



RÉUSSIR SA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Grâce à la méthode O.C.E.A.N.

Mettez le cap sur votre nouveau job



Le Sommaire En Un Coup d'Œil

Voici les 3 grandes sections autour
desquelles est construit ce guide.

01 Le monde du travail en pleine
crise

02 Qu'est-ce que la méthode
O.C.E.A.N. ?

03 Les 5 piliers de la méthode
O.C.E.A.N. dans le cadre de la
reconversion professionnelle



1

**LE MONDE DU
TRAVAIL EN
PLEINE CRISE**



DES CHIFFRES PAS EXTRAS...

47%

Des salariés rapportent
un sentiment de perte
de sens au travail

**2 SALARIÉS
SUR 3**

Préfèrent gagner moins
d'argent mais avoir un
travail qui a plus de sens

20%

Des salariés accordent une
place "très importante" au
travail (contre 60% en 1990)

47%

Des salariés envisagent
de démissionner

**6 SALARIÉS
SUR 10**

Souffrent de stress au
travail

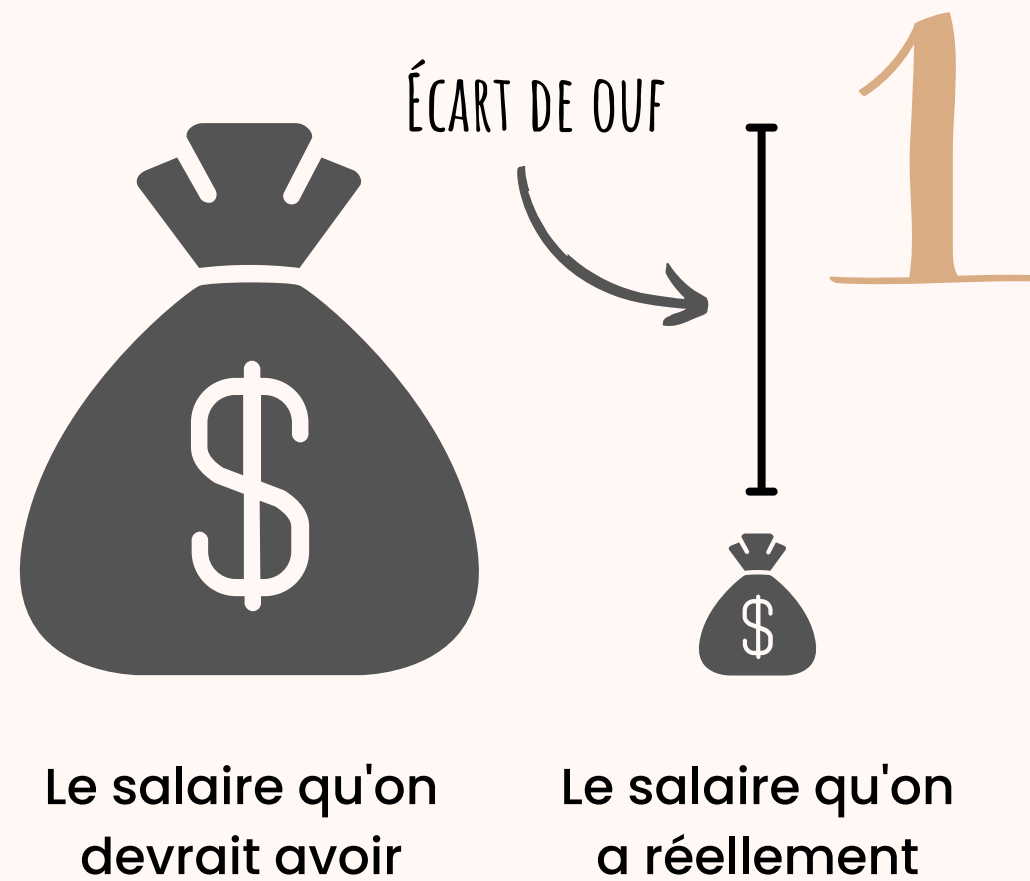
35%

Des salariés seraient en
épuisement émotionnel

Dans l'ensemble, le rapport au travail est en train de changer :

- La plupart des salariés français ne veulent plus se contenter d'exercer un métier "*parce qu'il le faut*".
- Le sens du travail ainsi que l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle deviennent des priorités.

LES 6 PRINCIPAUX PROBLÈMES QUI NOUS DONNENT ENVIE DE TOUT PLAQUER



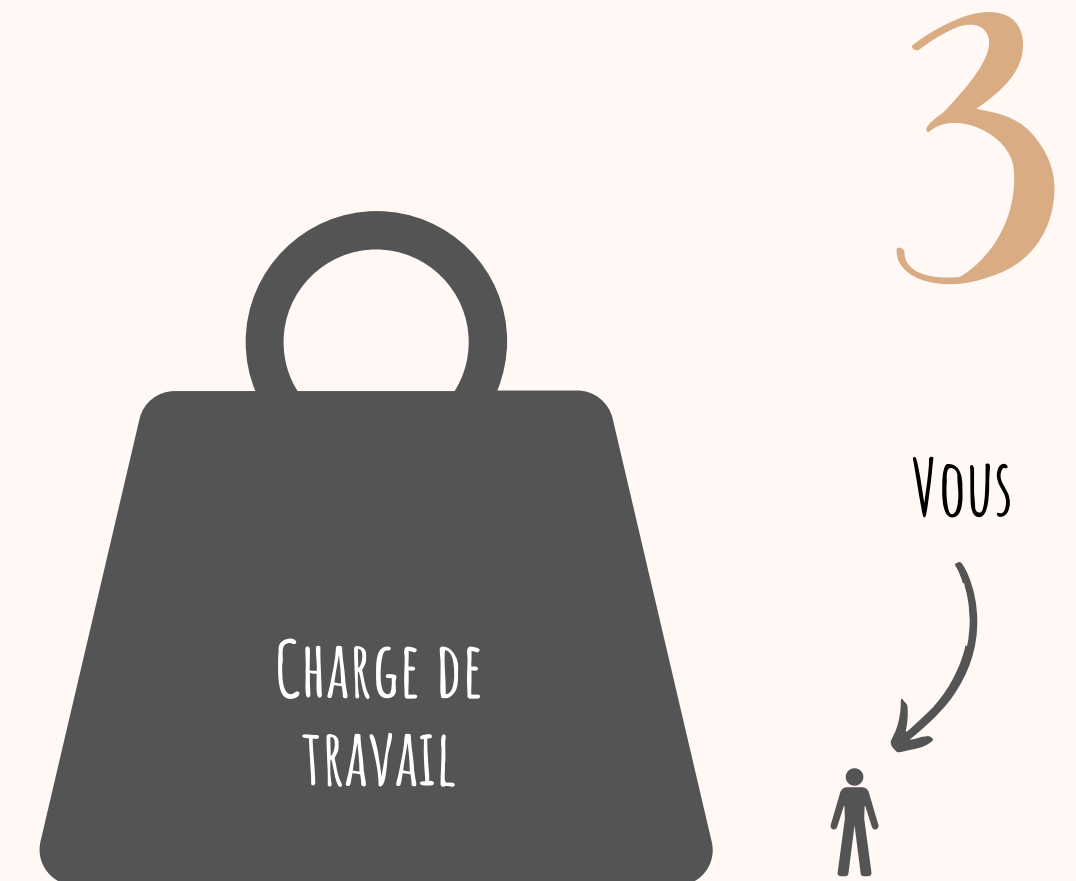
L'écart entre :

- La charge de travail, les exigences en termes d'expérience et de qualifications, les sacrifices demandés, etc.
- ... et le salaire



Un management débile :

