

**RESTER
MOTIVÉ·E
PENDANT SA
RECONVERSION**

LE GUIDE PRATIQUE

PAR STEF BLUELIPS

COPYRIGHT

© Stef Bluelips - 2024 

Ce guide est exclusivement mis à disposition des personnes l'ayant acheté. Toute reproduction, représentation, utilisation, diffusion, publication, modification totale ou partielle est interdite. Tous droits réservés.

SOMMAIRE

Introduction

Bienvenue dans ce guide dédié à ta réussite !	4
Qui suis-je et comment ce guide peut t'aider à atteindre tes objectifs	5

Partie 1 : Clarifier ta destination et établir ton plan d'action

Étape 1 : Définir un objectif qui te fait vibrer	7
Étape 2 : Reconnecter avec ta motivation profonde	9
Étape 3 : Créer un plan d'action, ton GPS vers le succès	10

Partie 2 : Mettre en place des routines efficaces pour rester motivé.e

1. La clé indispensable pour avancer vers ton objectif	18
2. Organiser tes sessions de travail pour une efficacité maximale	19
3. Te créer un environnement stimulant et propice à la motivation	20
4. Les rituels pour booster ta motivation	22
5. Trouver le juste équilibre pour rester motivé.e sur la durée	23

Partie 3 : Cultiver un état d'esprit gagnant

Comment ton état d'esprit impacte ta motivation (et ta réussite !)	26
1. Transformer tes pensées limitantes	28
2. Deux exercices pour renforcer ta confiance en toi	32
3. Célébrer tes avancées pour nourrir ta motivation au quotidien	34
4. Transformer les défis en opportunités	35
5. Gérer les périodes de doute et les baisses de motivation	36

Partie 4 : Développer ton réseau de soutien

1. Identifier les relations qui te freinent	38
2. Créer ton équipe de soutien	38

Conclusion

41



INTRODUCTION

Bienvenue !

Tu rêves de changer de vie professionnelle pour enfin t'épanouir dans ton travail, mais tu as du mal à avancer dans ta reconversion ? Certains jours, tout semble possible, mais à d'autres moments, tu te demandes si tu vas y arriver ?

Une reconversion est un projet passionnant, mais qui peut aussi s'avérer challengeant. Entre les périodes de doute, les peurs, le stress, les obstacles qui se dressent sur ta route ou les contraintes du quotidien, pas toujours évident de garder le cap et de rester motivé.e !

Mais rassure-toi, tu n'es pas seul.e dans cette aventure ! Je suis là pour t'aider à concrétiser ton projet et à démarrer une nouvelle vie professionnelle épanouissante, en phase avec tes valeurs et tes aspirations profondes.

À travers ces pages, tu découvriras comment bâtir un plan d'action clair et efficace, te créer des routines et un environnement qui te soutiennent au quotidien et cultiver un état d'esprit optimiste pour aller au bout de ton projet.

Ce guide a été spécialement conçu pour te fournir des conseils et des outils pratiques pour entretenir ta motivation et ton enthousiasme tout au long de ta transition professionnelle. Je t'invite à l'explorer à ton rythme et surtout, à mettre en pratique les exercices pour en retirer un maximum de bénéfices !

Let's go ! ❤️



À PROPOS

Hello !

Moi, c'est Stef Bluelips. Je suis coach professionnelle passionnée et hôte du podcast **J'ai peur, donc j'y vais**. Depuis 4 ans, j'ai accompagné plus de 100 personnes à trouver leur voie professionnelle grâce au **programme OSER**.

Et j'ai pu constater qu'un élément clef dans le succès de mes client.es, c'est la motivation. Parce que sans elle, difficile d'aller au bout de n'importe quel projet !

Une reconversion, c'est un cheminement passionnant vers une vie professionnelle plus épanouissante et alignée. Mais c'est aussi une sortie de zone de confort qui vient avec son lot de remises en question, de peur et d'inconfort. Dans ces moments-là, la tentation est grande de se dire « À quoi bon ? » et de retourner à ses vieilles habitudes, aussi insatisfaisantes soient-elles.

C'est là que la motivation joue un rôle essentiel ! C'est elle qui nous reconnecte à notre "Pourquoi", à ce qui compte vraiment pour nous et nous donne la force de persévérer malgré les obstacles. Avec une motivation solide et ancrée, tu pourras affronter sereinement les hauts et les bas de ta reconversion et te créer une vie professionnelle en accord avec qui tu es vraiment.

Il n'existe pas encore de technique et unique pour trouver et garder la motivation (sorry !). Mais dans ce guide, tu trouveras la méthode et les outils qui ont aidé de nombreuses personnes à surmonter leurs moments de découragement et à mener à bien leur reconversion !

On y va ?

Stef



J'ai peur, donc j'y vais !



@stefbluelips



www.stefbluelips.com



©StefBluelips - Tous droits réservés

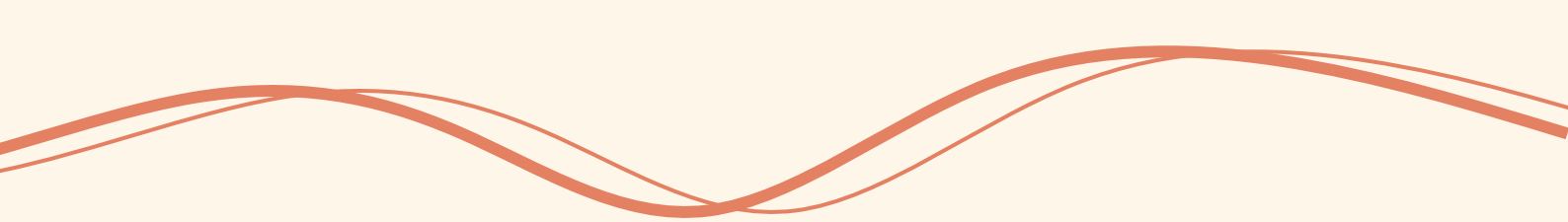




PARTIE 1 :

**CLARIFIER TA
DESTINATION
ET ÉTABLIR TON
PLAN D'ACTION**





En lisant le titre de cette partie, tu t'es peut-être dit « oh noon, un plan d'action, pas ça ». Oui, je sais, ce n'est peut-être pas la partie la plus fun... Mais tellement essentielle ! Car oui, ce qui démotive beaucoup de personnes en reconversion, c'est la confusion. Difficile de se motiver et de se passer à l'action quand on ne sait pas exactement où on va, ni comment y arriver. Prendre le temps maintenant de définir un objectif clair et de bâtir un plan d'action pour l'atteindre te fera gagner beaucoup de temps pour la suite de ton parcours.

