Nashach
CONSULTING

CARNET D'ODYSSÉE

OSER SA RECONVERSION

RÉVÉLER SON POTENTIEL · CONSTRUIRE SA PLACE · OSER AGIR

Nashach
CONSULTING

Qui suis-je ?

Nom:

Prénom:

Adresse mail:

Numéros de téléphone:

Date de début:

LE MOT DE NASSIMA

Au fil de mon parcours, j'ai accompagné des personnes aux profils très différents. Beaucoup possédaient les compétences nécessaires pour évoluer, mais doutaient d'elles-mêmes, ne reconnaissaient pas leurs ressources ou ne percevaient plus les opportunités qui les entouraient.

J'ai alors compris qu'un parcours professionnel ne se résume pas à un CV ou à un projet. Il est influencé par notre histoire, notre environnement, nos expériences, nos croyances, nos valeurs et les relations qui nous entourent.

C'est de cette conviction qu'est née la Méthode Nashach : une approche systémique qui invite chacun à mieux se connaître, comprendre son environnement, aligner ses choix avec ses valeurs, se projeter et saisir les opportunités qui donneront du sens à son parcours.

Je suis convaincue que chacun possède déjà les ressources nécessaires pour évoluer. Mon rôle n'est pas de vous dire quelle direction prendre, mais de vous accompagner à révéler votre potentiel, reprendre votre pouvoir d'agir et construire durablement votre place.

Je vous souhaite une belle Odyssée.

Nassima Hachim ALLAOUI
Fondatrice de la Méthode Nashach

PARTIE 1

Bienvenue dans l'Odyssée

"Un voyage de mille lis a commencé par un pas"
— Lao-Tseu

Nashach
CONSULTING

BIENVENUE DANS VOTRE ODYSSÉE

La philosophie du Carnet

La Méthode Nashach est une démarche d'accompagnement systémique qui permet à chacun de mieux se connaître, comprendre son environnement, clarifier son objectif, construire sa progression et apprendre à saisir les opportunités qui favorisent son évolution professionnelle.

Cette méthode repose sur une conviction : chaque personne possède déjà les ressources nécessaires pour évoluer. Notre rôle n'est pas de créer ces ressources, mais de les révéler, de les organiser et de les transformer en actions concrètes.

Un espace dans lequel vous allez pouvoir prendre du recul, mieux comprendre votre fonctionnement, identifier vos ressources, clarifier vos aspirations et explorer les opportunités qui vous correspondent réellement.
Cette Odyssée est une invitation à vous rencontrer autrement...

PARTIE 2

Déroulement de la méthode

“Chaque pas infime en avant sur le chemin de la réalisation de la conscience est créateur de monde”

— Carl Gustav Jung

Nashach
CONSULTING

ETAPE 1

SE REVELER

Se connaitre en profondeur, identifier mes forces, mes valeurs et ce qui me rend unique.

Nashach
CONSULTING

Consigne

Cette première étape vous invite à mieux vous connaître avant de réfléchir à votre projet professionnel. Appuyez-vous sur votre histoire, vos expériences et vos ressentis pour faire émerger vos ressources et votre singularité. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

MODULE 1 — Mes talents et mon pouvoir d'agir
Identifiez vos talents naturels : ce que vous aimez, ce qui vous vient facilement et ce que les autres reconnaissent chez vous.
Puis distinguez ce qui dépend de vous, ce qui dépend en partie de vous et ce qui ne dépend pas de vous. Repérez les opportunités sur lesquelles vous pouvez agir et votre premier levier d'action.
MODULE 2 — Mes freins invisibles
Identifiez ce qui vous empêche d'avancer : ce que vous n'osez pas faire, vos peurs et les conséquences que vous imaginez.
Puis explorez l'inverse : que pourrait-il se passer de meilleur si vous osiez ?
MODULE 3 — Mes loyautés invisibles
Explorez les messages, règles et représentations transmis par votre famille, votre culture ou votre environnement.
Identifiez ceux qui vous influencent encore et choisissez ce que vous souhaitez conserver ou transformer.
MODULE 4 — Mes croyances
Observez les croyances qui influencent votre vision du travail, de la réussite, des opportunités et de vos capacités.
Repérez une croyance limitante et transformez-la en une croyance qui vous soutient.
MODULE 5 — Ce que je révèle
Mettez en lumière vos découvertes : vos ressources, vos qualités, votre force et ce dont vous êtes fier ou fière.
Prenez conscience de ce qui était déjà présent en vous, mais que vous ne reconnaissiez peut-être pas encore.

Pour conclure
Vous venez de poser la première pierre de votre Odyssée : mieux vous connaître.
Gardez une trace de vos découvertes. Elles vous aideront à mieux comprendre votre environnement, faire des choix plus alignés et construire la suite de votre parcours.

MODULE 1

Nashach
CONSULTING

MES TALENTS :

Les talents sont souvent invisibles pour celui qui les possède. Ils apparaissent naturellement. Sans effort particulier.

→ *Je prends du plaisir à :*

.....

.....

.....

→ *Je pourrais faire cela pendant des heures :*

.....

.....

.....

→ *Les autres me demandent souvent :*

.....

.....

.....

→ *On me reconnaît pour :*

.....

.....

.....

→ *Mes talents naturels sont :*

.....

.....

.....

MODULE 2

Nashach
CONSULTING

MON POUVOIR D'AGIR:

Certaines choses dépendent de moi. D'autres non. La clé est d'identifier où investir son énergie.

