

Carrière 2.0

Voie subie → Mission alignée

Le réalignement identitaire
après 40 ans

Changer de vie professionnelle après 30, 40, 50 ans...

... ou comment reprendre ta place — sans repartir de zéro !

👉 **La Formule premium (120 pages + 25 pages de bonus) :**

C'EST TON MINI BILAN DE COMPÉTENCES À DOMICILE

Si tu veux un accompagnement complet, la version Premium t'offre un vrai plan d'action, ton mini bilan de compétences à la maison :

- ✓ Méthode complète en 6 semaines - pas à pas
- ✓ **120 pages + 25 pages de bonus imprimables** pour un suivi rigoureux
- ✓ Analyse de ta situation actuelle
- ✓ Identification de tes besoins profonds
- ✓ Découverte de tes forces invisibles
- ✓ 30 pistes de métiers réalistes adaptées à ton énergie
- ✓ Plan d'actions poussé et progressif

Des outils clé en main, prêts à l'emploi :

- ✓ **18 exercices guidés 10 tableaux & grilles de travail**
- ✓ **25 micro-actions faciles à mettre en place**
- ✓ **30 exemples concrets**
- ✓ **12 scripts professionnels prêts à l'emploi**
- + 5 bonus exclusifs**

➡ **Format PDF téléchargeable immédiatement**

Changer de vie professionnelle après 30, 40, 50 ans...

... ou comment reprendre ta place — sans repartir de zéro !

👉 **La Formule express (40 pages):**

Une version courte et claire si tu veux aller immédiatement plus loin.

- ✓ Méthode allégée et efficace
 - ✓ **40 pages d'accompagnement**
 - ✓ Analyse de ta situation actuelle
 - ✓ Identification de tes besoins profonds
 - ✓ Découverte de tes forces invisibles
 - ✓ 3 pistes réalistes adaptées à ton énergie
 - ✓ Plan d'actions simples et progressifs
- ✓ **1 mini-exercice par chapitre pour débloquer ta clarté**

➡ **Format PDF téléchargeable immédiatement**

PARTIE I

Tu n'es pas "trop vieille", tu n'es pas en retard, tu n'es pas condamnée à supporter un job qui t'épuise.

Tu traverses simplement une période où ton corps et ton intuition n'acceptent plus le décalage entre la vie que tu mènes et celle que tu veux vraiment.

Ce mini-guide te donne :

- ✓ les bases pour comprendre ton point de rupture
- ✓ des exercices courts et réalistes
- ✓ une première vision des pistes possibles
- ✓ les erreurs à éviter absolument
- ✓ des micro-actions qui changent tout

Dès aujourd'hui, tu sentiras que quelque chose se remet en mouvement.

👉 Dans la Formule Express (40 pages) : tu trouveras les 18 micro-chapitres, simplifiés mais complets.

👉 Dans la Formule Premium (120 pages) : tu as les 6 semaines complètes + 5 bonus prêts à l'emploi.

PARTIE II

Les signes que quelque chose doit changer

Avant de réfléchir à “quoi faire”, regarde d’abord où tu en es.

Les signes les plus courants :

- Tu rentres chez toi vidée chaque soir
- Tu te réveilles avec une boule au ventre
- Tu ne te reconnais plus dans ton métier
- Tu te sens coincée
- Tu rêves d’autre chose sans oser
- Tu te demandes : “C’est ça ma vie jusqu’à la retraite ?”

Exercice minute (à cocher)

- ☐ Je suis fatiguée tout le temps
- ☐ Je ne vois plus de sens
- ☐ J’ai peur de me tromper
- ☐ Je ne veux pas repartir de zéro

👉 Dans la Formule Express (40 pages) : tu as un test complet “où j’en suis vraiment ?”.

👉 Dans la Formule Premium (120 pages) : tu as les exercices approfondis + un tableau d’auto-diagnostic pour situer ton point de rupture.

PARTIE III

Avant de changer de métier :
comprendre ce qui ne va plus

Pose-toi ces 4 questions essentielles :

Qu'est-ce qui ne fonctionne plus dans mon job actuel ?

Qu'est-ce qui me manque profondément ?

De quoi j'ai peur ?

De quoi j'ai envie maintenant ?

Mini-déclic :

Tu n'as pas besoin de connaître "le bon métier".

Tu dois savoir ce qui est non négociable pour toi à ton âge, aujourd'hui.

👉 Dans la Formule Express (40 pages) : tu as les 4 questions déclinées en exercices courts.

👉 Dans la Formule Premium (120 pages) : tu as les 4 questions + 12 sous-exercices + un cadre d'analyse complet.

PARTIE IV

Les compétences que tu sous-estimes

**Tu ne repars pas de zéro :
tu repars de 20 ans d'expérience de vie !**

Voici ce que tu sais déjà faire :

- ✓ écouter
- ✓ gérer l'imprévu
- ✓ organiser
- ✓ accompagner
- ✓ résoudre des problèmes
- ✓ tenir sous pression
- ✓ transmettre
- ✓ planifier

Exercice-minute :

Entoure ce qui te ressemble :

- "On me confie les choses sensibles."
- "Je tiens tout ensemble."
- "On me demande souvent conseil."

👉 Dans la Formule Express : tableau simple "mes 12 forces".

👉 Dans la Formule Premium : le tableau complet des compétences transférables + le modèle passerelle vers 30 métiers.

PARTIE V

10 premières idées de métiers réalisées (extrait)

Voici 10 exemples de pistes adaptées aux femmes 40+ :

1. Assistante virtuelle
2. Coordinatrice de projet
3. Formatrice
4. Coach d'accompagnement
5. Support client
6. Créatrice de contenus
7. Assistante RH
8. Conseillère emploi
9. Community manager débutante
10. Organisation familiale / life planner
11. ...

👉 Dans la Formule Express : 10 métiers expliqués rapidement.

👉 Dans la Formule Premium : 30 métiers détaillés + comment tester chacun sans stress.

PARTIE VI

Les 7 erreurs qui font perdre du temps

- ✗ Chercher “le métier parfait”
- ✗ Suivre une formation trop tôt
- ✗ Écouter les mauvaises personnes
- ✗ Vouloir tout comprendre avant d’agir
- ✗ Croire qu’on va repartir de zéro
- ✗ Confondre fatigue et incapacité
- ✗ Ne rien tester

Phrase-clé :

Tu n’as pas besoin de courage.

Tu as besoin d’un cadre simple et réaliste.

👉 Dans la Formule Express : la version courte “les erreurs à éviter”.

👉 Dans la Formule Premium : les exercices pour corriger chaque erreur + les micro-actions associées.

PARTIE VII

Conclusion

Tu n'es pas en train de changer de métier.

Tu es en train de te retrouver.

Tu viens de lire les bases.

Il existe maintenant deux chemins pour continuer :

La Formule Express – 40 pages (version light)

- ✓ les 18 micro-chapitres
- ✓ les bases essentielles
- ✓ les exercices simplifiés
- ✓ parfait pour commencer petit
- ♥ Idéal si tu veux avancer tout de suite, sans surcharge.

La Formule Premium – MINI BILAN DE COMPÉTENCES – 120 pages (version complète)

- ✓ Les 6 semaines guidées
- ✓ Les tableaux, scripts, checklists
- ✓ Les 5 bonus :
 - Checklist complète
 - Plan 90 jours
 - Tableau compétences
 - 30 idées de métiers
 - Scripts de contact
- ♥ Pour celles qui veulent un vrai cadre, un vrai plan et un vrai changement.

Tu mérites une vie professionnelle où tu respires à nouveau.