Étape 1 : Définir un objectif qui te fait vibrer

Un objectif, c'est la destination que tu veux atteindre. Comme un phare dans la tempête, il te donne une direction claire. Même si le chemin pour y arriver peut être tortueux, il t'aide à rester concentré.e et à prioriser les actions qui te rapprochent de ton but. Il te permet de suivre ta progression et de rester motivé.e.

Quelques questions à te poser pour clarifier ton objectif :

- Qu'est-ce que je souhaite accomplir à court terme ? À long terme ?
- Si tout se passe comme je le souhaite, où est-ce que je me vois dans ma transition professionnelle d'ici à 3 mois ? D'ici à 6 mois ? Un an ? Deux ans ? Décris ta situation idéale à chaque étape.
- Quel accomplissement me rendrait fier.e ?

Le piège à éviter : formuler ton objectif de manière négative

Fais en sorte que ton objectif parle de ce que tu veux, et pas de ce que tu ne veux plus. Par exemple, « J'aimerais quitter l'entreprise Y pour laquelle je travaille actuellement » ne contient pas de négation, mais ce n'est pas pour autant une formulation d'objectif "positive", c'est-à-dire tournée vers là où tu souhaites aller.

Si ton objectif est formulé de manière "négative", reformule-le en répondant aux questions suivantes :



- Que préfères-tu à la place ?
- En quittant ton employeur ou ton secteur actuel, vers quoi souhaites-tu aller ?
- En attendant d'avoir défini précisément ta prochaine aventure professionnelle, avec quels mots peux-tu qualifier ce que tu vises ? Par exemple : « J'aimerais intégrer un nouveau poste où je me sente en phase avec les valeurs de l'entreprise et avec ma hiérarchie. »

Un outil pour formuler ton objectif : la méthode SMART

Un grand classique, mais ultra efficace : assure-toi que ton objectif soit "SMART".

Un objectif "SMART" c'est :

- **S pour Spécifique** : ton objectif doit être clair, précis et détaillé.
- **M pour Mesurable** : tu dois pouvoir mesurer l'état d'avancement ou l'atteinte de ton objectif.
- **A pour Atteignable** : ton objectif doit être ambitieux, mais il doit aussi être atteignable.
- **R pour Réaliste** : ton objectif doit être réaliste en fonction de tes ressources, tes contraintes et de ton environnement.
- **T pour Temporellement défini** : ton objectif doit être défini dans le temps avec une date de réalisation prévue.

Un burn-out, un licenciement difficile, un changement personnel important sont autant de situations qui te demanderont un temps de "digestion" des événements pour mieux rebondir. Pense à prendre cela en compte en fixant ton objectif !

Quelques exemples d'objectifs "SMART" :

Si tu n'as pas encore identifié clairement ton projet de reconversion :

- *Je veux avoir identifié 3 pistes professionnelles qui m'inspirent d'ici à 1 mois.*
- *J'aimerais avoir identifié et validé un nouveau projet professionnel qui correspond à mes aspirations et à mes valeurs d'ici à 3 mois.*
- *J'aimerais avoir fait un choix parmi mes idées et bâti un plan d'action pour concrétiser mon projet d'ici à 2 mois.*
- *J'aimerais avoir terminé le programme Oser d'ici 3 mois.*



Si tu as déjà identifié ton projet de reconversion :

- *Je veux monter mon studio de yoga d'ici à 3 ans.*
- *Je veux faire 2500€ de chiffre d'affaires avec mon activité de designer graphique freelance d'ici à 1 an.*
- *Je veux obtenir un poste de chargé.e de projet événementiel dans une agence de communication d'ici à 8 mois.*



Mon objectif est : _____

Étape 2 : Reconnecter avec ta motivation profonde

Ton "Pourquoi", c'est un peu comme le carburant de ta reconversion professionnelle. C'est la motivation profonde qui te pousse à réaliser ton objectif, même quand les choses deviennent compliquées.

Bien sûr, au début, quand on se lance dans quelque chose de nouveau, on est souvent super motivé.e, plein.e d'énergie et d'enthousiasme. Mais soyons honnête : c'est quasi impossible de garder cette intensité sur la durée.

C'est là que ton "Pourquoi" est important pour continuer d'avancer. Quand l'enthousiasme du début commence à s'essouffler, quand tu te heurtes à des obstacles ou que tu traverses des choses inconfortables (stress, peurs, doutes...), ton "Pourquoi" sera là pour te rappeler que ton but en vaut la peine et qu'il a un sens profond pour toi.

3 questions à te poser pour clarifier ton "Pourquoi" :

- Pourquoi concrétiser cet objectif est important pour moi ? Qu'est-ce que cela va me permettre ?
- Comment je me sentirais si j'atteignais cet objectif ?
- Aurais-je des regrets si je ne vais pas jusqu'au bout ? Si oui, pourquoi ?



Cet objectif est important pour moi car _____



Une fois que tu as clarifié ton "Pourquoi", note-le dans ton carnet ou sur un post-it bien en évidence. Et n'hésite pas à le relire régulièrement, surtout quand tu sens ta motivation diminuer. Dans ces moments-là, imprègne-toi en. Laisse-le te booster et te rappeler à quoi vont servir tes efforts. C'est ton allié le plus précieux pour ne pas abandonner !

Étape 3 : Créer un plan d'action, ton GPS vers le succès

Imagine-toi en train de conduire vers ta nouvelle vie professionnelle. Tu as ton objectif en tête (c'est là où tu veux aller), tu as ton "pourquoi" qui te motive (c'est ton carburant), mais sans plan d'action, c'est comme si tu n'avais pas de carte. Tu risques de te perdre en chemin, de tourner en rond ou de te décourager !

Faire un plan d'action, c'est un peu comme avoir un GPS pour ta reconversion professionnelle. Il va te guider étape par étape vers ton objectif. En décomposant ton grand objectif en étapes et en petites actions concrètes et réalisables, ta transition devient un voyage plus digeste et plus motivant.