→ *Ce qui dépend de moi :*

.....

.....

.....

→ *Ce qui dépend partiellement de moi :*

.....

.....

.....

→ *Les opportunités sont :*

.....

.....

.....

→ *Ce qui ne dépend pas de moi :*

.....

.....

.....

MON PREMIER LEVIER D'ACTION :

→ *Aujourd'hui, je peux agir sur :*

.....

.....

.....

MODULE 3

MES FREINS INVISIBLES :

Les freins les plus puissants sont souvent ceux que l'on ne voit pas. Ils prennent différentes formes :

- *Peurs*
- *Croyances*
- *Habitudes*
- *Représentations*
- *Injonctions.*

Ce que je n'ose pas faire:

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

Ce que j'ai peur qu'il arrive :

.....

.....

Ce qui pourrait arriver de meilleur:

.....

.....

PAUSE RÉFLEXION

« Le courage n'est pas l'absence de peur. C'est la décision d'avancer malgré elle. »

— Nassima Hachim ALLAOUI

MODULE 4

MES LOYAUTÉS INVISIBLES :

Nous héritons parfois de règles implicites. Des messages transmis par notre famille, notre culture ou notre environnement. Ces règles peuvent nous soutenir. Mais elles peuvent aussi nous limiter.

Les phrases que j'ai souvent entendues :

- ☐ *Il faut travailler dur pour réussir.*
- ☐ *Il faut être raisonnable.*
- ☐ *Ne prends pas de risques.*
- ☐ *Il faut assurer avant de rêver.*
- ☐ *Ce n'est pas pour des gens comme nous.*
- ☐ *Reste à ta place.*
- ☐ *L'argent ne fait pas le bonheur.*
- ☐ *On ne réussit pas sans souffrir.*
- ☐ *Autres :* .....

→ *Les messages qui m'influencent encore aujourd'hui :*

.....

.....

.....

.→ *Les messages que je choisis de conserver:*

.....

.....

.....

→ *Les messages que je décide de transformer :*

.....

.....

.....

MODULE 5

MES CROYANCES :

Une croyance n'est pas un fait. C'est une interprétation. Pourtant, elle influence fortement nos comportements.

→ *Le travail pour moi c'est :*

.....

.....

.....

→ *Réussir signifie :*

.....

.....

.....

→ *Les opportunités sont :*

.....

.....

.....

→ *Je pense être capable de :*

.....

.....

.....

→ *Je pense ne pas être capable de :*

.....

.....

.....

TRANSFORMATION :

→ *Une croyance qui me limite :*

.....

.....

.....

→ *Une nouvelle croyance qui me soutient :*

.....

.....

.....

PAGE RÉVÉLATION

Nashach
CONSULTING

CE QUE JE RÉVÈLE:

→ *Aujourd'hui, je prends conscience que :*

.....

.....

.....

→ *Les ressources que je sous-estimais sont :*

.....

.....

.....

→ *Les qualités qui me caractérisent le mieux sont :*

.....

.....

.....

→ *Ma plus grande force est :*

.....

.....

.....

→ *Je suis fier(ère) de :*

.....

.....

.....

À RETENIR:

Chaque personne possède des ressources. Certaines sont visibles. D'autres sont encore en attente d'être reconnues. Révéler ses ressources, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est prendre conscience de ce qui est déjà présent. Et cette conscience est souvent le premier pas vers la confiance.

ETAPE 2

COMPRENDRE MON ENVIRONNEMENT

Nashach
CONSULTING

Consigne

Vous ne construisez pas votre parcours seul(e). Votre environnement — personnes, situations, ressources, contraintes et influences — peut soutenir ou freiner votre évolution.

Cette étape vous invite à observer le système dans lequel vous évoluez pour mieux comprendre ce qui influence votre situation et votre pouvoir d'agir.

MODULE 1 — Mon écosystème

Identifiez les personnes qui vous soutiennent, vous inspirent, croient en vous ou influencent vos décisions.

Observez ensuite votre environnement : vous soutient-il, vous stimule-t-il, vous freine-t-il ou vous offre-t-il des opportunités ?

MODULE 2 — Mes domaines de vie

Explorez les différents domaines de votre quotidien : logement, famille, relations, loisirs, ressources, formation, projet, santé, administratif, mobilité, etc.

Pour chacun, identifiez ce qui fonctionne, ce qui vous soutient et ce qui vous freine.

MODULE 3 — Mes freins et influences

Repérez les éléments de votre environnement, les croyances, influences ou contraintes qui peuvent limiter vos choix et votre évolution.

MODULE 4 — Mon pouvoir d'agir

Distinguez ce que vous pouvez modifier, influencer ou ce qui échappe à votre contrôle.

Identifiez ensuite où et comment vous pouvez agir concrètement.

MODULE 5 — Ce que je découvre sur moi

Prenez du recul sur votre analyse et notez ce que vous comprenez désormais : votre principale ressource, votre défi et l'engagement que vous souhaitez prendre.

Pour conclure

Comprendre son environnement, ce n'est pas le subir.

C'est identifier sa marge de manœuvre pour retrouver son pouvoir d'agir et avancer avec plus de clarté.

MODULE 1

MON ÉCOSYSTÈME:

Nous évoluons tous dans un environnement. Certaines personnes nous soutiennent. D'autres nous limitent. Certaines situations nous permettent de grandir. D'autres nous poussent à nous adapter.