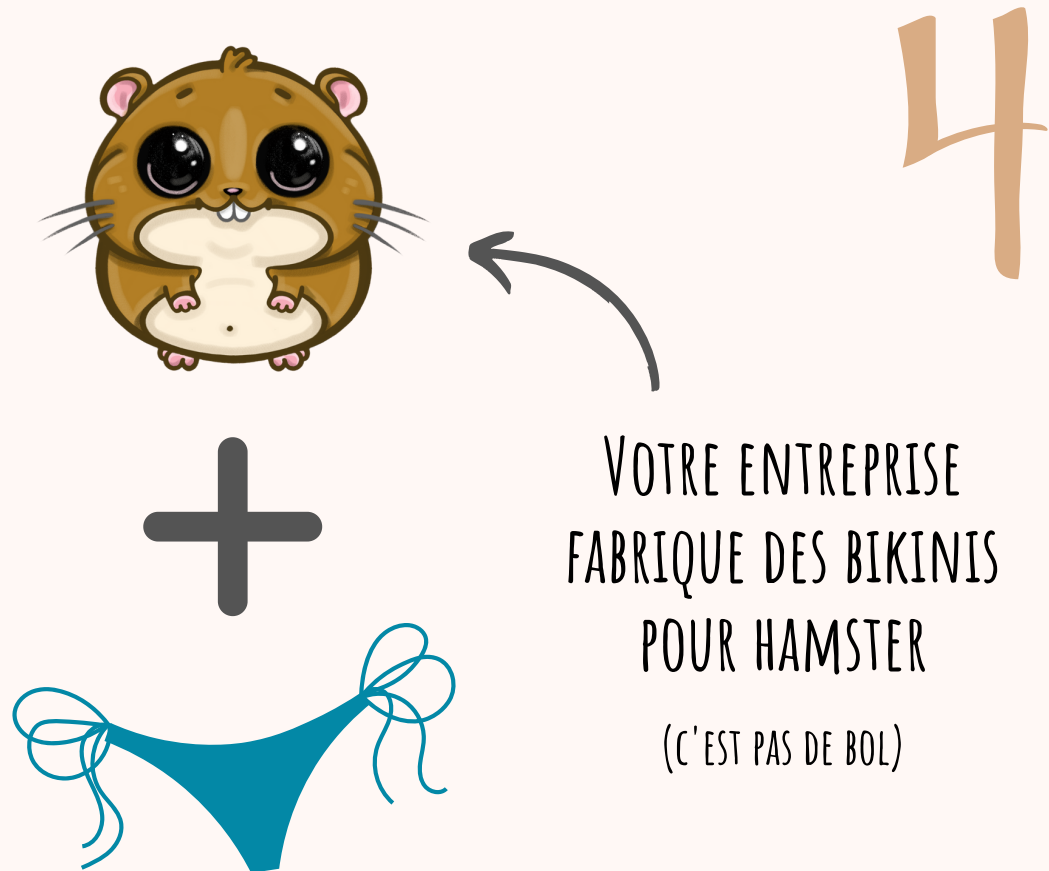
- Qui ne tient pas compte de l'humain, ni de l'évolution de la société, ni de rien d'autre que le profit de quelques uns
- Imposé par un chef débile (c'est logique)



Une charge de travail démoniaque :

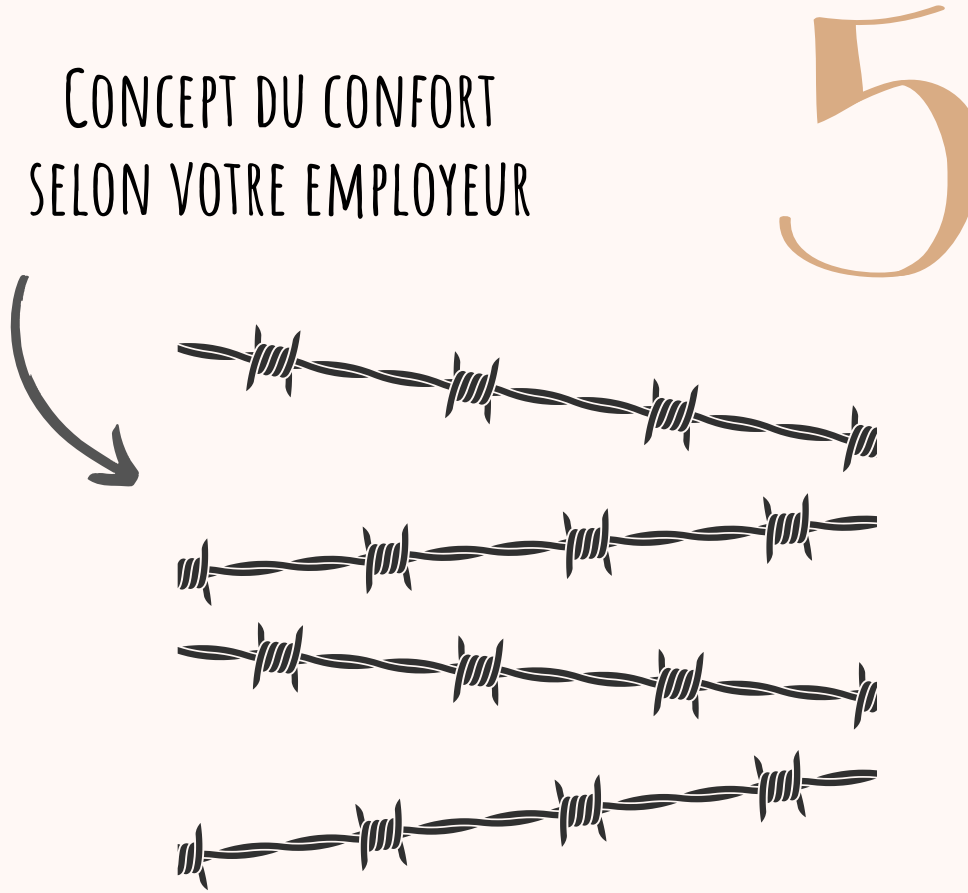
- Vous avez la charge de travail de deux personnes sous amphétamines (alors que vous êtes tout seul et pas dopé)
- Il faut toujours faire plus avec moins

LES 6 PRINCIPAUX PROBLÈMES QUI NOUS DONNENT ENVIE DE TOUT PLAQUER



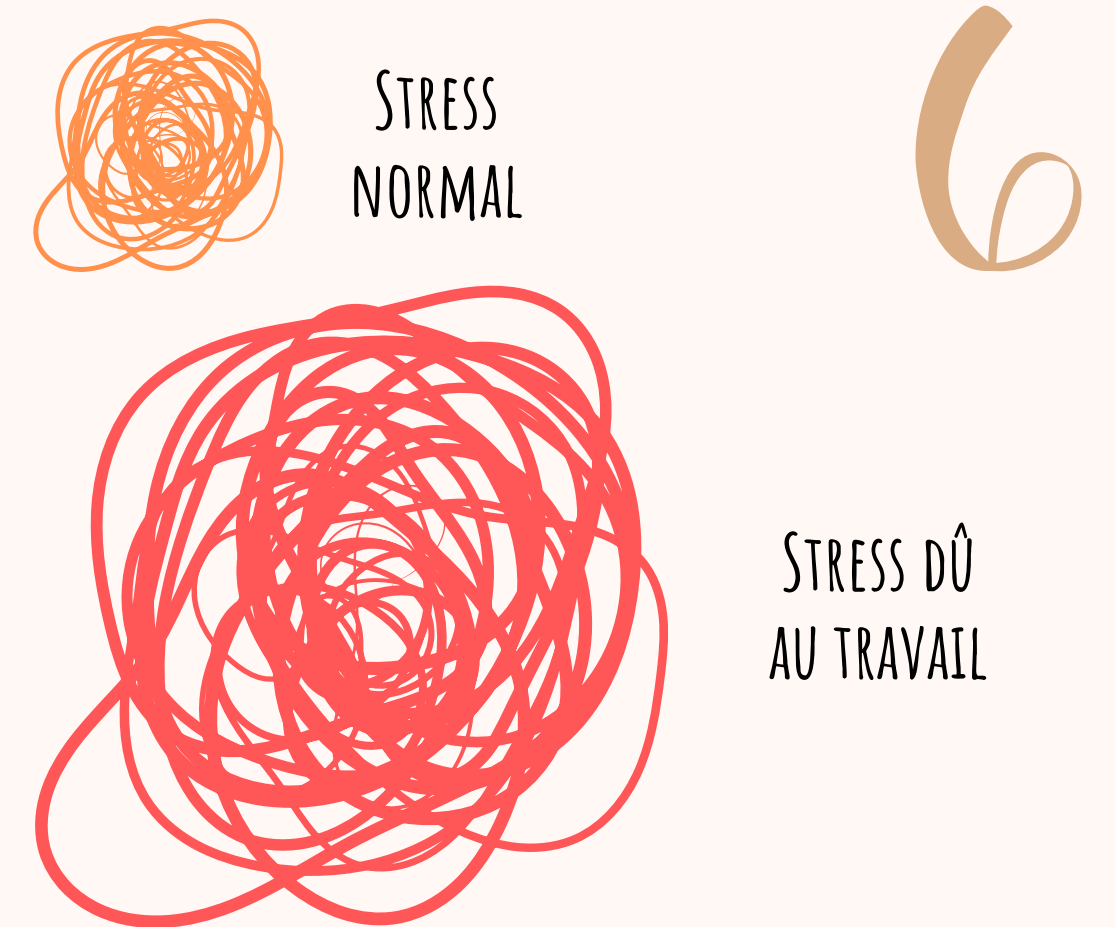
Un manque de sens criant :