C'est un peu de travail au début, mais ça te facilitera la vie ensuite : tu auras toujours une idée claire de là où tu en es et de ce que tu dois faire ensuite. Fini le stress et la confusion, place à la sérénité et à la motivation !

Tu vas construire ton plan d'action en 5 temps. Pour les 2 premiers, mets tout ce qui te vient sur papier, au brouillon. Tu auras ensuite une vision un peu plus claire pour remplir ton plan d'action, dont je te partagerai le modèle que j'utilise pour tous mes projets !

1. Liste les grandes étapes à franchir pour atteindre ton objectif

- Quelles sont les grandes étapes à réaliser pour atteindre ton objectif ?
- Imagine que tu es arrivé.e là où tu souhaites être, que tu as atteint ton objectif. Qu'est-ce que tu as fait pour y arriver ?

Fais une liste avec tout ce qui te vient en tête. Tu mettras tout en ordre après !



Par exemple, si ton objectif est « J'aimerais avoir identifié et validé un nouveau projet professionnel qui correspond à mes aspirations et mes valeurs d'ici 3 mois », les étapes pourraient être :

1. Clarifier mes besoins, mes envies profondes, mes valeurs, mes forces et les critères que devra respecter mon futur projet.
2. Lister des idées de projets qui m'enthousiasment.
3. Choisir 1 à 3 idées qui correspondent le mieux à qui je suis et mes critères.
4. Mener l'enquête sur ces pistes pour voir si je m'y projette.
5. Étudier leur faisabilité.
6. Sélectionner mon nouveau projet professionnel

Note : Si tu as rejoint le programme Oser, tu n'as qu'à reprendre les modules pour cette étape.

Autre exemple : si ton objectif est « Je veux faire 2500€ de chiffre d'affaires avec mon activité de designer graphique freelance », les étapes pourraient être :

1. Me former
2. Demander à passer à temps partiel 80%
3. Créer mon entreprise
4. Trouver mes premiers clients



Les grandes étapes pour arriver jusqu'à mon objectif :



2. Découpe les étapes en petites actions

La méthode des petits pas

La méthode des petits pas est une approche puissante pour réaliser tes objectifs et rester motivé.e ! Elle consiste à décomposer un grand projet qui peut paraître insurmontable en une série de petites actions concrètes et réalisables au quotidien. Réaliser ces petites tâches te permet d'aborder le changement de manière graduelle en avançant pas après pas dans la bonne direction. Et surtout, cela te donne un sentiment d'accomplissement - hyper important pour ta confiance en toi et ta motivation !

Maintenant, découpe chaque étape en mini-actions à réaliser.

- Exemple 1 :

Si ton étape 1 est "Clarifier mes besoins, mes envies profondes, mes valeurs, mes forces et les critères que devra respecter mon futur projet."

Actions à réaliser :

1. Répondre aux questions du module 1 du programme Oser
2. Répondre aux questions du module 2
3. Répondre aux questions du module 3
4. Répondre aux questions du module 4

- Exemple 2 :

Si l'étape 2 est "Lister des idées de projets qui m'enthousiasment."

Actions à réaliser :

1. Répondre aux questions du module 5 du programme Oser
2. Utiliser le "Générateur d'idées" de la boîte à outils
3. Remplir la dernière partie du workbook pour faire le tri dans mes pistes et choisir les plus prometteuses



- Exemple 3 :

Si ton étape 1 est : "Me former."

Actions à réaliser :

1. Lister les formations existantes (avec leur programme, les tarifs, les dates, etc.)
2. Identifier les critères qui sont importants pour moi dans la formation que je vais choisir.
3. Faire une shortlist de deux ou trois formations qui répondent le mieux à ces critères.
4. Trouver des personnes qui ont suivi ces formations (via l'annuaire des anciens élèves, LinkedIn...)
5. Contacter ces personnes pour avoir leur feedback sur la formation
6. Faire un choix et m'inscrire à la formation.



À toi ! Découpe chaque grande étape en petites actions.

Formule chaque action avec un verbe d'action. N'hésite pas à détailler le plus possible, de sorte que chaque action te paraisse faisable et claire dans sa réalisation.

Étape 1 : _____

Actions à réaliser :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Étape 2 : _____

Actions à réaliser :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Étape 3 : _____

Actions à réaliser :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Étape 4 : _____

Actions à réaliser :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Étape 5 : _____

Actions à réaliser :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Étape 6 : _____

Actions à réaliser :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

C'est le moment de mettre tout ça ton plan d'action. Voici celui que j'utilise pour tous mes projets :

Modèle de plan d'action

3. Identifie tes ressources

Sur quelles ressources peux-tu t'appuyer pour réaliser ces actions ?

Par exemple, des personnes à solliciter, des sites Internet spécifiques, des livres, les modules ou outils du programme Oser, etc.



Indique-les directement dans la colonne correspondante de ton plan d'action.

4. Estime le temps de réalisation de chaque action

Détermine (en faisant au mieux) combien de temps va te prendre chaque action. Savoir combien de temps (plus ou moins !) va te prendre chaque tâche te permettra de les planifier plus facilement.

Mon conseil : les choses prennent toujours plus de temps que ce qu'on imaginait... N'hésite pas à prévoir large !



Note-le directement dans la colonne correspondante de ton plan d'action.

5. Priorise les actions et fixe-toi des deadlines

- Priorise !

Par quoi dois-tu commencer ? Qu'est-ce qui est le plus important aujourd'hui pour avancer vers ton objectif ?

Par exemple :

- *Pour avancer, je dois commencer par clarifier mes besoins, mes envies profondes, mes valeurs, mes forces et les critères que devra respecter mon futur projet pour pouvoir faire un tri parmi toutes mes pistes.*
- *Les inscriptions aux formations que j'envisage de suivre ferment dans 2 mois, je dois donc monter un dossier rapidement si je ne veux pas avoir à reporter mon projet d'1 an.*



La première action que je dois réaliser est : _____



A priori, dans quel ordre dois-tu réaliser les différentes étapes qui te permettront d'atteindre ton objectif ? Tu peux aussi faire une frise chronologique si cela t'aide à visualiser !



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

- **Fixe-toi des dates butoirs**

Quand je parle de se fixer des dates butoirs à mes clientes, elles me disent souvent : « moi je n'aime pas me fixer de deadline, ça me stresse ! ». Une "bonne" deadline ne doit pas te faire paniquer. Elle doit être réaliste et faisable, tout en te boostant pour avancer.

