de compétences

Ce travail sur vous, vous a-t-il donné l'envie d'aller plus loin ?

Pourquoi ne pas réaliser un bilan de compétences ?

Le bilan de compétences est pour vous :

- si vous éprouvez le besoin de valider ou affiner une idée de projet,
- si vous avez envie de changer de métier, de vous reconvertir,
- si vous avez envie de mieux vous connaître,
- si vous êtes face à une perte de confiance en vous,
- si vous avez envie de prendre le temps de la réflexion,
- si vous souhaitez devenir pleinement acteur/actrice de votre vie professionnelle,
- si vous avez besoin de redonner un nouveau souffle à votre carrière,
- si vous partez bientôt à la retraite, le bilan de compétences peut vous guider dans votre 2ème partie de vie.

Si vous êtes dans un de ces cas et que ce grimoire vous a donné envie d'aller plus loin !

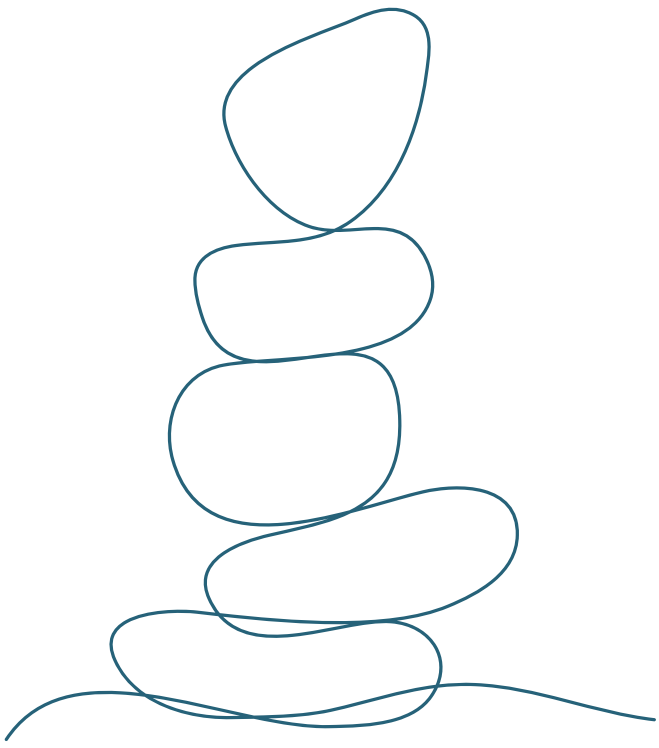
Prenez un RDV pour en discuter : <https://odin-coaching.fr/bilan-de-competences/>

Je vous propose des bilans de compétences en présentiel sur Belfort et Mulhouse ou en virtuel (France entière).

Au plaisir de vous accompagner



dans votre épanouissement
professionnel



Je vous propose

également d'autres offres

Vous n'avez pas le temps ou les moyens de réaliser un bilan de compétences.

Je vous propose :

“Action vers l'épanouissement” :

une séance de 2h de coaching pour faire le point sur ce que vous avez noté dans ce carnet et mettre en place un plan d'action. Pour réaliser ce que vous désirez, il faut passer à l'action.

La séance de deux heures est à 66 euros. Contactez moi pour recevoir le lien pour réserver votre séance.

Sur la page suivante, vous trouverez un extrait de mon catalogue de formations avec les 4 formations en lien avec votre épanouissement professionnel.

Au plaisir de vous accompagner

**dans votre épanouissement
professionnel**



EPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL



Être acteur de son développement

Le but principal de ce programme est de vous guider vers la proactivité pour renforcer vos compétences, que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel. Vous apprendrez à vous affirmer et à exploiter pleinement votre potentiel émotionnel pour établir des relations positives et atteindre vos objectifs.

Durée de la formation : 2 jours

Donner du sens à sa vie professionnelle avec Ikigai

Voir l'entreprise comme un moteur de croissance personnelle est un défi à relever pour équilibrer sa vie personnelle et professionnelle. Ce programme vise à apporter une nouvelle perspective et de l'énergie à toutes ses réalisations professionnelles en se concentrant sur la connaissance de soi et la découverte de son Ikigai.

Durée de la formation: 2 jours.

Réaliser son bilan et s'engager dans un nouveau projet professionnel

Pour anticiper une évolution professionnelle, il est essentiel d'évaluer vos points forts et motivations afin de définir un projet solide, concret et réalisable. Cette formation vous guidera dans l'analyse approfondie de vos expériences, vous aidant à identifier vos compétences, besoins et objectifs professionnels. En utilisant les outils proposés, vous pourrez élaborer une stratégie durable pour votre développement professionnel.

Durée de la formation : 2 jours

S'épanouir professionnellement

Un développement professionnel épanoui nécessite des décisions réfléchies et des interactions harmonieuses. Guidé par un formateur expérimenté, ce programme en ligne vous aidera à renforcer votre bien-être, à améliorer vos relations interpersonnelles et à prendre les rênes de votre carrière.

Durée de la formation : 2 jours

Optimiser son énergie pour gagner en sérénité et efficacité

Pour faire face à diverses pressions et changements, il est important de savoir s'adapter de manière flexible et précise. Cette formation vise à vous aider à améliorer la gestion de vos énergies, et maintenir un équilibre physique et mental pour prévenir et réduire les effets négatifs du stress.

Durée de la formation : 2 jours

Tarif :

Règlement par votre entreprise (hors micro-entreprise) : 1100 euros / formation

Particulier ou micro-entreprise : 825 euros

Me contacter si cela vous intéresse.