



LIVRET DE MAI

de moi à moi...
à travers
mon activité professionnelle



*Comment mes relations
professionnelles
me révèlent
à Moi-même.*



oser la légèreté



INTRODUCTION

Dans ce le livret, la base de réflexion sera le milieu professionnel dans lequel nous nous installons dans un personnage spécifique.

Du fait d'enjeux particuliers, la relation à nous-même s'exprime différemment.

En en faisant l'analyse,
tu complèteras ton portrait.
Tu prendras un peu plus conscience
de ce que tu peux faire évoluer
pour être de plus en plus alignée
avec toi-même.



PREMIÈRE PARTIE

Evaluation rapide

Pour commencer nous te proposons une évaluation rapide de comment tu vois ton activité professionnelle.

Dans les autres parties, tu approfondiras tout ça.

Aimes-tu ton activité professionnelle ?	un peu	beaucoup	passionnément
Souhaites-tu y rester?	oui absolument	non	Je ne sais pas
Souhaiterais-tu en changer ?	oui	non	Cela dépend.



DEUXIEME PARTIE

Le cadre

1/Comment évalues-tu **le lieu où tu travailles?**

Pour chaque réponse, peux-tu expliquer pourquoi?

	Réponses
Parfait	
A améliorer	
Nul	

2/Comment évalues-tu **tes horaires de travail?**

	Réponses
Parfaits	
A améliorer	
Nuls	





DEUXIEME PARTIE

Le cadre

3/Comment évalues-tu **le temps que tu passes dans les transports?**

	Réponses
Trop	
A améliorer	
Bien	

2/Comment évalues-tu **les temps de pause?**

	Réponses
Parfaits	
A améliorer	
Nuls	





DEUXIEME PARTIE

Le cadre

3/Comment évalues-tu le temps passé à ton activité?

	Réponses
Trop	
A améliorer	
Bien	



TROISIEME PARTIE

Ton rôle et Tes tâches

Evalue et nomme **les différents tâches que tu exécutes.**

J'adore.	-
j'aime bien.	-
Je n'aime pas.	-
J'aime mais je voudrais le faire évoluer.	-
Je déteste	-



QUATRIEME PARTIE

Ta relation aux autres

Comment évalues-tu ta relation aux autres dans le cadre de ton activité?

	excellente	courtoise	mauvaise
Avec tes collègues			
Avec tes partenaires (fournisseurs, partenaires de création ..)			
Avec tes clients			



CINQUIEME PARTIE

Ta relation à ton activité proprement dite

Qu'est-ce qui est **nourri** en toi lorsque tu travailles?

Qu'est-ce qui est **mis en difficulté** ?

Exemples:

- **Ce qui me nourrit c'est :**

- la relation à l'autre
- le contact
- les responsabilités
- la gestion d'équipe
- la réalisation de projets
-

Ce qui me met en difficulté c'est

- l'organisation
- associer ma vie de famille et mon activité
- comment avoir plus de temps libre
- le contact avec les gens
- devoir obéir à un supérieur
- respecter des horaires
-



CINQUIEME PARTIE

*Ta relation à ton activité
proprement dite*

Qu'est-ce qui est nourri en toi lorsque tu travailles?

Qu'est-ce qui te met en difficulté ?

Ce qui est nourri en moi	
Ce qui me met en difficulté	



SIXIEME PARTIE

Ta rémunération

Est-ce qu'elle te convient ?

- Totalelement .
- Oui, mais parce que je sais que je ne peux pas avoir plus.
- Oui mais ce n'est pas beaucoup .
- Non et je pense que je me fais avoir.
- Non et il faut que cela change.



SEPTIEME PARTIE

Faire le point

En ayant répondu à toutes ces questions, tu as une idée plus précise de qui tu es à travers ton activité professionnelle, de ce qu'elle t'apporte, de ce que tu veux garder et de ce que tu souhaiterais faire évoluer.

Cela semble un peu simple, pourtant, lorsque l'on veut diriger sa vie il est important de faire le point sur ce que l'on souhaite garder ou changer et cela ne peut se faire que si l'on s'y penche vraiment.

Au risque sinon de rester dans le flou et de ne rien faire évoluer du tout.

Tu sais maintenant ce qui te convient et ce qui te convient moins.

Pour t'aider tu peux te poser la question suivante :

« Si je devais changer de travail, y a t-il des aspects de mon activité présente que je souhaiterais absolument garder et absolument éviter ? »

Si oui lesquels ?





SEPTIEME PARTIE

Faire le point

Ce que tu veux **garder** de ton activité dans:

ton cadre	
ton rôle	
tes relations	
ta rémunération	

Ce que tu veux faire **évoluer ou changer** de ton activité dans:

ton cadre	
ton rôle	
tes relations	
ta rémunération	





SEPTIEME PARTIE

Faire le point

Maintenant que tu as ciblé un peu mieux ce qui t'impacte dans ton activité, tu peux commencer à mettre en place des actions, même minimales .

Quelles sont les trois premières actions que tu pourrais poser dès maintenant et qui ferait évoluer ton activité professionnelle?

1/ _____

2/ _____

3/ _____



POUR ALLER PLUS LOIN

il est possible que tu ressenties un vrai besoin d'évolution dans ta relation avec tes collègues ou dans tes relations professionnelles en général.

Le travail que tu as fait dans ce livret va t'y aider mais ne sera pas sans doute pas suffisant.

Dans ce cadre particulier de la vie professionnelle ton Ego et tes Peurs sont si puissants qu'il est très difficile de les conscientiser et de les dépasser seule.

Nous avons pu vérifier à plusieurs reprises qu'un simple **accompagnement court** apporte souvent une belle transformation, du fait :

- **d'un changement de perspective**
"Je vois les choses différemment."
- **d'un nouveau positionnement**
"J'arrête de faire des suppositions."
- **d'une prise de conscience de nos peurs et de leur impact injustifié**
"Je ne pensais avoir cette peur précisément "



POUR ALLER PLUS LOIN

i

Si tu souhaites te faire accompagner pour cela, nous sommes là.

Mets-nous un petit mot et nous organiserons un appel pour voir comment nous pouvons t'aider.

Les problématiques dans les relations de travail font partie de notre expertise et nous adorons aider les personnes à les régler !

Nous espérons que la lecture de ce livret t'a éclairée et qu'il sera un début de changement pour oser aller vers plus de légèreté dans ta vie professionnelle.



Oser la légèreté

15, rue du Mont des Frères 67870 BISCHOFFSHEIM
siret:909964603

leduo@oserlalegerete.fr
Tél : 0608655940
Tél: 0633496960

<https://www.instagram.com/oserlalegerete/>
<https://www.facebook.com/annepascale.leurentdupont>
<https://www.facebook.com/claude.dupont.3323/>

site : oserlalegerete.fr