Les personnes qui composent mon écosystème:

→ *Les personnes qui me soutiennent :*

.....

→ *Les personnes qui croient en moi :*

.....

→ *Les personnes qui m'inspirent :*

.....

→ *Les personnes dont l'avis influence mes décisions :*

.....

MON ENVIRONNEMENT ACTUEL:

Aujourd'hui, mon environnement :

☐ *Me soutient*
☐ *Me stimule*
☐ *Me sécurise*
☐ *Me freine*
☐ *Me décourage*
☐ *M'offre des opportunités*

Pourquoi ?

.....

.....

MODULE 2

Posez-vous des questions pour chaque système ou thématique. Du genre Comment est ce sysyteme par rapport à ma recherche d'emploi.
Par exemple, pour le système « mobilité » : Comment est-ce que je me déplace ? Est-ce un frein ou une ressource pour moi ?
Pour le système « amis » : Ai-je des amis ? Peuvent-ils m'aider dans mes démarches ?
Pour le système « formation » : Ai-je un diplôme ou une formation ? Correspond-il/elle au travail que je recherche ?



MODULE 3

Pour chaque ligne, demandez-vous : « En ce moment, comment est… ? »
Par exemple, pour la ligne « Ma situation personnelle », posez-vous la question : « En ce moment, comment est ma situation personnelle ? »
Puis, remplissez chaque colonne en fonction de votre situation.

DIAGNOSTIC PARTAGÉ – TABLEAU D'EXPLORATION

DOMAINES EXPLORÉS	CONSTATS / SITUATION ACTUELLE	RESSOURCES ET POINTS D'APPUI	FREINS IDENTIFIÉS	OBJECTIFS DÉFINIS AVEC LA PERSONNE	ACTIONS À METTRE EN ŒUVRE
Situation personnelle					
Santé / Bien-être					
Logement					
Mobilité					
Situation financière / Ressources					
Situation administrative					
Formation, compétences et qualifications					
Expériences professionnelles					
Projet professionnel					
Recherche d'emploi					
Compétences numériques					
Réseau social (famille, amis, entourage)					
Loisirs					
Religion / Spiritualité (si la personne souhaite l'aborder)					
Environnement (cadre de vie, environnement social, quartier)					
Autres éléments importants / Besoins spécifiques					

PAGE RÉVÉLATION

Nashach
CONSULTING

CE QUE JE DÉCOUVRE SUR MOI:

→ *Aujourd'hui, je comprends que :*

.....

.....

.....

→ *Je prends conscience que :*

.....

.....

.....

→ *Ma plus grande ressource est :*

.....

.....

.....

→ *Le principal défi que je souhaite relever est :*

.....

.....

.....

→ *Mon engagement pour la suite est :*

.....

.....

.....

À RETENIR:

Je ne suis pas uniquement le résultat de mes expériences. Je suis également la personne capable de donner un nouveau sens à ces expériences. Comprendre mon système me permet de retrouver mon pouvoir d'agir. Et retrouver mon pouvoir d'agir est la première étape pour saisir les opportunités qui m'entourent.

ETAPE 3

ALIGNER

Donner du sens à son parcours pour construire une trajectoire durable.

Nashach
CONSULTING

CONSIGNE

Après avoir appris à mieux vous connaître et compris votre environnement, posez-vous une question essentielle :
Qu'est-ce que je veux réellement ?

Cette étape vous aide à clarifier vos aspirations, vos besoins, vos compétences et vos valeurs pour construire une direction professionnelle qui vous ressemble.
MODULE 1 — Ce que je n'ose pas
Identifiez ce que vous n'osez pas faire, ce qui vous retient et ce qui serait possible si vous osiez.
MODULE 2 — Mes compétences
Identifiez vos connaissances, savoir-faire, compétences techniques et relationnelles.
MODULE 3 — Mes compétences transférables
Repérez les compétences que vous pouvez utiliser dans différents métiers et les expériences qui les ont développées.
MODULE 4 — Mon Ikigaï professionnel
Explorez ce que vous aimez, vos talents, les besoins des autres et ce pour quoi vous pouvez être rémunéré(e).
MODULE 5 — Ma vision à 5 ans
Imaginez votre situation professionnelle idéale dans cinq ans : métier, environnement, contribution et épanouissement.
MODULE 6 — Mes besoins
Identifiez vos besoins essentiels au travail et sélectionnez vos 3 priorités.
MODULE 7 — Ma boussole professionnelle
Définissez vos critères pour reconnaître une opportunité qui vous correspond : valeurs, besoins, compétences et bien-être.
MODULE 8 — Mon réseau
Identifiez les personnes ressources qui peuvent vous soutenir, vous informer ou vous ouvrir des opportunités.
MODULE 9 — Les opportunités
Repérez les opportunités existantes et celles que vous pouvez créer grâce aux rencontres, projets, immersions ou recommandations.
MODULE 10 — Mes priorités
Classez vos pistes et choisissez celle que vous souhaitez explorer en premier.

Pour conclure
Mettez en mots ce qui vous anime, ce que vous voulez et la vie professionnelle que vous souhaitez construire.
Vous avez maintenant une direction plus claire pour la suite de votre parcours.

MODULE 1

QU'EST-CE QUE JE N'OSE PAS ?