Je t'invite donc, en prenant en compte les différentes étapes à réaliser pour ton objectif et le temps estimé que va te prendre chaque action, à définir des dates butoirs réalistes et faisables pour les différentes étapes et actions de ton plan d'action.



Note-les directement dans la colonne correspondante de ton plan d'action.

Si en avançant, tu réalises que certaines tâches prennent plus de temps que prévu ou des imprévus viennent bousculer ton agenda, tu pourras toujours les changer. Reste flexible :)

Loi de Parkinson

La loi de Parkinson stipule que « le travail s'étale de manière à remplir le temps disponible pour son achèvement. » En d'autres termes, plus tu as de temps pour effectuer une tâche, plus tu es susceptible de prendre ce temps, même si la tâche avait pu être accomplie plus rapidement. Donc tes deadlines sont aussi une façon de te challenger un peu et de te booster !

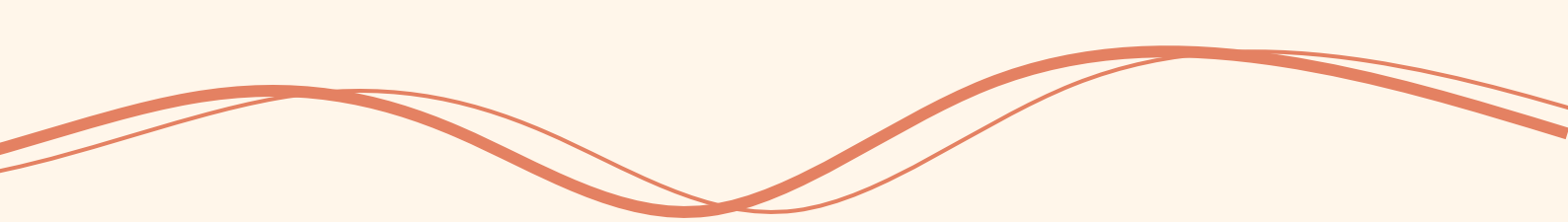




PARTIE 2 :

**METTRE EN PLACE
DES ROUTINES
EFFICACES POUR
RESTER MOTIVÉ·E**





Maintenant que tu as une vision plus claire de ton objectif et de ce que tu dois faire pour y arriver, il est temps de passer à l'action ! Et pour rester motivé.e, rien de tel que de te créer des habitudes et des routines qui te soutiendront au quotidien.

Étape 1 : Définir des créneaux dédiés à ton projet

C'est la clé pour avancer à coup sûr vers ton objectif. Si tu attends d'avoir le temps (ou l'envie) pour t'y mettre, il y a de grandes chances que d'autres tâches ou ton téléphone viennent te distraire et que tu n'avances pas. La première étape cruciale, c'est de planifier des créneaux dédiés à ton projet de reconversion. Comme ça, tu es sûr.e d'avoir un temps dédié pour ça.

Avant de te lancer, pose-toi ces questions importantes :

- **Objectivement, combien de temps par semaine puis-je consacrer à ma reconversion ?**

Sois réaliste par rapport à ta situation. Travail à temps plein, enfants à gérer, burn-out, maladie chronique, déménagement, changements perso, autres priorités... Tout ça peut te demander du temps et de l'énergie supplémentaires. Sois honnête avec toi-même. Si tu as seulement 1h, c'est ok ! Mieux vaut avoir des attentes réalistes en fonction du temps et de l'énergie dont tu disposes vraiment, sinon tu risques d'être frustré.e et te décourager !

- **Quels moments dans ma semaine sont les plus propices pour avancer sur ma reconversion, ceux où je peux être le plus concentré.e et sans distraction ?**

Par exemple, 30 minutes le matin avant d'aller au boulot, le soir de 20h30 à 21h30 quand les enfants sont au lit, le samedi matin de 9h à 12h, tous les mercredis matin avant de commencer à travailler car je suis en télétravail...

Si ces moments sont quasi inexistantes pour toi, demande-toi :

- **Quelles activités me prennent du temps, mais ne me rapprochent pas de la vie que je veux mener et me créer ?**




Par exemple, regarder des vidéos sur YouTube, passer du temps sur Instagram, déjeuner avec mes collègues le midi, faire du shopping, dire oui à certaines invitations d'amis ou réunions...

- Parmi ces activités, lesquelles suis-je prêt.e à éliminer ou réduire (au moins temporairement), pour les remplacer par du temps dédié à ma reconversion ?

Si te créer une vie professionnelle épanouissante est important pour toi, mais que tu manques de temps, alors il est peut-être nécessaire pour toi de revoir tes priorités, de reporter certains projets, d'apprendre à dire non, de déléguer... Cindy, l'une de mes clientes, a par exemple décidé de ne plus déjeuner avec ses collègues le midi pour consacrer ce temps à son projet, et de refuser les réunions où elle n'était pas essentielle pour partir à l'heure et pouvoir se reposer - indispensable pour lui permettre de réduire son stress et se reposer pour avoir les idées claires !

Après avoir répondu aux deux questions précédentes, demande-toi :

- Combien de temps par semaine puis-je consacrer à ma reconversion ?
- Quels créneaux puis-je y consacrer ? *Par exemple : en semaine de 12h30 à 13h sur ma pause déjeuner, le dimanche matin de 9h à 11h quand les enfants sont au foot...*

 **Une fois que tu as identifié ces précieux créneaux, bloque-les dans ton agenda (y compris pro) en créant des événements récurrents.**

Considère ces créneaux comme un rendez-vous avec toi-même, pour te créer pas à pas une nouvelle vie professionnelle épanouissante - priorise-les et honore-les comme tu le ferais pour des rendez-vous pris avec quelqu'un d'autre !

PS : si à ce stade, tu réalises qu'avec le temps dont tu disposes, les deadlines que tu t'étais fixées dans ton plan d'action sont irréalistes, n'hésite pas à les modifier.

Étape 2 : Organiser tes sessions de travail pour une efficacité maximale

Maintenant que tu as défini les créneaux dédiés à ton projet de reconversion, il est temps de planifier concrètement ce que tu vas y faire.



Dans la partie précédente, tu as estimé le temps nécessaire pour chaque action de ton plan et tu as identifié tes priorités. Ça va te servir de base pour planifier efficacement tes séances de travail.