- Votre travail n'a pas vraiment de sens au regard de vos valeurs et vos centres d'intérêt (ou perd son sens tant vos conditions de travail sont dégradées)



Des conditions de travail difficiles :

- Vous faites 35h... par jour
- Vous êtes en permanence dérangé(e)
- L'ambiance de l'entreprise est aussi funny que celle d'un goulag en Sibérie



Un stress intense :

- Vous avez des responsabilités très lourdes
- Vous devez respecter des deadlines impossibles
- Vous avez tout le temps peur de vous faire incendier



“

RÉSULTAT : CERTAINS MÉTIERS
NE TROUVENT PLUS PRENEURS.
SOMMES-NOUS TOUS DEVENUS
DES FEIGNASSES ?

”

NON, C'EST NOTRE RAPPORT AU TRAVAIL QUI A CHANGÉ, PARCE QUE :

1 NOUS AVONS DES ATTENTES PLUS ÉLEVÉES

Autrefois, les emplois difficiles et mal payés étaient plus facilement acceptés : c'était "comme ça" et il n'y avait pas vraiment d'autre option. Par exemple, si notre famille venait d'un milieu ouvrier très modeste, il était considéré comme "normal" de ne pas faire de longues études et de suivre la voie parentale.

Aujourd'hui, même si l'empreinte des classes sociales d'origine reste très forte, les choses ont tout de même évolué. **De plus en plus de personnes font des études, ce qui représente une chance, mais aussi un sacrifice.** Des études supérieures occupent plusieurs années de la vie d'un jeune adulte – autant d'années durant lesquelles il n'est généralement pas rémunéré et qui ne sont pas comptabilisées pour le calcul de sa retraite.

En consacrant plusieurs années de leur vie à des études supérieures, **les nouvelles générations s'attendent logiquement à obtenir en contrepartie un métier satisfaisant et bien payé.** Or, dans les faits, c'est loin d'être la réalité pour nombre de jeunes diplômés, à qui on a fait croire que le fait de "bien travailler à l'école" et de faire de longues études allait leur ouvrir les portes d'un avenir professionnel radieux.

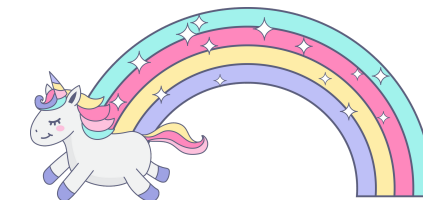
À leur arrivée sur le marché du travail, ils sont en réalité **payés au SMIC ou à peine plus**, n'ont **peu ou pas de perspectives d'évolution** (l'ascenseur social est en panne) et pire, voient d'année en année **leurs conditions de travail se dégrader**. Forcément, cela n'est pas acceptable pour eux.



EFFORTS RÉALISÉS



CE QU'ON NOUS FAIT CROIRE
À L'ÉCOLE SUR LE MÉRITE, LE
TRAVAIL, ETC.



ATTENTES ÉLEVÉES



RÉALITÉ...

NON, C'EST NOTRE RAPPORT AU TRAVAIL QUI A CHANGÉ, PARCE QUE :

2 LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS NE VEULENT PLUS D'UN RAPPORT AU TRAVAIL SACRIFICIEL

Après avoir vu les générations précédentes sacrifier au travail une grande partie de leur temps libre, leur épanouissement personnel et surtout leur vie de famille, **les gens d'aujourd'hui aspirent à un meilleur équilibre vie pro et vie perso.**

3 LE TRAVAIL EST PERÇU DIFFÉREMMENT

Dans notre société actuelle, le travail n'est plus seulement perçu comme une simple source de revenus pour faire vivre la famille, mais **comme un vecteur d'épanouissement personnel.**

4 LES VALEURS ONT CHANGÉ

La valeur "Liberté" est de plus en plus présente chez les personnes que je rencontre. Par conséquent, les managements classiques, autoritaires et rigides, ne leur conviennent plus.

5 LE CHAMP DES POSSIBLES EST PLUS VASTE

Le développement d'Internet et la mise en place de dispositifs spécifiques à la formation continue ont contribué à **rendre les parcours de reconversion plus accessibles.**

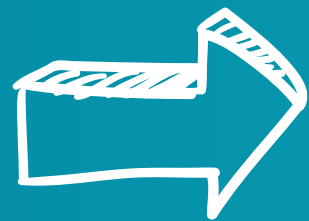
Ces raisons (non exhaustives) font que de plus en plus de gens cherchent à se reconvertir aujourd'hui.

Il y a aussi un effet de mode : la reconversion a le vent en poupe, comme en témoignent les reportages, livres, blogs, etc. dédiés au sujet.



Mais la reconversion professionnelle n'est pas un processus si facile... Plusieurs obstacles sont à franchir sur le chemin :

- Les doutes et les erreurs d'aiguillage (ne pas être au clair sur ce qu'on veut vraiment faire)
- Le piège de l'idéalisation (idéaler un autre métier et se rendre compte finalement que l'herbe n'est pas plus verte ailleurs)
- Les critiques ("Quoi ? Mais tu ne vas pas quitter ton CDI pour faire ça quand même ?!?")
- Le bouleversement de la vie familiale (perte de revenus, changement de cadre, etc.)
- Les craintes (peur de se planter, de manquer d'argent, de ne pas réussir)
- Etc.



POUR VOUS AIDER À RÉUSSIR VOTRE RECONVERSION PROFESSIONNELLE, QUEL QUE SOIT VOTRE PROJET, JE VOUS PROPOSE LA MÉTHODE O.C.E.A.N.



2

QU'EST-CE QUE
LA MÉTHODE
O.C.E.A.N. ?

INITIALEMENT, C'EST UNE MÉTHODE DE COACHING :

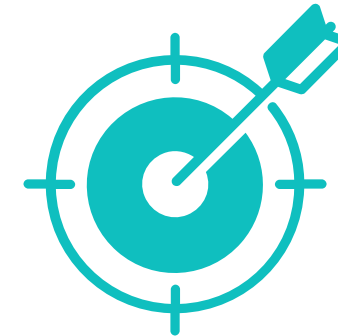


COACHING

CLICK



CRÉÉE POUR
les personnes en quête
de sens dans leur vie



VISANT À
leur permettre d'atteindre
leur idéal de vie



BASÉE SUR
des stratégies validées par la
recherche et l'expérience clinique



CONÇUE COMME
un véritable voyage
agréable et interactif

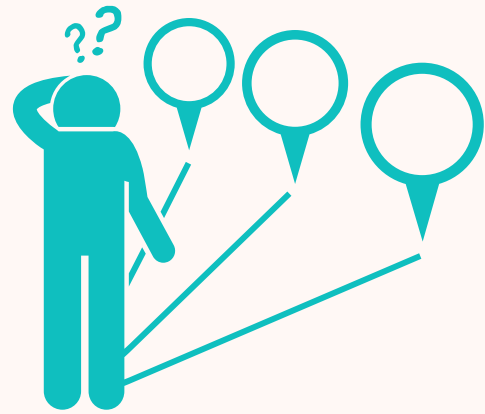


FONDÉE PAR
Lucile Gomez-Fuentes,
psychologue et coach de vie

C'est moi !