Nous avons tous des projets, des envies, des rêves, des idées...
Mais nous avons également des peurs, des doutes, des hésitations.

Aujourd'hui, je n'ose pas :

- ☐ Postuler
- ☐ Demander une promotion
- ☐ Changer de métier
- ☐ Créer mon activité
- ☐ Prendre la parole
- ☐ Me mettre en avant
- ☐ Développer mon réseau
- ☐ Demander de l'aide
- ☐ Dire non
- ☐ Affirmer mes besoins
- ☐ Me reconvertir
- ☐ Autre

→ Mes réponses :

.....

.....

.....

Si j'osais davantage, je pourrais :

.....

.....

.....

PAUSE RÉFLEXION

« Le plus grand risque est parfois de rester exactement là où l'on est. »
— Nassima Hachim ALLAOUI

MODULE 2

MES COMPÉTENCES:

Les compétences sont les ressources que nous mobilisons pour agir.

Ce que je sais :

→ *Mes connaissances :*

.....

.....

→ *Mes domaines d'expertise :*

.....

.....

Ce que je sais faire :

→ *Mes compétences techniques :*

.....

.....

Comment je le fais :

→ *Mes compétences relationnelles :*

.....

.....

MODULE 3

MES COMPÉTENCES TRANSFÉRABLES :

Certaines compétences peuvent être utilisées dans plusieurs métiers. C'est ce qui leur donne de la valeur.

→ *Je sais :*

- ☐ *Écouter*
- ☐ *Conseiller*
- ☐ *Organiser*
- ☐ *Former*
- ☐ *Accompagner*
- ☐ *Vendre*
- ☐ *Animer*
- ☐ *Coordonner*
- ☐ *Gérer*
- ☐ *Créer*
- ☐ *Communiquer*
- ☐ *Résoudre des problèmes*

→ *Autres compétences transférables :*

.....

.....

.....

→ *Dans quelles situations les ai-je développées ?*

.....

.....

.....

MODULE 4

MON IKIGAÏ PROFESSIONNEL :

L'Ikigaï permet d'identifier une zone d'équilibre entre plaisir, talent, utilité et rémunération.

→ *Ce que j'aime :*

.....

.....

.....

→ *Ce pour quoi je suis doué(e) :*

.....

.....

.....

→ *Ce dont les autres ont besoin :*

.....

.....

.....

→ *Ce pour quoi je peux être rémunéré(e) :*

.....

.....

.....

CE QUI ÉMERGE :

.....

.....

.....

MODULE 5

Nashach
CONSULTING

MA VISION DANS 5ANS :

Imaginez que tout se déroule au mieux. Nous sommes dans cinq ans.

→ *Je suis :*

.....

.....

.....

→ *Je travaille dans :*

.....

.....

.....

→ *Je contribue à :*

.....

.....

.....

→ *Je me sens :*

.....

.....

.....

→ *Je suis fier(ère) de :*

.....

.....

.....

→ *Les personnes qui bénéficient de ma contribution sont :*

.....

.....

.....

PAUSE RÉFLEXION

« Une vision n'est pas une prédiction. C'est une direction. »

— Nassima Hachim ALLAOUI

MODULE 6

MES BESOINS:

Les besoins représentent ce qui est indispensable à mon équilibre. Ils sont différents de mes envies. Ils constituent mon socle.

→ *Aujourd'hui, j'ai besoin de :*

- ☐ *Sens*
- ☐ *Reconnaissance*
- ☐ *Stabilité*
- ☐ *Liberté*
- ☐ *Équilibre*
- ☐ *Apprentissage*
- ☐ *Sécurité*
- ☐ *Utilité*
- ☐ *Créativité*
- ☐ *Évolution*
- ☐ *Relations humaines*
- ☐ *Impact*
- ☐ *Autonomie*

→ *Mes trois besoins prioritaires sont :*

1..... 2.....

3.....

Ce que j'accepte plus difficilement :

.....

.....

.....

MODULE 7

MA BOUSSOLE PROFESSIONNELLE :

Cette boussole m'aidera à prendre mes futures décisions.

→ *Avant d'accepter une opportunité, je me demanderai :*
Cette opportunité respecte t-elle mes valeurs ?
☐ *Oui* ☐ *Non*

→ *Répond-elle à mes besoins ?*
☐ *Oui* ☐ *Non*

→ *Me permet-elle d'utiliser mes compétences ?*
☐ *Oui* ☐ *Non*

→ *A-t-elle du sens pour moi ?*
☐ *Oui* ☐ *Non*

→ *Me rapproche-t-elle de la personne que je souhaite devenir ?*
☐ *Oui* ☐ *Non*

→ *Mes critères non négociables :*
.....
.....
.....

→ *Mes critères de bien-être :*
.....
.....
.....

MODULE 8

MON RÉSEAU :

Le réseau n'est pas uniquement un outil professionnel. C'est un écosystème de soutien, d'informations et d'opportunités.

Les personnes ressources dans mon entourage :

→ Nom : .....

Comment peut-elle m'aider ?

.....

.....

.....

→ Nom : .....

Comment peut-elle m'aider ?

.....

.....

.....

→ Nom : .....

Comment peut-elle m'aider ?

.....

.....

.....

MON RÉSEAU À DÉVELOPPER :

→ *Les personnes que j'aimerais rencontrer :*

.....

.....

.....