Pourquoi c'est si important de planifier à l'avance ce que tu vas faire ? Tout simplement pour éviter de te retrouver devant ton ordi ou ton cahier en te demandant par où commencer (fatal pour la motivation !).

Pour bien planifier, tu peux te fixer des objectifs par mois, par semaine et ensuite par séance de travail.



Par exemple, tu peux te dire :

- À la fin du mois, j'aurai fait telle et telle chose...
- À la fin de la semaine, j'aurai avancé sur tel et tel point...
- À la fin de cette session de travail, j'aurai terminé ceci et cela...

Ça te permettra d'être efficace et surtout, c'est hyper gratifiant et motivant de constater ses progrès.

Et n'oublie pas : même si tu dévies un peu de ton plan initial, c'est normal. L'important, c'est de garder le cap sur tes objectifs à moyen et long terme. Avec une bonne planification et un bon suivi, tu vas y arriver !

Mon conseil :

N'hésite pas à aussi planifier un petit temps (15-20 min) chaque fin de semaine ou mois pour **faire le point sur ton avancement**. C'est l'occasion de célébrer tes avancées, mais aussi de réfléchir à ce qui n'a pas fonctionné pour pouvoir en tirer des leçons et aller de l'avant !

Étape 3 : Te créer un environnement stimulant et propice à la motivation

On le sait, la motivation vient avant tout de l'intérieur. Mais il ne faut pas négliger l'impact de ton environnement de travail ! Il peut être un véritable allié pour soutenir ta motivation... ou au contraire un obstacle qui te détourne de ton objectif.



Voici quelques clés pour créer un environnement qui booste ta motivation :

1. Choisis ton lieu de travail avec soin

Trouve un endroit où tu te sens inspiré.e et concentré.e. Ça peut être un coin de ton salon que tu as aménagé spécialement, un café dont l'ambiance te plaît, une bibliothèque, ta terrasse au soleil... L'essentiel, c'est que tu t'y sentes bien et que tu puisses y travailler sans être dérangé.e.



Les lieux où je me sens inspirée et motivée : _____

2. Réduis les distractions au maximum

Les notifications, les réseaux sociaux, les sollicitations... Toutes ces distractions peuvent vite te déconcentrer et te faire procrastiner. Pour rester concentré.e, pense à mettre ton téléphone en mode silencieux (ou même en mode avion !) et à prévenir ton entourage (ton ou ta partenaire, tes enfants, tes collègues...) que sur ce créneau, tu n'es pas dispo et ne souhaites pas être dérangé.e.

Mes 3 applications préférées pour rester concentrée :

1. Forest.

Disponible sur smartphone, cette appli ludique te permet de lancer un minuteur sur la durée de ton choix. Pendant ce temps, un arbre pousse dans l'appli. Si tu veux la quitter, ton arbre meurt. Simple, mais ça marche.

2. 1Focus.

Disponible sur Mac, cette appli bloque l'accès à certains sites web ou applications de ton choix durant le temps que tu as déterminé. Une fois le blocage activé, pas de retour en arrière - tu es obligé.e d'attendre la fin du minuteur !

3. Pomodoro Timer.

Disponible sur smartphone, cette appli te permet de lancer 25 minutes de travail intense suivies de 5 minutes de pause, et ainsi de suite. Mais tu peux aussi utiliser un simple minuteur ;)



3. Entoure-toi de sources d'inspiration

Pour nourrir ta motivation, pense à t'entourer de choses qui t'inspirent et te rappellent pourquoi tu as entamé cette reconversion. Ça peut être des livres de personnes que tu admires et qui ont réussi un parcours similaire au tien, des podcasts motivants ou encore un *vision board* (un collage visuel de photos, d'images, de mots et de citations qui représentent tes aspirations et objectifs). L'idée, c'est vraiment de te créer une bulle positive et motivante !

Étape 4 : Les rituels pour booster ta motivation

Mettre en place des rituels peut t'aider à entrer rapidement dans le vif du sujet et à clôturer tes séances de travail de manière positive.

Avant de démarrer une séance, tu peux par exemple :

- Te préparer ta boisson préférée (thé, café...)
- Mettre une musique qui te motive
- Faire quelques étirements ou exercices de respiration pour t'apaiser
- Relire tes objectifs et ta to-do list pour la séance

L'idée est de créer un environnement propice à la concentration et à la motivation. Expérimente et trouve ce qui fonctionne le mieux pour toi ! Mais fais attention à ce que ça ne prenne pas trop de temps par rapport aux actions importantes qui font avancer ta reconversion ;)

En fin de séance, prends quelques minutes pour :

- Faire le point sur ce que tu as accompli
- Identifier et planifier tes prochaines actions
- Te féliciter pour le travail effectué, même s'il te semble modeste !

Ces petits rituels t'aideront à aborder chaque séance avec enthousiasme et à en tirer le maximum. N'hésite pas à les faire évoluer au fil du temps pour qu'ils restent stimulants et adaptés à tes besoins.



Étape 5 : Trouver le juste équilibre, pour rester motivé.e sur la durée

L'une des grandes raisons derrière la procrastination et le manque de motivation, c'est tout simplement la fatigue. Or une reconversion, ça demande pas mal d'énergie ! C'est un processus qui peut être intense, autant mentalement qu'émotionnellement.

Pour rester motivé.e sur la durée :

Accorde-toi des pauses !

Respecte ton énergie, écoute tes besoins et repose-toi suffisamment. C'est essentiel pour maintenir ta motivation sur le long terme.

... Ou pas ?

Pas toujours évident de savoir si on est fatigué, ou si on a juste "la flemme".

Alors comment savoir si tu dois vraiment te reposer, ou bien te pousser un peu et t'y mettre ?

Ma technique préférée : La règle des 5 minutes.

Lorsque j'ai du mal à me motiver et que je procrastine, je me lance dans la tâche malgré tout, en me disant que je peux arrêter au bout de 5 minutes si c'est vraiment trop dur. Si à l'issue des 5 minutes, je me sens toujours fatiguée et démotivée, c'est que c'est le moment de faire une pause. Mais si j'ai l'énergie de continuer, c'est qu'il fallait juste s'y mettre pour enclencher la machine !

Pour aller plus loin sur le sujet de la procrastination, écoute mon épisode de podcast très complet sur le sujet :

Comment arrêter de procrastiner ?