*Après plusieurs années
d'exercice en tant que
psychologue, j'ai
formalisé les stratégies
qui ont le plus aidé mes
patients dans une
méthode originale et fun :
la méthode O.C.E.A.N.*

CETTE MÉTHODE S'ADRESSE AUX PERSONNES QUI :



Se sentent perdues
dans la vie



Se sentent épuisées par
leur rythme de vie



Se sentent bloquées
dans une situation



Ressentent un vide à
l'intérieur d'elles-mêmes



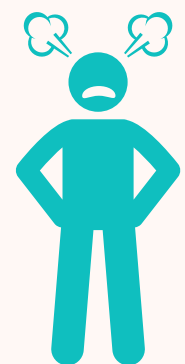
Ne parviennent pas à
accomplir leurs objectifs
malgré tous leurs efforts



Ont subi des coups durs ou
des échecs dont elles ont du
mal à se relever



En ont (archi) marre de
leur travail mais n'osent
pas changer



Sont saoulées par les méthodes
de développement personnel
classiques

Le problème
principal visé par la
méthode O.C.E.A.N.

Vivre une vie qui ne
nous convient pas

La solution
proposée par la
méthode O.C.E.A.N.

Surmonter ses blocages
et se créer la vie qui nous
correspond vraiment



Si vous voulez en savoir plus sur la méthode O.C.E.A.N. pour votre vie en général, vous pouvez consulter le guide "Votre idéal de vie à portée de main".

Le présent guide se focalise sur la méthode O.C.E.A.N. appliquée au champ de la reconversion professionnelle.

Mais avant d'aller plus loin, arrêtons-nous un instant sur 3 grandes questions :

- 1 QU'EST-CE QU'UN TRAVAIL QUI A DU SENS ?
- 2 LES GENS QUI SE RECONVERTISSENT SONT-ILS VRAIMENT PLUS HEUREUX ?
- 3 FAUT-IL SE RECONVERTIR DANS UN MÉTIER PASSION ?

QU'EST-CE QU'UN TRAVAIL QUI A DU SENS ?

Si on regarde la question avec un oeil objectif, **TOUS les métiers ou presque ont du sens** (sauf peut-être si vous fabriquez des couteaux à purée – et encore ça se discute).

EXEMPLES

- **Vous êtes prothésiste ongulaire** –> vous réalisez un travail qui aide des milliers de femmes à se sentir belles (SENS)
- **Vous êtes vendeur de vêtements** –> vous permettez à vos clients d'acquérir des vêtements qui les mettent en valeur et dans lesquels ils se sentent bien (SENS)
- **Vous êtes médecin** –> vous soignez des gens et sauvez des vies (SENS)

Mais si on regarde les choses d'un autre oeil, ces métiers peuvent perdre tout leur sens.

EXEMPLES

- **Vous êtes prothésiste ongulaire**, mais vous détestez les faux ongles et les ongles manucurés –> votre métier n'a plus de sens pour vous
- **Vous êtes vendeur de vêtements**, mais vous trouvez la mode superficielle –> votre métier ne fait pas sens pour vous
- **Vous êtes médecin**, mais vos conditions de travail sont tellement déplorables que vous n'avez plus ni le temps ni la patience pour soigner les autres comme vous aimeriez le faire –> votre métier perd tout son sens pour vous



S'interroger sur le sens général d'un métier ne suffit pas.

La vraie question, c'est de savoir si tel ou tel métier a du sens **POUR VOUS** à un moment donné, au regard de vos valeurs, de vos centres d'intérêt, de vos compétences et des conditions de travail.

LES GENS QUI SE RECONVERTISSENT SONT-ILS VRAIMENT PLUS HEUREUX ?



Réussir sa reconversion professionnelle, c'est :

- Se sentir davantage dans son élément au quotidien
- Avoir le sentiment de mener une vie professionnelle riche de sens
- Se sentir utile et compétent dans ce que l'on fait
- Ne plus avoir la boule au ventre en permanence
- Ne plus déprimer le dimanche soir
- Se lever plein d'enthousiasme le matin
- Avoir un meilleur équilibre entre sa vie pro et sa vie perso
- Se sentir à sa place
- Aimer son travail



Mais toutes les reconversions ne sont pas sources de bonheur. En cause :

- L'idéalisation de l'activité ou du métier visé (ce qui occulte les aspects négatifs pourtant bien présents)
- Le manque de cohérence entre son nouveau projet professionnel et soi-même (mauvaise prise en compte de ses besoins réels, des aspects fondamentaux de sa personnalité, etc.)
- Les difficultés financières
- La solitude et le manque de contacts dans son nouveau milieu professionnel
- Le fait de se sentir perdu(e) face au champ des possibles
- Etc.



Pour ne pas prendre l'eau et aboutir sur une meilleure qualité de vie, un projet de reconversion professionnelle doit donc être mûrement réfléchi.

FAUT-IL SE RECONVERTIR DANS UN MÉTIER PASSION ?

Est-ce une bonne idée de transformer votre passion en métier ? Devenir artiste peintre, potier, créateur de bijoux, écrivain, etc., nous sommes nombreux(ses) à en rêver. Certains y arrivent, alors pourquoi pas nous ?

Toutefois, il est important de garder en tête que le métier parfait n'existe pas. Quoi que vous fassiez, il y aura **TOUJOURS** un ou plusieurs aspects qui ne vous plairont pas (comptabilité, vente, démarchage, etc.). **QUOI QUE VOUS FASSIEZ...**

Les plus d'un métier passion

- Être plus motivé(e) au départ
- Ne pas avoir l'impression de travailler
- Être plus épanoui(e) au travail
- Avoir déjà des compétences/connaissances et plus de facilités à en développer de nouvelles

Les moins d'un métier passion

- Prendre trop les choses à coeur, trop s'investir personnellement
- Ne plus avoir de limites entre sa vie pro et sa vie perso
- Ne pas tenir compte des besoins réels du marché
- Se dégoûter de sa passion à cause des inévitables difficultés qui seront rencontrées

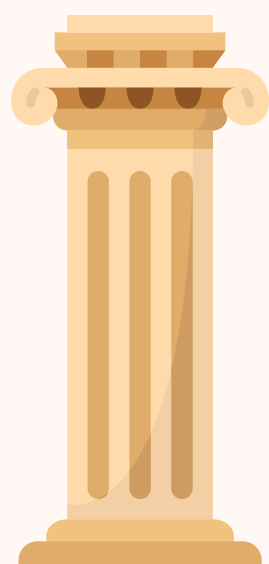


Un métier qui vous convient n'est pas forcément celui qui relève de l'une de vos passions, mais celui ayant le meilleur ratio entre les aspects positifs (ce qui vous plaît) et les aspects négatifs (ce qui vous plaît moins) – au minimum 70% versus 30%.



