

Lycéens & Etudiants

LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Autodiagnostic & exercices d'entraînement

AUTODIAGNOSTIC
MA VIE PROFESSIONNELLE



CORINNE LE BOUDER



LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Cher lycéen, Chère lycéenne,
Cher étudiant, Chère étudiante,

Si tu t'es déjà dit

- Mais comment vais-je faire pour trouver un travail qui me plaise ?
- Comment vais-je trouver ma place dans ce monde, dans ce monde du travail ?
- Je me sens perdu.e, j'ai besoin d'aide...

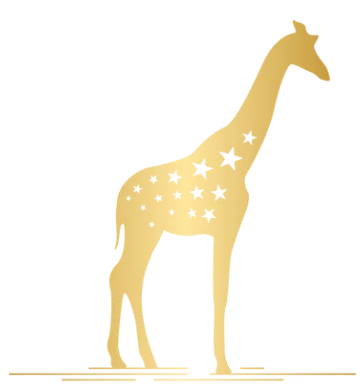
Tu es au bon endroit.

J'ai conçu cet ebook pour t'apporter un éclairage sur tout ce que tu peux explorer pour comprendre qui tu es vraiment, pour préciser tes intentions et tes objectifs.

Découvre des actions concrètes pour avancer sur ton chemin et oser sculpter ta réalité.

Corinne Le Boudier

Coach & Mentor



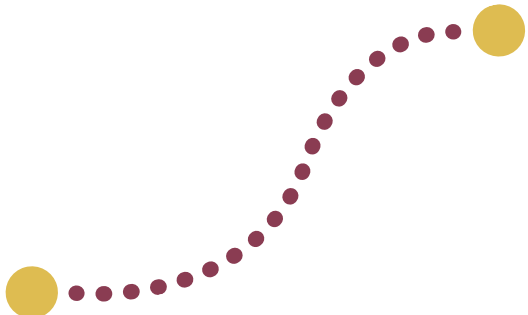
Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité

2



Autodiagnostic MA VIE PROFESSIONNELLE

Exercice P.1



Plus tard...

Dans ta vie professionnelle, dans quel environnement voudras-tu évoluer :

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| • Urbain | ☐ | • Rural | ☐ |
| • Devant un ordinateur | ☐ | • Nature | ☐ |
| • Travail à l'extérieur | ☐ | • Travail à l'intérieur | ☐ |
| • Travail en mouvement | ☐ | • Travail statique | ☐ |
| • Travail en collectif | ☐ | • Travail en individuel | ☐ |

• En France?

A l'étranger ?

Où ? Qu'est-ce qui t'attire là-bas ?

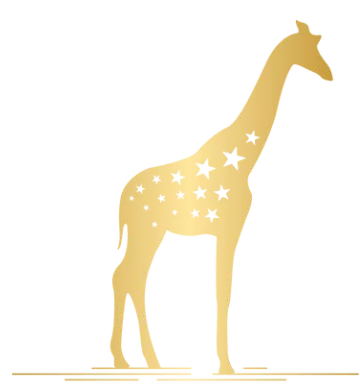
Quels sont les éléments que tu vois nécessaires à ton environnement ?

Exercice P.2

As-tu une mission que tu as envie d'accomplir :

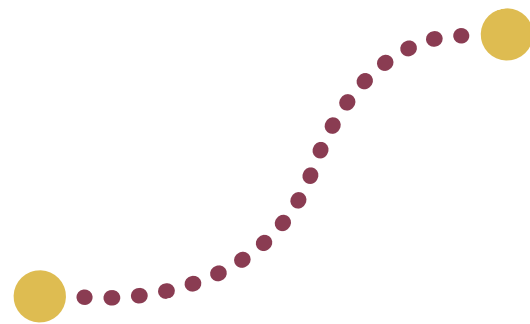
(médecin, professeur, infirmière, humanitaire, faire perdurer un patrimoine, sauvegarder la nature, développement durable, pratiquer un métier rare...)

Quel problème rencontres-tu aujourd'hui pour te réaliser ?