[Partie 1](#)

[Partie 2](#)



©StefBluelips - Tous droits réservés



Ressource-toi avec des activités qui te font du bien

Quelles activités te font du bien, aussi bien physiquement que mentalement ?

Ça peut être la marche, le sport, la couture, des moments avec tes proches, la méditation... Tout ce qui t'apporte de la joie et t'aide à déconnecter !



Les activités qui me font du bien :

N'oublie pas d'inclure ces activités dans ton agenda. Ces moments de pause sont essentiels pour recharger tes batteries et revenir encore plus motivé.e !





PARTIE 3 :

CULTIVER UN ÉTAT D'ESPRIT GAGNANT



L'état d'esprit, ou "mindset" en anglais, c'est l'ensemble des attitudes, croyances et pensées qu'une personne adopte face à la vie, à ses expériences et à elle-même. En gros, c'est une sorte de "filtre" à travers laquelle nous interprétons nos expériences et réagissons aux événements.

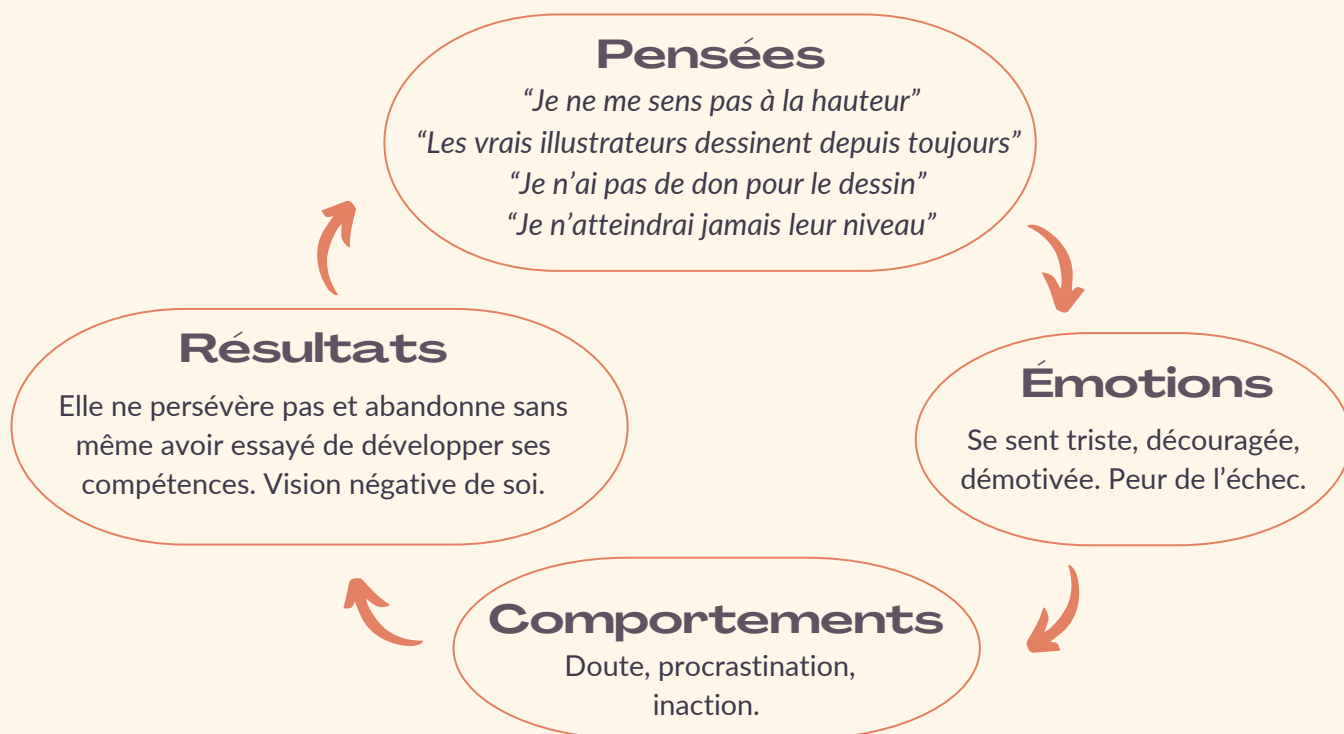
Et pour illustrer l'impact concret de l'état d'esprit sur la motivation, prenons l'exemple de Marine.

Marine a commencé le dessin il y a environ 1 an et rêve de devenir illustratrice de livres pour enfants.

Si, quand elle pense à ce projet, elle se dit que ce n'est pas possible pour elle car ses croquis ne sont pas assez bons, qu'elle se compare aux illustrateurs qu'elle voit sur Instagram en se disant qu'elle n'atteindra jamais leur niveau et qu'elle n'a pas de don pour le dessin...

Alors, il y a de fortes chances qu'elle se sente triste et découragée. Elle va procrastiner sur la formation qu'elle s'est justement achetée pour améliorer sa technique. Elle va délaissier sa tablette graphique, déçue chaque fois qu'elle produit quelque chose de pas parfait et convaincue qu'elle n'est pas à la hauteur.

Situation 1 : Marine a commencé le dessin il y a environ 1 an.