MODULE 9

LES OPPORTUNITÉS CACHÉES :

Toutes les opportunités ne sont pas publiées. Certaines naissent d'une rencontre.

- *D'une discussion*
- *D'une recommandation*
- *D'une immersion*
- *D'un projet*
- *D'un réseau.*

Les opportunités cachées que je pourrais explorer :

→ *Une rencontre :*

.....

.....

.....

→ *Une collaboration :*

.....

.....

.....

→ *Une immersion :*

.....

.....

.....

→ *Une recommandation :*

.....

.....

.....

→ *Un partenariat :*

.....

.....

.....

Ce que je peux créer :

→ *Je peux créer une opportunité en :*

.....

.....

.....

MODULE 10

MES OPPORTUNITÉS PRIORITAIRES :

Parmi toutes les pistes explorées, quelles sont celles qui méritent aujourd'hui mon attention ?

→ *Opportunité n°1 :*

.....

.....

Pourquoi est-elle importante ?

.....

.....

→ *Opportunité n°2 :*

.....

.....

Pourquoi est-elle importante ?

.....

.....

→ *Opportunité n°3 :*

.....

.....

Pourquoi est-elle importante ?

.....

.....

MON CLASSEMENT :

L'opportunité que je souhaite explorer en premier est :

.....

.....

.....

.

MODULE 11

ROUE DES DOMAINES DE VIE

Faites le point pour mieux avancer !

OBJECTIF

Réaliser un état des lieux de votre situation actuelle dans les différents domaines de votre vie afin d'identifier vos **points d'appui** et les domaines qui nécessitent davantage **d'attention.**

CONSIGNES

1. Observez chacun des domaines de vie proposés.
2. Attribuez une **note de 1 à 10** pour chaque domaine :
   - **1** = très insatisfaisant / difficulté importante
   - **10** = pleinement satisfait(e)
3. Répondez spontanément, en fonction de votre ressenti actuel (et souhaité).
4. Reliez les points pour former la roue.
5. Comparez les deux roues et identifiez vos priorités.

ÉCHELLE D'ÉVALUATION

1 — Très insatisfaisant / Difficulté importante

10 — Pleinement satisfait(e)

ROUE DE MA VIE ACTUELLE

Ma situation aujourd'hui



ROUE DE MA VIE SOUHAITÉE

Ma situation idéale à moyen terme



QUESTIONS DE RÉFLEXION

1 Quel est le domaine dans lequel vous vous sentez le plus épanoui ? Pourquoi ?

2 Quel est le domaine qui vous préoccupe le plus actuellement ? Pourquoi ?

3 Quels domaines influencent le plus votre projet professionnel ?

4 Si vous pouviez améliorer un seul domaine dans les trois prochains mois, lequel choisiriez-vous ? Pourquoi ?

5 Quelle première action pourriez-vous mettre en place pour faire évoluer ce domaine ?

★ À RETENIR

La roue des domaines de vie est une photographie de votre situation à un instant donné. Elle n'est pas figée ! Au fil de votre parcours et des actions que vous mettrez en place, vous pourrez la compléter à nouveau pour mesurer votre évolution.

- **Mes ressources :** domaines bien équilibrés
- **Mes priorités :** domaines à renforcer

MODULE 12

CONSIGNES POUR REMPLIR LE TABLEAU V1 ET V2

Prenez le temps de répondre avec **sincérité**. Il n'y a pas de **bonnes** ou de **mauvaises** réponses.

V1
Ma situation actuelle

CE QUE JE...

- Ce que je n'aime pas
- Ce qui me freine
- Ce que je ne veux plus

Listez tout ce qui ne vous convient pas aujourd'hui ou qui vous empêche d'avancer.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....

MES ÉMOTIONS

Lisez toute la colonne ci-dessus et notez les émotions qui vous émergent, ce que vous ressentez.

1. .....
2. .....
3. .....

V2
Ma situation souhaitée

CE QUE JE...

- Ce que je veux
- Ce que j'aimerais
- Ce que je souhaite

Listez tout ce que vous souhaitez voir évoluer ou atteindre dans votre vie.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....

MES ÉMOTIONS

Lisez toute la colonne ci-dessus et notez les émotions qui vous émergent, ce que vous ressentez.

1. .....
2. .....
3. .....

OBJECTIFS

- Prendre conscience de votre situation actuelle.
- Définir clairement la situation souhaitée.
- Identifier les émotions qui accompagnent le changement.

CONSIGNES

1 V1 – MA SITUATION ACTUELLE

Complétez la colonne en listant tout ce qui ne vous convient pas aujourd'hui ou qui vous empêche d'avancer.

Lisez toute la colonne et notez les émotions qui vous émergent, ce que vous ressentez.

2 V2 – MA SITUATION SOUHAITÉE

Complétez la colonne en listant tout ce que vous souhaitez voir évoluer ou atteindre.

Lisez toute la colonne et notez les émotions qui vous émergent, ce que vous ressentez.

3 À RETENIR

Ce tableau vous aide à visualiser l'écart entre votre situation actuelle et celle que vous souhaitez atteindre.
Ces écarts vous aideront à identifier vos priorités et vos prochaines actions.

RAPPEL IMPORTANT

Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup.
Avancez pas à pas, une action à la fois.

MODULE 13

PASSER DE L'IDÉE À L'ACTION

Nashach CONSULTING

Mon plan d'actions

À partir de votre diagnostic partagé (roue des domaines) et de votre situation souhaitée (V2), répertoriez ici les actions que vous souhaitez mettre en place.