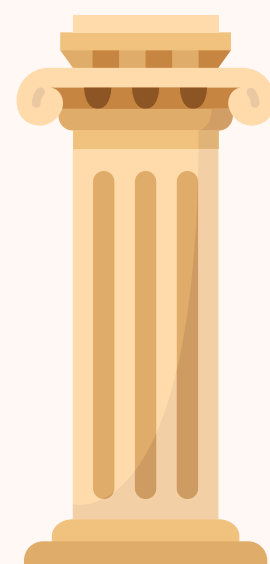
3

**LES 5 PILIERS DE LA
MÉTHODE O.C.E.A.N.
DANS LE CADRE DE LA
RECONVERSION
PROFESSIONNELLE**



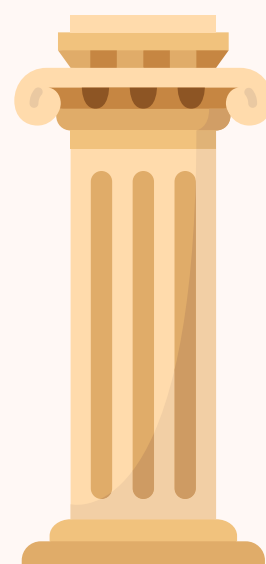
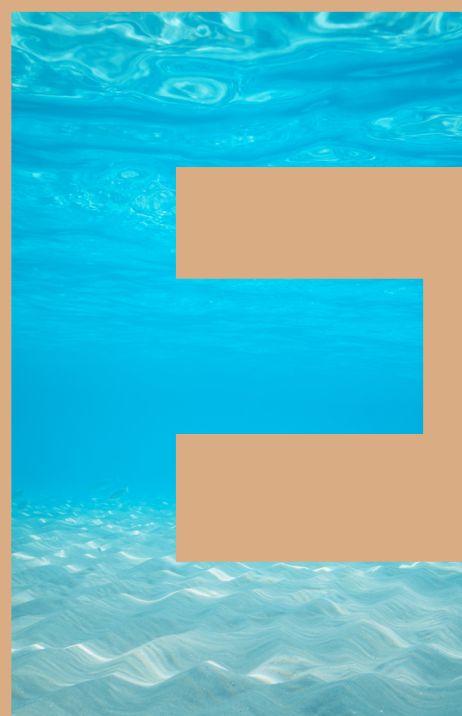
OBJECTIFS

Le pilier "Objectif" vous apprend **l'art de fixer des buts clairs et précis** pour mettre en oeuvre concrètement votre projet professionnel.



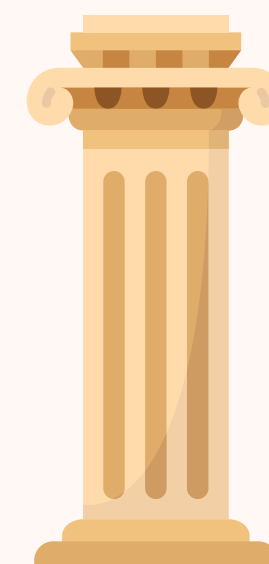
COHÉRENCE

Le pilier "Cohérence" vous aide à **définir ce qui fait vraiment sens pour vous** afin que vous puissiez vous créer une vie pro alignée avec vos valeurs.



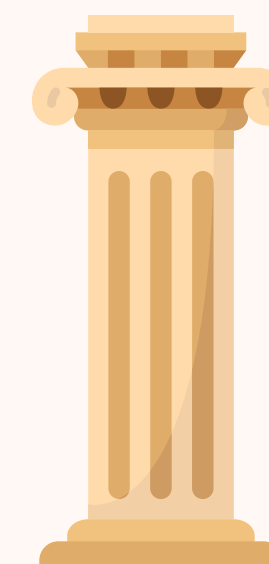
ÉQUILIBRE

Le pilier "Équilibre" vous permet de **retrouver l'harmonie entre votre vie perso et votre vie pro.**



ACTION

Le pilier "Action" vous donne les clés pour **prendre des mesures concrètes** qui vous permettront de réaliser vos objectifs et de réussir votre reconversion.



NATUREL

Le pilier "Naturel" vous aide à **identifier vos forces et vos ressources naturelles** pour les mettre au service de votre projet professionnel.

UNE MÉTHODE ADAPTÉE À VOTRE SITUATION

Le maître mot de la méthode O.C.E.A.N. est la : **FLEXIBILITÉ**



Les piliers ne correspondent pas à des étapes mais à des **bases**.

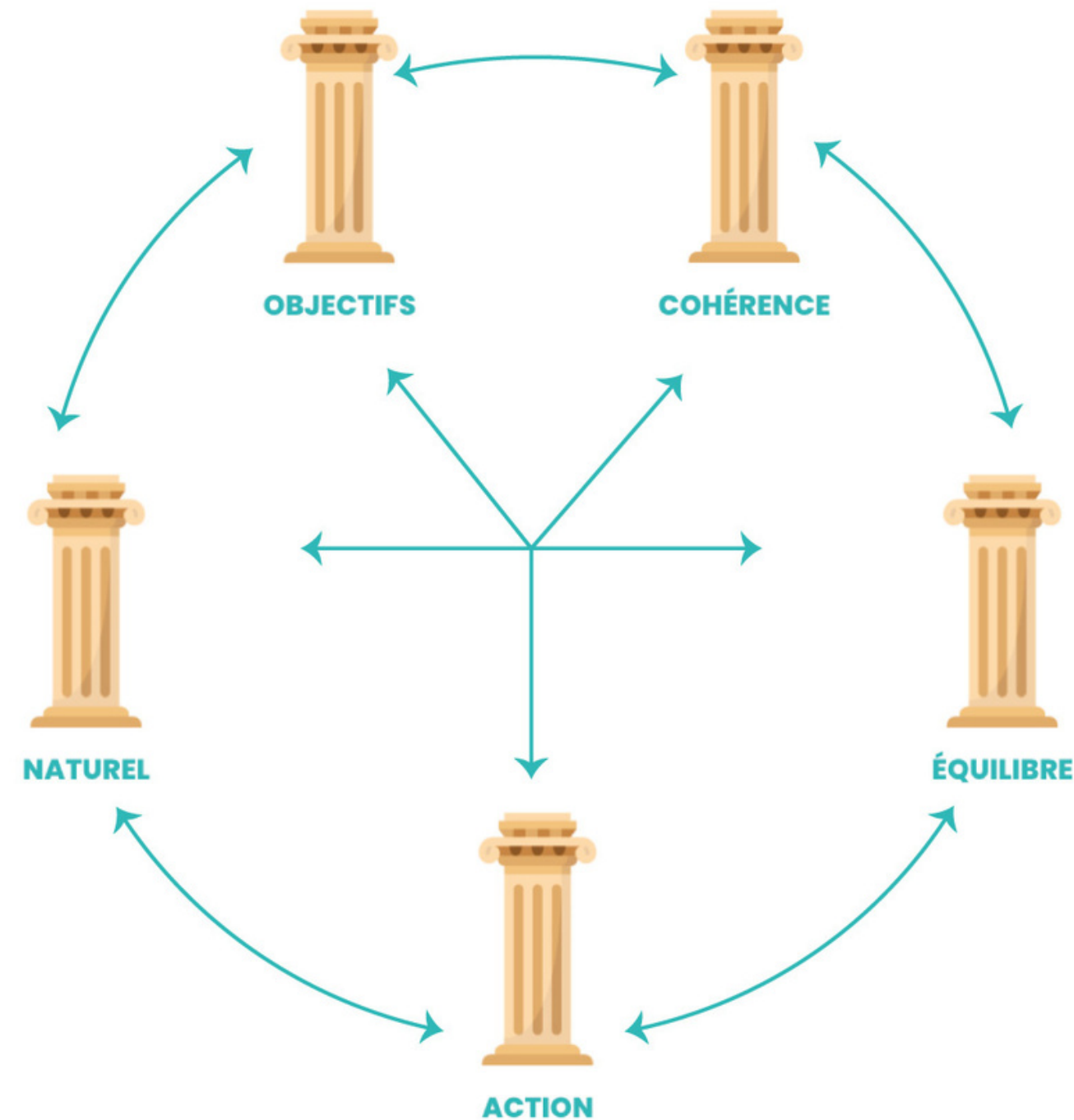
Par conséquent, ils peuvent être travaillés :

- dans l'ordre qui vous convient le plus
- simultanément
- en aller-retour

C'est simple, **tout est adaptable à votre propre situation**.

Si vous n'avez pas besoin de travailler certains points, c'est OK ! Si à l'inverse, vous avez besoin de passer plus de temps sur tel ou tel pilier, c'est OK aussi !