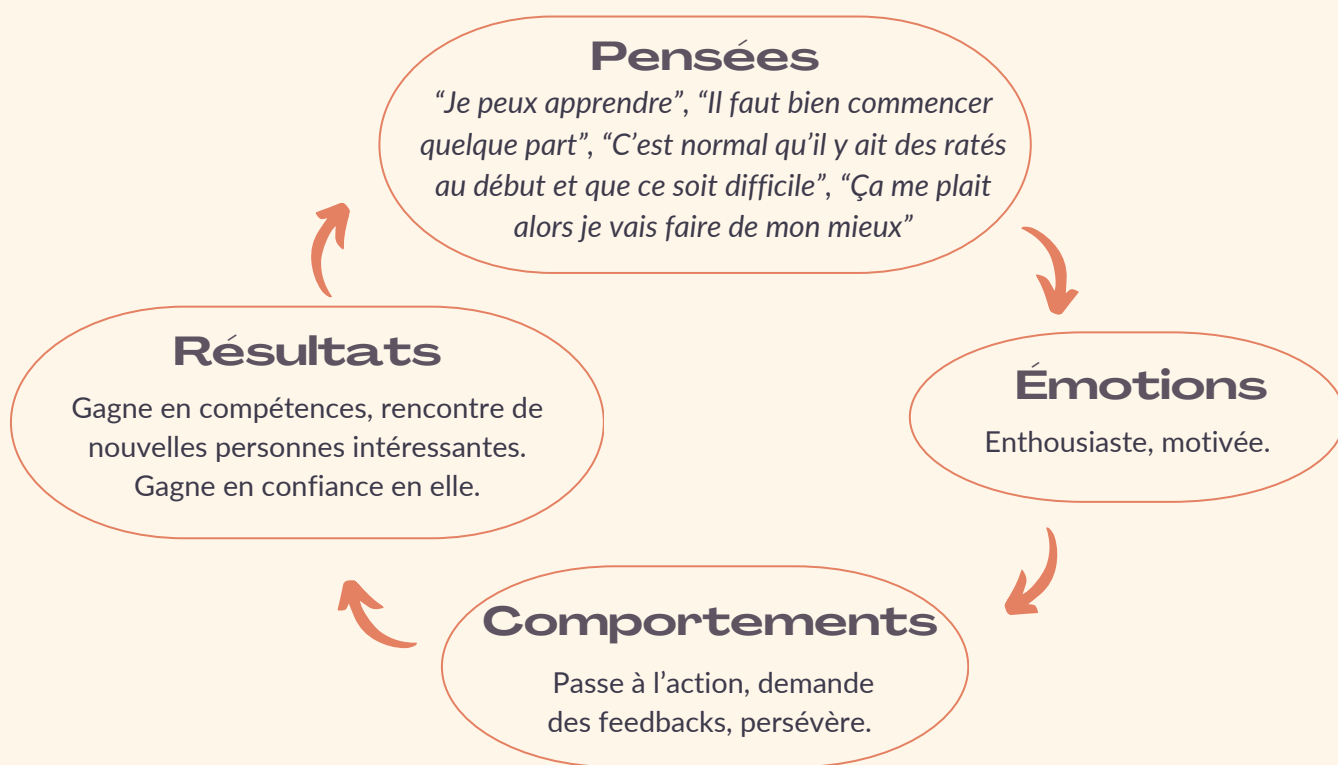
Le cercle vicieux des pensées négatives



En revanche, si elle se dit qu'elle est débutante, mais qu'elle peut apprendre, et puis, il faut bien commencer quelque part. Si elle prend plaisir à dessiner même si le résultat n'est pas parfait, car elle sait qu'il faut pratiquer et que se tromper fait partie du chemin pour progresser. Si elle se dit qu'avec de la patience et de la persévérance, elle peut accomplir ce qu'elle souhaite...

Alors, il y a des chances qu'elle soit enthousiaste et motivée. Elle continuera d'apprendre (et donc de progresser), fera preuve de patience et de persévérance dans son projet. Elle pourrait même participer à des ateliers de dessin, demander des retours constructifs sur son travail et partager ses illustrations en ligne pour se faire connaître. Concrètement, elle augmentera ses chances de réussir et, à terme, de devenir illustratrice de livres pour enfants.

Situation 2 : Marine a commencé le dessin il y a environ 1 an.



Le cercle vertueux des pensées aidantes

La situation initiale de Marine est la même dans les deux cas. Mais avec un état d'esprit optimiste, elle passera plus facilement à l'action, sera plus ouverte aux opportunités et plus résiliente face aux défis qu'elle rencontre.



Et c'est un cercle vertueux. Les petites réussites renforcent sa confiance en soi, son optimisme et sa motivation pour continuer d'avancer. Un pas après l'autre vers son objectif !

« **Que vous pensiez être capable ou ne pas être capable, dans les deux cas, vous avez raison.** »

- Henry Ford

Les pensées que tu entretiens à propos de toi, de tes capacités ou de ce qui est possible ou pas ont un énorme impact sur ta motivation (et donc sur le succès de ta reconversion).

Attention : c'est normal d'avoir des pensées "négatives" ! C'est normal d'avoir des peurs, des doutes, du stress, de parfois ruminer. L'important, c'est de ne pas les laisser prendre toute la place et te décourager !

Alors, comment faire pour cultiver un état d'esprit optimiste qui booste ta motivation ?

Voici quelques clefs et exercices à pratiquer au quotidien :

1. Transformer tes pensées limitantes en pensées aidantes et motivantes

Demande-toi :

- **Quelles pensées te démotivent, te découragent, te font perdre confiance ou espoir ? Quelles croyances pourraient te bloquer ou te freiner dans ton chemin de réinvention professionnelle ?**

Sur toi, sur ce qui est possible ou non, sur le monde du travail...



Si c'est difficile pour toi d'identifier tes pensées ou croyances, n'hésite pas à démarrer le journaling. Prends quelques minutes chaque jour pour écrire tes pensées et tes sentiments du moment. Cela t'aidera à identifier les schémas de pensée négatifs récurrents.

Quelques exemples courants :

- *Je ne suis pas persévérant.e, j'abandonne facilement.*
- *Je ne suis pas assez discipliné.e pour suivre un plan d'action.*
- *Je ne suis pas à la hauteur.*
- *Je ne suis pas assez créative/organisé.e/doué.e pour réussir dans ce nouveau domaine.*
- *Je suis trop spécialisé.e/timide/introverti.e.*
- *Je suis trop vieux/vieille pour changer de carrière maintenant.*
- *Il est trop tôt/trop tard pour reprendre une formation.*
- *Je suis trop différent.e/compliqué.e, je ne trouverais jamais quelque chose qui me correspond.*
- *J'ai déjà tenté une reconversion et ça n'a pas abouti.*
- *Je vais sûrement échouer, alors pourquoi essayer ?*
- *Je n'ai pas assez de temps pour me consacrer à ma reconversion.*
- *Le marché de l'emploi est trop compétitif, je n'arriverai jamais à me démarquer et à trouver un poste.*
- *Tout le monde me dit que c'est une mauvaise idée de changer maintenant.*
- *C'est trop risqué de quitter un CDI.*
- *C'est dur de gagner sa vie en étant entrepreneur.e.*
- *On ne peut pas tout avoir dans la vie.*
- *C'est impossible de concilier un job qui me passionne et où je gagne bien ma vie.*
- *Mon patron n'acceptera jamais une rupture conventionnelle.*



Liste les pensées et croyances qui te démotivent :

Choisis celle qui te démotive le plus, et réponds aux questions suivantes :



- **Sur quoi se base cette croyance ? Qu'est-ce qui justifie de penser ça ?**

ex : Ma croyance "je ne suis pas persévérante" se base sur le fait que je n'ai pas terminé une formation en ligne par le passé et que j'ai mis de côté plusieurs loisirs créatifs.

