



UN GUIDE UTILE SI TU TE POSES
12000 QUESTIONS

Mon Bilan Professionnel

EBOOK 





Hello !

Tu te sens parfois coincé(e) dans ton boulot, n'est-ce pas ?

La routine s'installe, la motivation s'évapore et tu te retrouves à te demander si c'est vraiment ce que tu veux faire. C'est tout à fait normal de ressentir ça, et c'est peut-être le moment pour toi de prendre **un peu de recul** et **réfléchir** à ta situation professionnelle.

Que tu sois au début de ta carrière ou que tu aies déjà pas mal d'expérience, que tu penses à changer de job ou pas, il est important de te poser les bonnes questions. Qu'est-ce qui ne te plaît plus dans ton travail actuel? Quels sont les changements que tu aimerais voir? Quels sont tes rêves et aspirations professionnels?

Dans cet ebook, je vais te guider pas à pas pour faire le point sur ta vie pro. On va regarder ensemble ce qui cloche, ce qui te rend heureux(se), et on va tracer un plan pour que tu puisses kiffer ton job à nouveau.

Alors, si tu es prêt(e) à te lancer dans cette aventure de réflexion et d'action pour **booster** ta carrière, suis-moi et découvrons ensemble comment redonner du **pep's à ta vie professionnelle** !

Marjorie P.

POINTS ABORDÉS DANS CET EBOOK



03

Mon bilan pro actuel

22 questions pour faire
le point dans ton travail

07

Reprendre en main ma vie

Une approche systémique
pour un changement rapide

09

Bonus

8 affirmations positives
"Mes chouchous"

MON BILAN PRO ACTUEL

On fait le point ensemble ?

Tu sais, faire le point sur ton boulot, c'est super important pour avancer dans ta vie pro. Mais choisis bien ton moment ! Je te conseille d'éviter de le faire quand tout part en vrille au travail, ni quand tu es débordé(e), ni après une situation conflictuelle avec un(e) collègue/ta hiérarchie.

Essaie de te trouver un moment calme, comme un week-end ou pendant tes vacances. Comme ça, tu pourras y réfléchir tranquille, sans que tes émotions viennent tout chambouler dans ta réflexion.

Allez, on commence par un petit exercice ?

Prends un cahier (c'est mieux qu'une feuille volante) et un stylo, et note où tu en es maintenant. Fais-toi une auto-évaluation de ton job, de ce que tu fais au quotidien, et demande-toi ce que t'aimerais vraiment faire. Plus tu fais ce travail en conscience et honnêteté, plus il est efficace.

Qu'est-ce qui te booste le matin ? Quelles sont les compétences que t'as envie de développer ?

Et puis, y a sûrement des choses qui te plaisent moins dans ton job actuel, non ? Des soucis avec les collègues, ta hiérarchie, l'impression de stagner, ou gérer 15000 choses à la fois ? C'est le moment de les noter aussi.

Enfin, prends le temps de réfléchir aux moyens d'améliorer tout ça. Parce que c'est toi le capitaine de ta carrière, après tout !

AUTO-ÉVAL DE MON TRAVAIL

Je note sur 10 chacune des questions suivantes.

J'auto-évalue mon travail actuel avec honnêteté et sans me juger.

Mes missions

- > Est-ce que j'aime toujours ce que je fais ? /10
- > Mon boulot, a-t-il du sens pour moi ? /10
- > Est-ce que je me retrouve dans les valeurs /10
de mon entreprise ?
- > Ai-je la possibilité de monter en grade ? /10
- > Mon entreprise me propose-t-elle des formations /10
pour évoluer ?
- > Toutes mes compétences sont-elles exploitées /10
dans mon job actuel ?

Mes relations au travail

- > L'ambiance au travail, est-elle bonne ? /10
- > Ça se passe bien avec mon chef ? /10
- > Et avec mes collègues, c'est la bonne entente ? /10
- > Je me sens en confiance pour discuter de /10
tout problème avec eux ?



Mes conditions de travail

- > Comment j'évalue l'équilibre entre ma vie pro et perso ? /10
- > Mon lieu de travail est-il agréable ? Loin de chez moi ? /10
- > Ai-je les outils et les ressources nécessaires pour /10
accomplir mes tâches efficacement ?
- > Suis-je autonome sur mon poste ? /10

Mes aspirations

- > Ai-je des objectifs pour me motiver dans mon job actuel ? /10
- > Est-ce que je me vois dans 5 ans dans mon entreprise ? /10
- > Mes revenus sont-ils suffisants pour vivre correctement ? /10
- > Je souhaite vivre de ma passion ? /10

Mon bien-être au travail

- > Est-ce que je sens reconnu(e) et valorisé(e) /10
pour mon travail ?
- > Comment je gère le stress et la pression au quotidien ? /10
- > Ai-je l'opportunité de partager mes idées /10
et d'être écouté(e) ?
- > La culture de mon entreprise favorise-t-elle /10
mon épanouissement personnel et professionnel ?

CHANGE

Tes résultats !

On regarde tes résultats ensemble, prêt(e) ?

C'est hyper simple : additionne toutes tes notes et fais une moyenne.

Alors ça donne quoi ?

➔ **Si tu as plus de 7**, ça veut dire que tu aimes bien ton job actuel, c'est super ! Mais il y a toujours moyen de faire mieux, tu ne penses pas ? Réfléchis à ce que tu pourrais changer ou améliorer. Alors je t'attends pour la suite dans cet ebook !

➔ **Si tu es entre 5 et 7**, peut-être que tu ne te sens pas totalement épanoui(e) dans ton boulot. Prends un instant pour penser à ce que tu désires vraiment et mets des actions en place pour trouver plus d'épanouissement au travail.