Maintenant que vous avez une vue d'ensemble de ces 5 piliers, voyons comment ils sont utilisés au sein de la méthode O.C.E.A.N. !





La méthode O.C.E.A.N. est conçue comme un voyage en mer.

Vous naviguez entre différentes îles représentant chacune une étape clé pour réussir votre reconversion professionnelle.

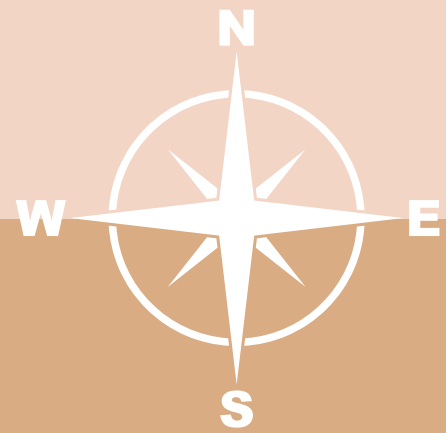
Les 5 piliers vus précédemment sont tous inclus dans ce voyage de façon à ce que vous n'ayez même pas besoin d'y penser...

Mais trêve de blabla, découvrez la carte



5 ESCALES POUR RÉUSSIR VOTRE RECONVERSION :

1. L'Île du Grand Départ
2. L'Île de la Libération
3. L'Île des Ressources
4. L'Île de la Clarté
5. L'Île de la Vision



5 ÉTAPES POUR SURMONTER LES OBSTACLES :

1. Les pirates
2. La tempête
3. Les sirènes
4. Le monstre marin
5. Le naufrage



CINQ ESCALES EN COACHING POUR RÉUSSIR VOTRE RECONVERSION



ÎLE DU GRAND DÉPART

Nous faisons un **bilan de votre situation actuelle** afin d'avoir un état des lieux clair et savoir dans quelle direction orienter l'accompagnement.



ÎLE DE LA LIBÉRATION

Nous travaillons sur les **obstacles, les peurs et les croyances limitantes** pouvant entraver votre projet de reconversion.



ÎLE DES RESSOURCES

Nous faisons le point sur vos **ressources personnelles, vos forces, votre personnalité et votre rythme** pour mieux vous orienter.



ÎLE DE LA CLARTÉ

Nous déterminons ce qui fait vraiment sens pour vous, ce qui vous correspond vraiment afin de **peaufiner votre projet de reconversion**.



ÎLE DE LA VISION

Nous élaborons un **plan d'action adapté et précis** pour que votre idée de reconversion pro se concrétise.

QUELLES SONT VOS TROIS PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES AU TRAVAIL ?

- ☐ Salaire trop bas (par rapport à votre qualification, à votre charge de travail, à vos responsabilités, etc.)
- ☐ Conditions de travail difficiles
- ☐ Manager/patron récompensé à la dernière cérémonie des Con*ards d'Or
- ☐ Travail stressant
- ☐ Travail épuisant (psychologiquement et/ou physiquement)
- ☐ Travail ennuyeux et/ou qui manque de sens pour vous
- ☐ Vous ne savez pas quoi faire
- ☐ Autre :

QUELLES SONT VOS TROIS PRINCIPALES ENVIES PROFESSIONNELLES ?

- ☐ Avoir une meilleure rémunération
- ☐ Avoir un meilleur équilibre vie pro/vie perso
- ☐ Devenir votre propre patron
- ☐ Retrouver de la motivation à vous lever le matin
- ☐ Vous sentir en sécurité grâce à une activité stable
- ☐ Avoir un travail qui a plus de sens pour vous
- ☐ Avoir plus d'autonomie et de liberté dans votre travail
- ☐ Avoir une meilleure reconnaissance pour votre travail
- ☐ Vivre de votre passion
- ☐ Autre :

QUESTIONS

Selon vous, quelle est la pensée ou la croyance qui vous bloque le plus dans votre projet de reconversion ?

Si vous n'arrivez pas à l'identifier, pas de pression.
Notez à la place une pensée ou une croyance négative à propos de vous-même ou de votre vie professionnelle qui revient souvent dans votre esprit.

À quel point croyez-vous en cette pensée/croyance ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas tant
que ça

À fond
de ouf

RÉSULTATS

Si vous avez choisi un chiffre entre 0 et 3

Votre adhésion à cette pensée/croyance est faible. Vous savez que ce n'est qu'une pensée/croyance. Même si elle vient vous enquiquiner de temps en temps, vous savez vous en distancier.

Si vous avez choisi un chiffre entre 4 et 6

Votre adhésion à cette pensée/croyance est moyenne. Certains jours, vous n'y accordez pas trop d'importance : vous arrivez à prendre du recul par rapport à cette petite voix qui vous dit ceci ou cela. Mais à d'autres moments, vous avez tendance à prendre tout ce qu'elle dit pour argent comptant.

Si vous avez choisi un chiffre entre 7 et 10

Votre adhésion à cette pensée/croyance est forte. Vous avez tendance à la considérer plutôt comme la réalité que comme une simple pensée ou croyance.

2 ASTUCES POUR SE LIBÉRER DES
PENSÉES OU CROYANCES NÉGATIVES

- 1 Ne pas chercher à savoir si cette pensée est vraie ou fausse, mais **plutôt se demander si elle nous est utile... ou pas !**
- 2 Se rappeler qu'il ne s'agit QUE d'une pensée ou d'une croyance et rien de plus (**la remettre à sa juste place**)

EXEMPLE AVEC LA PENSÉE "JE SUIS NUL"

- 1 **Cette pensée vous est-elle utile ?** Ne cherchez pas à faire un mini débat dans votre tête : la plupart du temps, la réponse est non.
- 2 Transformer mentalement la phrase "Je suis nul" par "**Je suis en train de penser que** je suis nul" pour (1) mettre en évidence le fait que ce n'est qu'une pensée émise par votre esprit et (2) pouvoir s'en distancier.

Ces deux astuces toutes simples sont plus efficaces pour se libérer de l'impact d'une pensée négative que le fait de débattre pendant des heures sur sa véracité ou le fait d'essayer de la remplacer par une autre.

Le site web [viacharacter.org](https://www.viacharacter.org) propose un test sur les forces de caractère, c'est-à-dire sur les qualités de votre personnalité qui impactent votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter.

Le test consiste en une série de 120 questions qui évaluent 24 forces de caractère telles que la créativité, la gratitude, la sagesse et la curiosité.

La passation du test est gratuite et nécessite seulement la création d'un compte. Une fois que vous avez répondu à toutes les questions, vous recevez un rapport PDF de 3 pages avec le classement et le descriptif de vos forces.

Si vous êtes intéressé(e), voici le lien pour accéder au test :

<https://www.viacharacter.org/account/register>

SAGESSE

- ☐ Créativité
- ☐ Curiosité
- ☐ Jugement
- ☐ Amour d'apprendre
- ☐ Perspective

TRANSCENDANCE

- ☐ Gratitude
- ☐ Humour
- ☐ Espoir
- ☐ Spiritualité
- ☐ Appréciation de la beauté et de l'excellence