Priorité	Les écarts de mes parcours (roue d'action)	Qu'ai-je dois voir ? (organismes / personnes ressources)	Date de début	Date de fin

"Un objectif sans plan n'est qu'un souhait."

CONSIGNES POUR REMPLIR CE TABLEAU

1. **Analysez vos écarts :**
   Référez-vous à votre roue des domaines et à votre situation souhaitée (V2). Identifiez les domaines à améliorer.
2. **Définissez vos actions :**
   Pour chaque domaine prioritaire, formulez une action concrète, réaliste et réalisable.
3. **Identifiez vos ressources :**
   Indiquez les organismes ou les personnes qui peuvent vous accompagner ou vous soutenir dans la mise en place de chaque action.
4. **Planifiez dans le temps :**
   Fixez une date de début et une date de fin ou une échéance pour chaque action.
5. **Passez à l'action !**
   Avancez pas à pas et ajustez si besoin.

OBJECTIFS

- Définir des actions concrètes.
- Prioriser les étapes du projet.
- Suivre les progrès et ajuster sa stratégie.

PAGE RÉVÉLATION

Nashach
CONSULTING

CE QUE JE DÉCOUVRE SUR MOI :

→ Aujourd'hui, je comprends que :

.....

.....

.....

→ Ce qui m'anime profondément est :

.....

.....

.....

→ Ce que je ne veux plus accepter dans ma vie professionnelle est :

.....

.....

.....

→ La vie professionnelle que je souhaite construire ressemble à :

.....

.....

.....

À RETENIR:

Les opportunités les plus épanouissantes sont celles qui sont alignées avec nos valeurs, nos besoins et notre vision.
Lorsque nous savons ce qui nous anime, il devient plus facile de choisir une direction.

l'alignement donne du sens. Et le sens nourrit l'engagement.

ETAPE 4

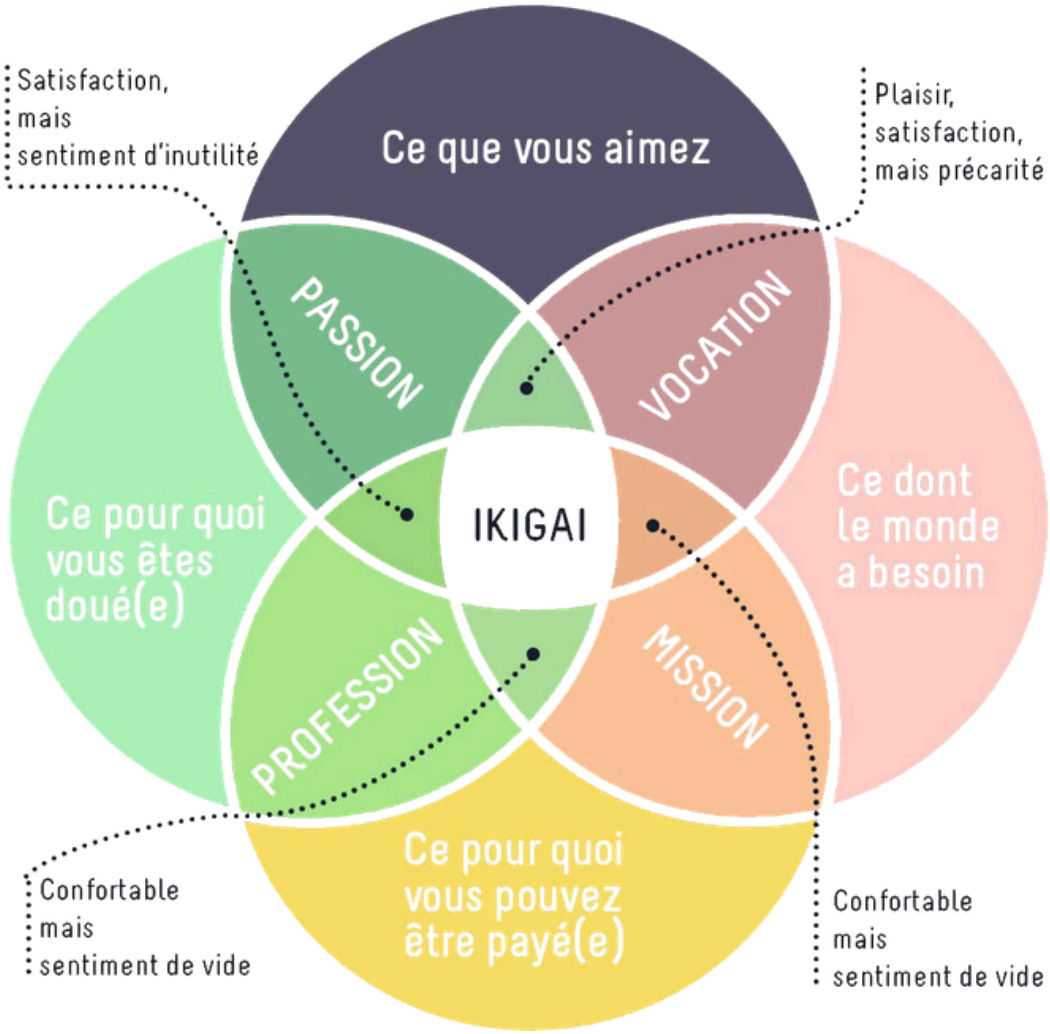
SE PROJETER

Transformer les opportunités en actions.