➔ **Et si tu es en-dessous de 5**, il est temps de penser sérieusement à changer de voie professionnelle. Qui sait, un nouveau départ pourrait être ce qu'il te faut !

Aujourd'hui, **83%** des personnes ayant effectué une reconversion affirment que leurs nouvelles conditions de travail sont meilleures qu'avant. La reconversion, c'est une belle opportunité pour s'épanouir !

Je découvre les avis PAC RH - Marjorie Perissé

REPRENDRE EN MAIN MA VIE

Tu cherches à t'épanouir davantage dans ton travail ?

C'est super !

Pour y arriver, je te propose de prendre une approche systématique. Ainsi, on se concentrera sur un changement rapide en mettant l'accent sur les solutions afin d'améliorer ta satisfaction au travail et dans ta vie d'une manière générale.

C'est parti ?

01 **Qu'est-ce qui me rend heureux(se) dans mon job actuel ?**

Pense aux tâches que tu kiffes, même les plus petites, aux projets qui te font vibrer et aux compétences que tu as développées avec réussite.

Note tout ça pour t'en souvenir et revenir régulièrement dessus.

02 De quoi ai-je besoin pour atteindre la note de 10/10 ?

Ici, c'est le moment d'identifier ce qui bloque dans ton boulot et qui t'empêche d'être à 100% satisfait(e). Peut-être un collègue casse-pieds, un manque de reconnaissance pour tout ce que tu fais, un chef qui n'entend pas tes idées, des missions que tu détestes ou un manque de confiance dans les valeurs véhiculées par l'entreprise.

03 Quelles actions puis-je mettre en place pour satisfaire ce besoin ?

Identifier des mesures concrètes et des moyens simples pour rendre ta vie pro plus satisfaite est l'étape qui te redonnera le sourire au travail à court terme. Je te donne quelques exemples à méditer :

- Tu trouves les réunions inutiles ? Propose un format plus court hebdo.
 - Marre de la paperasse ? Cherche un logiciel de gestion pour automatiser ou délègue la tâche.
 - Tu veux que ton travail soit reconnu ? Mets en place un tableau des réussites où chacun peut ajouter ses contributions ou demande des retours réguliers.
- Etc ...

GOOD VIBES *only*

Bonus !

8 affirmations positives

Mes chouchous



■ Je ne mérite pas d'être heureux(se).

+ Je mérite le bonheur et le bien-être.

■ Personne ne m'apprécie vraiment.

+ Je suis entouré(e) d'amour et d'amis qui me soutiennent.

■ Je ne suis pas digne d'amour.

+ Je suis digne d'amour et de respect.

■ Je ne suis pas assez beau/belle.

+ Ma beauté réside dans ma singularité.

Répète cet exercice 3 fois par jour (ou plus si tu veux ;)) durant minimum 21 jours.

Et retire en tous les bénéfices.

Je t'invite à répéter ces 8 affirmations positives 3 fois de suite en fermant les yeux.

Mes chouchous



■ Je ne réussirai jamais, peu importe ce que je fais.

+ Chaque petit progrès que je fais est une victoire en soi.

■ Je suis un échec total dans ce que j'entreprends.

+ Je fais de mon mieux et apprends constamment.

■ Je ne mérite pas le succès.

+ Je mérite d'atteindre mes objectifs et de connaître le succès

■ Je ne suis pas assez fort(e) pour surmonter mes peurs.

+ Je fais preuve de courage chaque fois que je choisis de faire face à mes peurs.

C'est fini ! Mais ...



Voilà ! Tu viens de terminer cet ebook, un outil qui a été pensé pour t'aider à réfléchir sur ta vie professionnelle.

J'espère qu'il t'a permis de faire le point sur tes compétences, tes motivations et ce que tu désires vraiment.

Si, après avoir parcouru cet ebook, tu te rends compte que ton job actuel ne te convient plus du tout et que tu penses à une reconversion ou faire tout simplement une pause pour prendre du recul sur ta carrière, sache que des solutions existent pour t'accompagner dans cette aventure.

Le bilan de compétences, c'est l'occasion de faire le point sur tes compétences, motivations, valeurs et aptitudes, et de découvrir les métiers qui te correspondent le mieux. C'est un processus encadré et pro qui t'aidera à donner vie à ton projet de reconversion, formation, évolution ou création d'entreprise.

Si tu veux en discuter et en savoir plus, **je t'offre 45 minutes** pour faire connaissance déjà et puis faire le point sur ta vie pro/perso.

Ce premier échange est totalement **gratuit et sans engagement**.

Tu pourras me poser toutes les questions et je te donnerai toutes les infos dont tu as besoin.

Je prends rdv avec toi Marjorie



pac-rh.fr

Pour me suivre !



Je poste très régulièrement des contenus sur les réseaux sociaux !

Sinon tu peux aussi recevoir ma newsletter.

J'envoie 2 newsletters par mois. Je parle de confiance et d'estime de soi, de réorientation et évolution pro, motivation au travail, clarification et objectif de carrière et bien plus encore !

Je te partage des conseils et des outils pour t'aider à avancer dans ta vie pro (et perso!).

Je souhaite recevoir la newsletter !

Et j'anime des webinaires GRATUITS tous les 2ème mardi du mois à 12h30 (45min).

J'échange avec des experts sélectionnés aux petits oignons pour répondre à toutes questions et te partager un max de valeurs.

Je souhaite m'inscrire aux webinaires

MARJORIE PERISSE

07 69 55 33 37

marjorie.perisse@pac-rh.fr

www.pac-rh.fr



pac-rh.fr