COURAGE

- ☐ Bravoure
- ☐ Honnêteté
- ☐ Vitalité
- ☐ Persévérance

TEMPÉRANCE

- ☐ Pardon
- ☐ Humilité
- ☐ Prudence
- ☐ Autorégulation

HUMANITÉ

- ☐ Gentillesse
- ☐ Aimer
- ☐ Intelligence sociale

JUSTICE

- ☐ Justice
- ☐ Leadership
- ☐ Travail en équipe

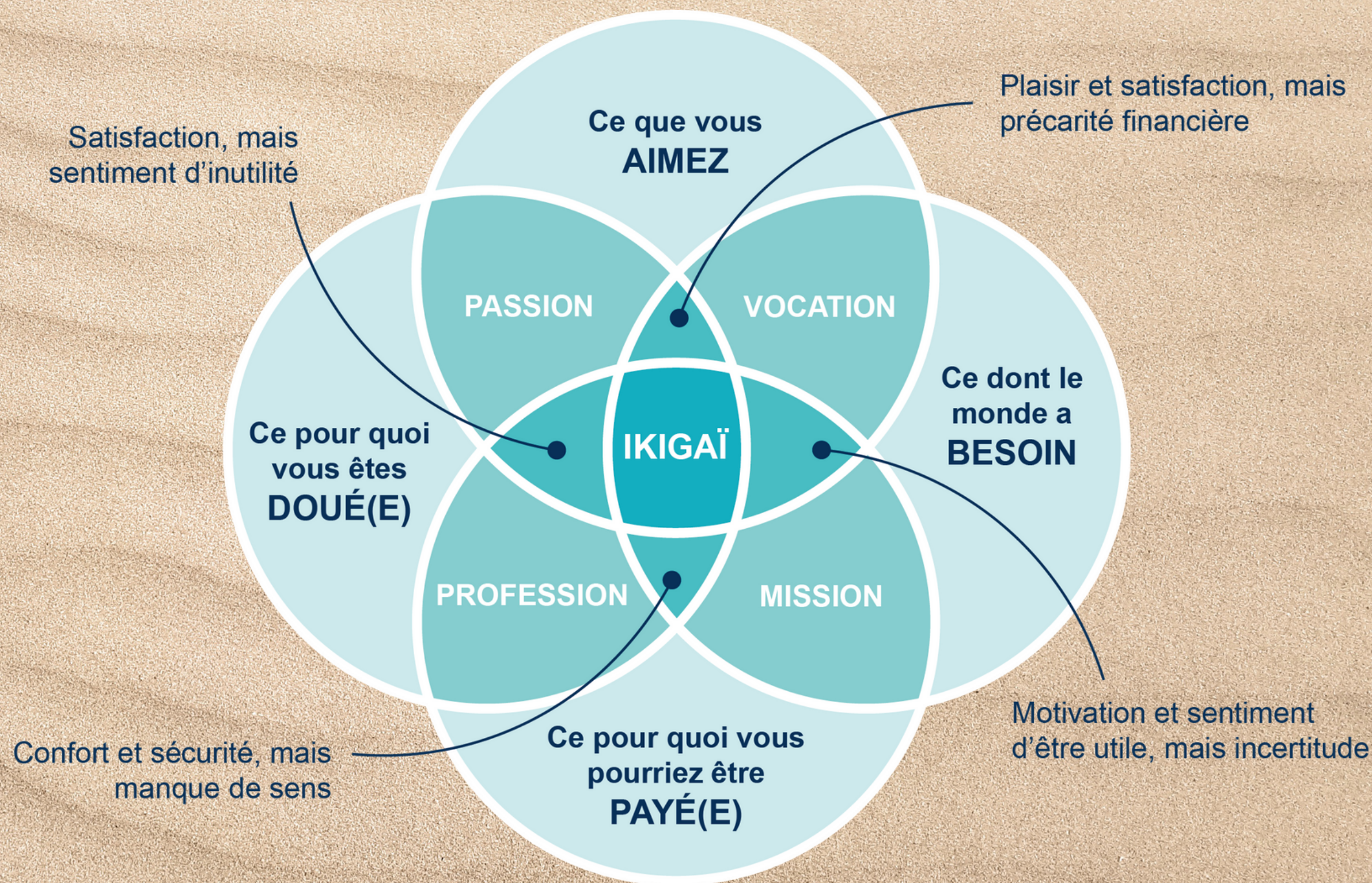
2 ASTUCES POUR TROUVER UNE IDÉE DE MÉTIER QUAND ON NE SAIT PAS VRAIMENT CE QU'ON VEUT FAIRE

1 Ne pas se précipiter directement vers une liste de métiers, mais **partir d'abord de soi-même**, de ses besoins, de sa personnalité, etc.

2 Ne pas s'enfermer dans un schéma de pensée rigide ("je ne peux pas", etc.) et **rester ouvert(e) à toutes les possibilités**.

2 OUTILS CONCRETS

1 **L'ikigai** : il s'agit d'un concept japonais qui peut être défini comme le croisement entre ce que vous aimez, ce en quoi vous êtes bon, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être rémunéré(e). C'est une philosophie de vie qui encourage à trouver sa raison d'être et à vivre une vie épanouissante et significative. Quel est votre Ikigai ?



**2 ASTUCES POUR TROUVER UNE IDÉE
DE MÉTIER QUAND ON NE SAIT PAS
VRAIMENT CE QU'ON VEUT FAIRE**

1 Ne pas se précipiter directement vers une liste de métiers, mais **partir d'abord de soi-même**, de ses besoins, de sa personnalité, etc.

2 Ne pas s'enfermer dans un schéma de pensée rigide ("je ne peux pas", etc.) et **rester ouvert(e) à toutes les possibilités**.

2 OUTILS CONCRETS

2 **La liste des 5 critères** : quels critères doivent être rassemblés pour que vous vous sentiez bien au travail ? Choisissez-en cinq : ce seront vos indispensables qui vous fourniront un guide pour passer au crible chacune de vos idées d'activités. Plus une activité cochera de cases, plus elle sera adaptée à vous.

AUTONOMIE *Que préférez-vous ?*

- ☐ La liberté (vous organiser comme vous voulez)
- ☐ Un cadre établi (bénéficier d'une organisation qui existe déjà)

ENVIRONNEMENT SOCIAL *Que préférez-vous ?*

- ☐ Travailler en équipe
- ☐ Travailler seul

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL *Que préférez-vous ?*

- ☐ Travailler dans un environnement animé, au contact du public
- ☐ Travailler au calme

TYPE DE TRAVAIL *Que préférez-vous ?*

- ☐ Travail intellectuel
- ☐ Travailler manuel

STABILITÉ *Que préférez-vous ?*

- ☐ Changer souvent d'activité
- ☐ Avoir la même activité pendant plusieurs années

*Vous pouvez remplacer ces critères par n'importe quels autres : le principal est que vous parveniez à identifier les 5 plus importants **POUR VOUS AUJOURD'HUI**.*

Pour chacune de vos idées de reconversion, vérifiez le nombre de critères respectés. Plus une activité cochera de critères, plus elle sera adaptée à votre profil. D'où l'importance de bien choisir vos critères et de connaître les spécificités de chaque métier pour une analyse juste et précise !

Attention ! Il n'est pas impératif qu'une activité réponde à TOUS les critères pour être viable : l'idée est qu'elle soit la plus cohérente possible avec vous. N'oubliez pas qu'aucun métier n'est parfait !

	CRITÈRE 1 :	CRITÈRE 2 :	CRITÈRE 3 :	CRITÈRE 4 :	CRITÈRE 5 :
ACTIVITÉ 1 :					
ACTIVITÉ 2 :					
ACTIVITÉ 3 :					



Le passage par les 4 premières îles vous permet de répondre aux questions du "Quoi ?" et du "Pourquoi ?"

Le passage par l'île de la Vision répond à la question "Comment" : il vous permet d'établir une vision à long terme et un plan d'action concret et efficace.

FAITES VOTRE RÉTROPLANNING

Commencez par remplir la colonne "Dans 1 an". Notez là où vous vous voyez dans un an, ce que vous faites, votre mode de vie, etc. Ensuite, notez où vous devez être d'ici 8 mois, 4 mois puis 1 mois pour parvenir à ce résultat.

DANS 1 AN	DANS 8 MOIS	DANS 4 MOIS	DANS 1 MOIS

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS SPORTS

Afin que votre plan d'action soit efficace, évitez les objectifs flous et mal construits. Fixez-vous plutôt des objectifs S.P.O.R.T.S.

**S**

SPÉCIFIQUE : quoi, où, quand, comment, avec qui ?