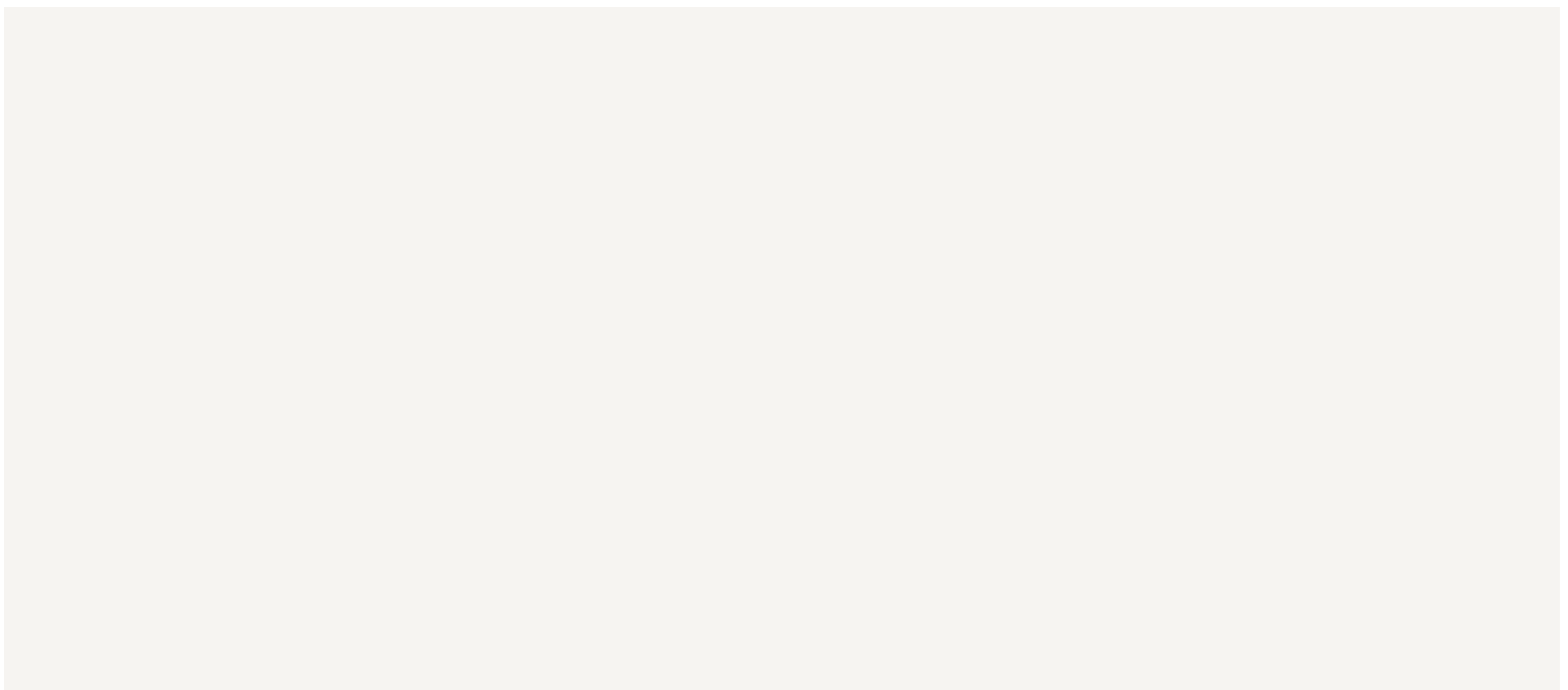
Autodiagnostic MA VIE PROFESSIONNELLE



Entrainement #6

Entrainement #6.1 :

Liste tes problèmes du quotidien.



Pour chaque problème :

Utilise ton état d'esprit positif pour transformer ce problème en challenge et regarde les solutions qui s'offrent à toi...

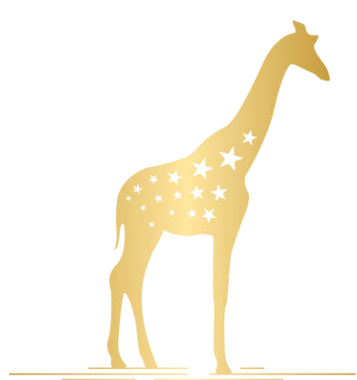
Petites astuces face à un problème :

Trop souvent, une fois le problème résolu, on passe à autre chose...

Alors qu'une solution trouvée pour un problème peut aussi résoudre d'autres problèmes avant même qu'ils n'apparaissent.

Transposer une solution

est également un moyen rapide de la rentabiliser.

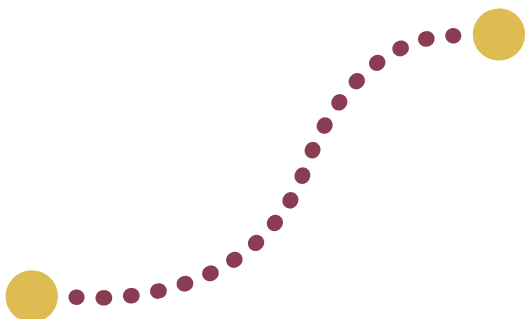


Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité



LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

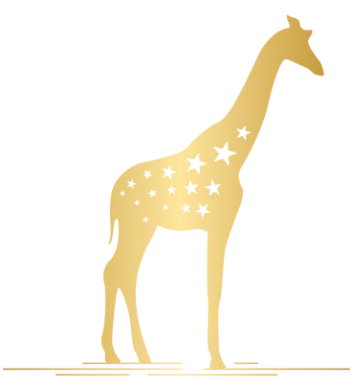
Autodiagnostic MA VIE PROFESSIONNELLE



Entrainement #6

Entrainement #6.2 :

Choisis un de tes problèmes,
Si tu devais modéliser ta solution, comment la dessinerais-tu ?



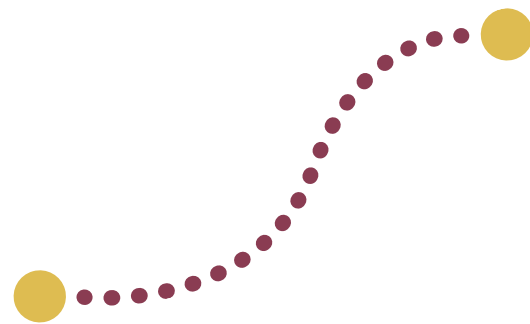
Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité



LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

Visualisation

LETTRE À MON FUTUR MOI

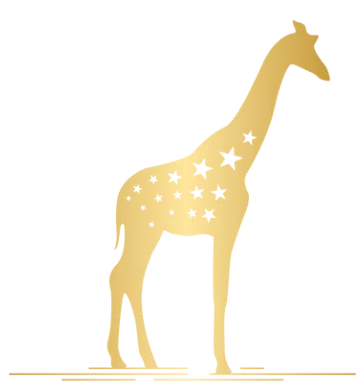


Entrainement #7

Pour débuter ce nouveau voyage vers ton futur-toi, rappelle-toi ton futur...
Souviens-toi de qui tu seras... Et écris-toi une lettre.

Date cette lettre à aujourd'hui.

Mets sur l'enveloppe la date à laquelle tu ouvriras cette lettre... dans 5 ans, dans 10 ans...



Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité

6