Nashach
CONSULTING

MODULE 1

L'Ikigai (« raison d'être » en japonais) permet de faire émerger votre projet professionnel à la croisée de 4 dimensions. Répondez librement aux 4 questions ci-dessous, sans vous censurer, notez tout ce qui vous vient, même en vrac. Une fois les 4 cadrans remplis, relisez l'ensemble et essayez de repérer les points communs ou les recoupements entre vos réponses : c'est souvent là que se niche votre projet. Terminez en formulant une phrase de synthèse.



1. Ce que j'aime : quelles activités, missions ou sujets vous procurent du plaisir et de l'énergie ?

2. Ce pour quoi je suis doué(e) : quelles compétences, qualités ou talents vous reconnaît-on le plus souvent ?

3. Ce dont le monde a besoin : à quels besoins, problèmes ou causes votre travail peut-il répondre ?

4. Ce pour quoi je peux être payé(e) : quels métiers ou missions combinant ces éléments existent sur le marché ?

MODULE 2

Ce tableau vous permet de visualiser, d'un coup d'œil, ce que vous avez déjà sur un métier donné et ce qu'il vous reste à consolider. Remplissez une ligne par métier ciblé (vous pouvez en explorer plusieurs en parallèle si votre projet n'est pas encore arrêté).

Métier recherché	CV	LM	Expérience	Formation	Travail	Bénévolat	Routine	Qualités	Savoir-être	Comp numériques	Comp sociales
Développeur Web			3 ans	Licence info	Full-stack	Site associatif	Veille tech	Rigoureux	Autonomie	HTML, CSS, JS, React	Communication
Mon métier											
Mon métier											

MODULE 3

LA STRATÉGIE DES PETITS PAS :

Les grandes transformations commencent rarement par de grandes décisions.
Elles commencent souvent par une petite action, puis une autre, puis une autre.

→ *Mon objectif :*

.....
.....
.....

→ *Le premier pas :*

.....
.....
.....

→ *Le deuxième pas :*

.....
.....
.....

→ *Le troisième pas :*

.....
.....
.....

→ *Ma date de démarrage :*

.....
.....
.....

MODULE 4

MON PLAN D'ACTION

À partir de la réflexion réalisée dans l'étape **S'ALIGNER** (travail précédent), remplissez ce tableau avec des actions **concrètes**, **réalistes** et **mesurables**.

Une action bien définie me rapproche chaque jour de la vie que je souhaite.

DOMAINE (de la roue des domaines)	MON OBJECTIF (à atteindre)	ACTIONS CONCRÈTES (que je vais mettre en place)	INDICATEURS DE RÉUSSITE (comment je saurai que c'est fait ?)	RESSOURCES / PERSONNES (qui ou quoi peut m'aider ?)	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN / ÉCHÉANCE

OBJECTIFS

- Passer de l'intention à l'action.
- Planifier des actions concrètes et **réalistes.**
- Suivre mes **progrès** et ajuster si besoin.

CONSIGNES

- Choisissez un domaine prioritaire à travailler.
- Définissez un objectif clair et motivant.
- Identifiez des actions concrètes et **réalistes.**
- Précisez comment vous mesurerez votre progression.
- Listez les ressources ou personnes qui peuvent vous soutenir.
- Fixez une date de début et **une échéance.**

À retenir

Un petit pas aujourd'hui vaut mieux qu'un grand pas demain.
Soyez régulière, bienveillante et fière de chaque avancée.

Date : _____

Nashach
CONSULTING

Page de révelation

Nashach
CONSULTING

MON POUVOIR D'AGIR :

L'approche systémique nous rappelle une chose essentielle :
Nous ne contrôlons pas tout. Mais nous avons toujours une marge d'action.

→ *Ce qui dépend de moi :*

.....
.....
.....

→ *Ce qui dépend partiellement de moi :*

.....
.....
.....

→ *Ce qui ne dépend pas de moi :*

.....
.....
.....

→ *Là où je choisis d'agir :*

.....
.....
.....

ETAPE 5

SAISIR LES OPPORTUINITES ET SE REAJUSTER

Nashach
CONSULTING

CONSIGNE

Votre parcours n'est pas figé. Les opportunités apparaissent, les situations évoluent et certaines actions peuvent ne pas fonctionner comme prévu.
Cette étape vous invite à agir, observer, apprendre et réajuster votre trajectoire.

MODULE 1 — Créer mes opportunités
Identifiez les opportunités que vous pouvez provoquer : contacter quelqu'un, développer votre réseau, demander une immersion, participer à un événement, développer une compétence, etc.
Choisissez 3 opportunités que vous allez créer.
MODULE 2 — Suivre mes actions
Utilisez votre tableau de suivi pour noter les actions réalisées, celles à venir et les résultats obtenus.
MODULE 3 — Observer et réajuster
Faites régulièrement le point : qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'avez-vous appris ? Que devez-vous modifier ?
Un obstacle peut devenir une information pour ajuster votre parcours.
MODULE 4 — Ma progression
Identifiez les actions réalisées, les opportunités saisies et vos apprentissages. Décidez ensuite ce que vous souhaitez poursuivre, modifier ou abandonner.

Pour conclure
Prenez conscience du chemin parcouru :
Qu'est-ce que je comprends aujourd'hui ? De quoi suis-je capable ? Que vais-je choisir maintenant ?