P

POSITIF : avec une formation positive (par ex, "je veux" plutôt que "je ne veux pas")

O

OBSERVABLE : concret, dont vous pouvez mesurer la réalisation

R

RÉALISTE : faisable (à proscrire donc le "je veux élever des licornes")

T

TEMPOREL : avec une durée et une échéance fixées

S

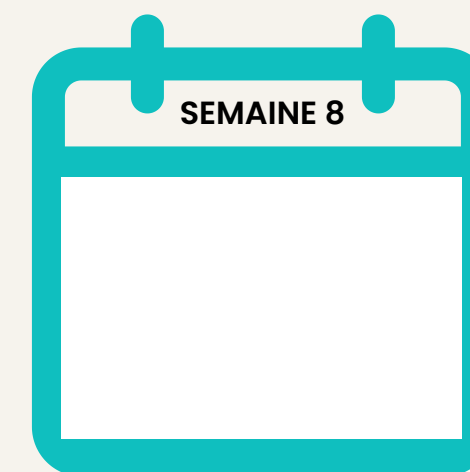
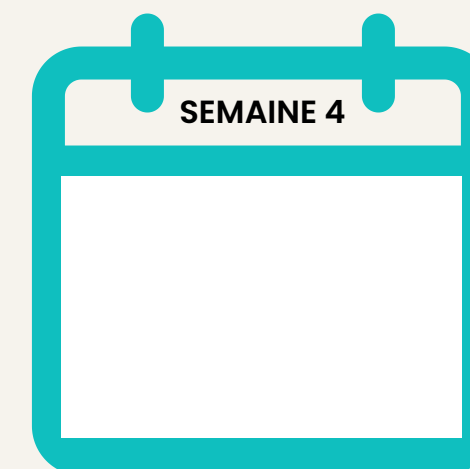
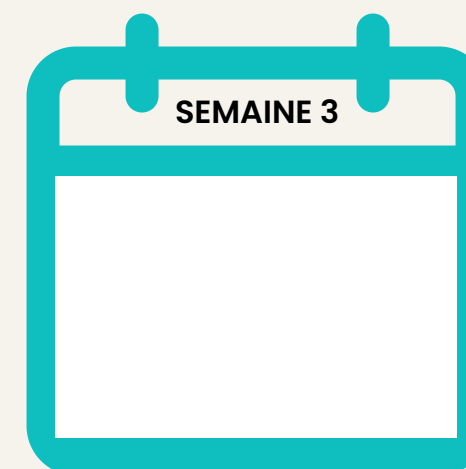
STIMULANT : qui soit une source de gratification et de valorisation

VOTRE PREMIER PLAN D'ACTION

Établissez votre premier plan d'action sur une durée de 90 jours (environ 3 mois).

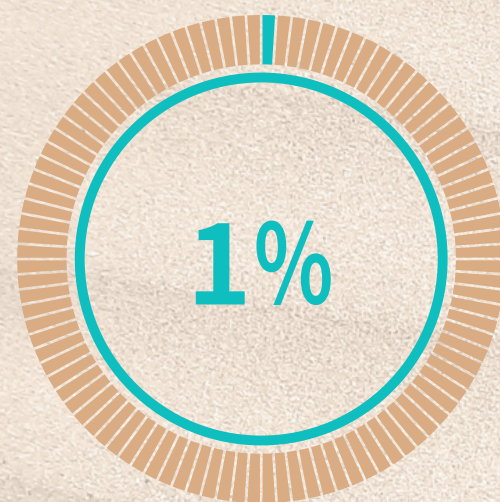
Cela représente une durée suffisante pour mettre en place et tester de nouvelles actions sans perdre trop de temps si elles ne fonctionnent pas.

Au bout de 90 jours, réajustez votre plan d'action.



LES 5 CLÉS QUE L'ON VIENT DE VOIR

REPRÉSENTENT SEULEMENT 1% DE LA MÉTHODE



Ce guide vous présente la méthode O.C.E.A.N. et vous donne une clé pour chacune des étapes afin que vous puissiez déjà entamer votre voyage de votre côté.

Si vous voulez aller plus loin, plus vite, plus efficacement, la méthode O.C.E.A.N. au complet vous attend !

Vous y trouverez également ces 5 bonus :



LES PIRATES

Comment gérer les relations difficiles et les conflits



LE MONSTRE MARIN

Comment gérer les émotions difficiles



LE NAUFRAGE

Comment gérer les échecs



LES SIRÈNES

Comment surmonter les distractions



LA TEMPÊTE

Comment faire face aux situations de crise

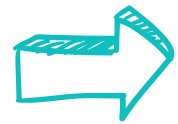


ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Vous l'avez compris, la méthode O.C.E.A.N. est une méthode fun mais qui aborde des problèmes existentiels sérieux :



Qu'est-ce qu'un travail qui a du sens ?



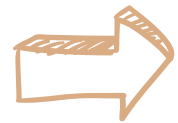
Serais-je vraiment plus heureux(se) si je me reconvertis ?



Quelle activité est faite pour moi ?



Comment surmonter mes blocages ?



Comment réussir ma reconversion professionnelle ?



Comment retrouver mon équilibre ?

Si vous pensez que cette méthode peut vous aider ou tout simplement si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez me contacter ou prendre RDV par mail ou par téléphone.



contact@lequilibreheureux.fr



07 56 90 05 85

CRÉDITS IMAGES

Maison de plage : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/summer-houses-at-sea-set_12291293.htm

Port : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/luxury-yacht-club-sailing-and-motor-boats-mooring-facilities-building-corner-ocean-view-isometric-composition_14661936.htm

Récifs : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/heaps-of-rock-stones-set_9175312.htm

Filet de pêche : Freepik – Storyset – https://www.freepik.com/free-vector/fishing-with-net-concept-illustration_31205146.htm

Sables mouvants : Freepik – Brgfx – https://www.freepik.com/free-vector/background-scene-with-drought-and-mud-pond_5875386.htm

Sous-marin : Freepik – Goonerua – https://www.freepik.com/free-vector/set-of-cartoon-submarines-on-underwater-seascape-background-with-weeds-and-fish_15128865.htm

Coffre au trésor : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/ancient-treasure-chest-with-flat-design_2699032.htm

Matériel de plongée : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/scuba-diving-design-concept_4385970.htm

Phare : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/yachting-cartoon-composition-with-view-of-water-bay-and-sailing-small-yacht-with-lighthouse-on-shore-illustration_21744192.htm

Yacht : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/cartoon-friends-in-swimsuits-relaxing-and-sunbathing-on-yacht-happy-people-having-party-at-sea-flat-vector-illustration-summer-vacation-concept-for-banner-website-design-or-landing-web-page_29119054.htm

Épuisette : Freepik – Jcomp – https://www.freepik.com/free-vector/young-fisher-man-with-fishing-equipement-cartoon-style-vector_29006447.htm

Carte : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/flat-map-compass-background_1599720.htm

Chaise et parasol : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/summer-beach-vacation-illustration_715768.htm

Ancre : Freepik – https://www.freepik.com/free-vector/anchors-set_801754.htm

Planche de surf : Freepik – Pch.vector – https://www.freepik.com/free-vector/summer-houses-at-sea-set_12291293.htm

Épave de bateau : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/isometric-underwater-world-composition-with-view-of-vintage-sunken-ship-with-treasure-chest-fishes-and-octopus-vector-illustration_37917210.htm

Monstre marin : Freepik – Brgfx – https://www.freepik.com/free-vector/giant-octopus-under-the-ocean_19399720.htm

Bateau pirate : Freepik – Brgfx – https://www.freepik.com/free-vector/pirate-ship-with-jolly-roger-flag-isolated_19023088.htm

Tempête : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/natural-disasters-life-threatening-situation-colorful-icons-collection-with-tornado-forest-fire-flooding-poisonous-snakes_6841930.htm

Sirène : Freepik – Pikisuperstar – https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-colorful-mermaid-background_4593210.htm

Boussole : Freepik – Macrovector_Official – https://www.freepik.com/free-vector/camping-flat-icons-set_4368655.htm

Sac à dos : Freepik – Macrovector_Official – https://www.freepik.com/free-vector/camping-flat-icons-set_4368655.htm

Pilier : Freepik – Macrovector – https://www.freepik.com/free-vector/classic-columns-set-on-blue_13153725.htm