MODULE 1

CRÉER SES OPPORTUNITÉS :

Certaines opportunités existent déjà. D'autres doivent être créées.

Je peux créer une opportunité en :

- ☐ *Contactant une personne*
- ☐ *Participant à un événement*
- ☐ *Réalisant une enquête métier*
- ☐ *Demandant une immersion*
- ☐ *Développant mon réseau*
- ☐ *Partageant mon projet*
- ☐ *Proposant une collaboration*
- ☐ *Développant une compétence*
- ☐ *Lançant un projet*

Les trois opportunités que je vais créer :

→ *Opportunité n°1 :*

.....

.....

.....

→ *Opportunité n°2 :*

.....

.....

.....

→ *Opportunité n°3 :*

.....

.....

.....

TABLEAU DE SUIVI DES ACTIONS PROGRAMMÉES

Nashach
CONSULTING

CONSIGNE :
Répertoriez ici toutes les actions que vous avez reportées sur les tableaux des plans d'actions et celui du diagnostic partagé.

N°	ACTION (intitulé de l'action)	DOMAINE concerné (roue des domaines)	ORIGINE DE L'ACTION (tableau plan d'action ou diagnostic partagé)	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN PRÉVUE	STATUT (à cocher) À faire / En cours / Terminée	INDICATEURS DE RÉUSSITE (comment je saurai que c'est fait ?)	COMMENTAIRES / OBSERVATIONS
1						☐ / ☐ / ☐		
2						☐ / ☐ / ☐		
3						☐ / ☐ / ☐		
4						☐ / ☐ / ☐		
5						☐ / ☐ / ☐		
6						☐ / ☐ / ☐		
7						☐ / ☐ / ☐		
8						☐ / ☐ / ☐		
9						☐ / ☐ / ☐		
10						☐ / ☐ / ☐		

OBJECTIFS

- Visualiser l'ensemble de mes actions.
- Suivre l'avancement de chaque action.
- Rester organisé(e) et motivé(e).

CONSIGNES

- Inscrivez chaque action de façon claire et précise.
- Indiquez le domaine concerné.
- Précisez l'origine de l'action.
- Définissez une date de début et une date de fin prévue.
- Cochez le statut de l'action et mettez à jour régulièrement.
- Renseignez l'indicateur qui vous permettra de mesurer la réalisation.
- Utilisez la colonne commentaires pour noter vos observations ou ajustements.

Chaque petite action réalisée vous rapproche de la vie professionnelle qui vous correspond. Restez engagé(e), vous êtes en chemin !

Date de mise à jour : _____

LA PYRAMIDE DES ILTS

Donner du sens à mes choix professionnels

Nashach
CONSULTING

CONSIGNE

Prenez un temps de réflexion pour vous connecter à ce qui compte vraiment pour vous.

Remplissez chaque niveau de la pyramide en répondant à la question associée.

Soyez sincère, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Cette pyramide vous aidera à aligner vos choix professionnels avec ce qui vous motive profondément.

5. SOMMET (Impact)

Quel impact voulez-vous avoir sur le monde ?

4. IDENTITÉ (Qui je suis)

Qué êtes-vous profondément ?

3. CROYANCES & VALEURS (Ce en quoi je crois)

Quelles sont vos valeurs et croyances essentielles ?

2. COMPÉTENCES & TALENTS (Ce que je sais faire)

Quels sont vos talents, compétences et forces ?

1. ENVIRONNEMENT (Ce qui m'entoure)

Dans quel environnement voulez-vous évoluer ?

À retenir

Plus votre sommet est clair, plus vos choix quotidiens ont du sens.
Cette pyramide vous guide pour construire un projet professionnel aligné et épanouissant.

PAGE RÉVÉLATION FINALE

→ *Aujourd'hui, je comprends que :*

.....

.....

.....

→ *Je me sens capable de :*

.....

.....

.....

→ *Je choisis désormais de :*

.....

.....

.....

À RETENIR:

Les opportunités ne transforment pas une vie? Les décisions le font.
Comprendre est une étape.
Révéler est une étape.
Aligner est une étape.
Explorer est une étape.

Mais c'est l'action qui transforme véritablement les choses.

PARTIE 3

FIN DU PARCOURS

Nashach
CONSULTING

Nashach
CONSULTING

Les étapes avenir



01 FAIRE LE POINT

Prendre du recul pour mieux se connaître, identifier ses forces, ses valeurs et ses envies profondes.

02 EXPLORER LES POSSIBLES

Découvrir son environnement, explorer les opportunités et comprendre les réalités du marché pour élargir ses perspectives.

03 DÉFINIR SA DIRECTION

Clarifier ses objectifs professionnels et personnels pour construire un projet qui a du sens et qui vous ressemble.

04 PASSER À L'ACTION

Mettre en place un plan d'action concret, développer les compétences clés et oser avancer pas à pas vers ses objectifs.

05 SUIVRE & AJUSTER

Évaluer ses progrès, célébrer ses réussites et ajuster son parcours pour continuer à évoluer et atteindre ses ambitions.

Un accompagnement bienveillant à chaque étape pour construire votre avenir avec confiance et sérénité.

« Les opportunités ne transforment pas une vie. C'est le regard que nous portons sur nous-mêmes, sur notre environnement et sur notre pouvoir d'agir qui nous permet de les transformer en réussites durables. »