- **Cette croyance est-elle complètement vraie ?** Est-elle une vérité absolue ? Ou bien est-ce une interprétation, une opinion, une sur-généralisation...

ex : Non, ce n'est pas une vérité absolue. C'est plutôt une généralisation.

- **Y a-t-il des choses qui contredisent cette pensée ?** Des contre-exemples ? Des exceptions ?

ex : Oui, je suis allée au bout de mes études et j'ai terminé mon mémoire de master. Je suis allée au bout d'un défi de courir 10km.

- **Au final, même si cette croyance est fondée, qu'est-ce que ça te coûte de croire ça ?** Quelle(s) incidence(s) cette croyance a-t-elle sur ta vie ? Qu'est-ce que cette croyance t'empêche d'être ou de faire ? Quelle opportunité tu rates en croyant ça ?

ex : Cette croyance me coûte beaucoup. Elle me fait perdre confiance et me démotive. Elle m'empêche de me lancer dans des projets qui me tiennent à cœur, comme ma reconversion. Je rate l'opportunité de réaliser mes rêves par peur de ne pas y arriver.

Ce que ça me coûte : _____



- **Et si tu arrêtais d'entretenir cette pensée, ça changerait quoi ?** Ou si tu pensais l'inverse ? Qu'est-ce que tu t'autoriserais à penser, à imaginer, à être, à faire ?

ex : Si j'arrêtais d'entretenir cette pensée, je m'autoriserai à imaginer que c'est possible pour moi de changer de carrière. Je me sentirai plus confiante et motivée et j'oserai passer à l'action.

Ce que ça changerait pour moi : _____

Maintenant...

- **Comment as-tu besoin de te sentir pour atteindre ton objectif ?**

ex : optimiste, motivé.e, capable...

Pour atteindre mon objectif j'ai besoin de me sentir _____

- **Quelles pensées plus justes et aidantes pourrais-tu adopter pour te sentir comme ça ?**

ex : Je pourrais adopter des pensées comme « Je suis capable d'aller au bout quand quelque chose est important pour moi », « Mon passé ne définit pas mon futur », « Chaque petit pas compte, même imparfait » ou encore « Je peux demander de l'aide si j'en ai besoin ».



- **Comment peux-tu te les rappeler au quotidien ?**

Les noter sur le frigo, sur un Post-it dans les toilettes, sur ton téléphone et les relire chaque matin...



- **Quelle petite action puis-je mettre en place pour aller vers ça ? Pour me comporter en accord avec cette nouvelle croyance aidante ?**

ex : Je peux commencer par définir mon plan d'action et le découper en petites étapes réalisables. Je peux aussi trouver un partenaire de reconversion via le groupe WhatsApp du programme Oser pour se motiver et se soutenir dans les moments de doute.

2. Deux exercices pour renforcer ta confiance en toi

Une réinvention professionnelle est une sortie de zone de confort, qui vient avec son lot de remise en question et d'obstacles à surmonter. Dans ces moments, te rappeler tes forces et tes réussites passées te donnera la confiance nécessaire pour relever les défis.

Voici deux exercices simples mais efficaces pour rebooster ta confiance en toi :

- **L'inventaire de tes petites ou grandes réussites.**

Liste toutes les choses que tu as accomplies dans ta vie, tous les objectifs que tu as atteints, les choses que tu as apprises, les épreuves que tu as surmontées... Petites ou grandes !

Pour t'aider, tu peux "scanner" ta vie par période : enfance, adolescence, puis tes années étudiantes, ton premier job, etc.



- **La liste de tes qualités :**

Liste en au moins 8 !



Mes qualités :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Je t'invite à enrichir ces 2 listes et à les relire régulièrement !

3. Célébrer tes avancées pour nourrir ta motivation au quotidien

Quand on se lance dans une reconversion, il est facile de se focaliser uniquement sur les prochaines étapes à franchir et d'oublier le chemin parcouru. On se concentre seulement sur ce qu'il reste à faire... et comme il y a beaucoup à faire, on peut vite se démotiver !

Prendre le temps de remarquer ce que tu as déjà accompli, c'est crucial pour garder ta motivation tout au long du processus. Cela te donne un sentiment d'efficacité personnelle qui t'aidera à garder confiance en toi et te donnera envie de continuer d'avancer.

Alors, n'attends pas d'avoir atteint ton objectif final pour célébrer tes avancées !

- **Documente ton avancement** en complétant régulièrement ton plan d'action. Voir le pourcentage de réalisation de ton objectif augmenter, c'est motivant !



- **Valorise l'effort**, pas seulement les résultats.
- **Célèbre tes avancées, petites et grandes.** Que ce soit la réalisation d'un module du programme, la refonte de ton CV, l'inscription à une nouvelle formation... Prends le temps de te féliciter !
- **Planifie des récompenses.** Réfléchis à des petits plaisirs ou des activités que tu aimerais t'offrir une fois une étape importante franchie. Cela te donnera un objectif agréable à atteindre.
- **Partage tes réussites avec les gens qui te soutiennent.** Leur enthousiasme renforcera ta motivation.

En célébrant régulièrement tes avancées, tu entretiendras ta motivation et ta confiance en toi, deux ingrédients essentiels pour réussir ta reconversion professionnelle.

4. Transformer les défis en opportunités

Pendant ta reconversion, tu vas forcément rencontrer des obstacles, des ratés, des petits et grands échecs. Cela fait partie intégrante du chemin vers une vie professionnelle plus alignée avec tes valeurs et tes aspirations. Bon, sur le moment, ça peut être frustrant et décourageant. Mais au lieu de te laisser submerger par les problèmes (ce qui pourrait saper ta motivation), **il est important de te concentrer sur les solutions.**

Plutôt que de te demander : « Pourquoi est-ce que ça n'avance pas plus vite ? », « Pourquoi je n'y arrive pas ? » ou encore « Pourquoi c'est si difficile ? »

Privilège des interrogations constructives comme :

- Que puis-je faire pour résoudre cette situation ?
- Quelles solutions puis-je trouver pour surmonter cet obstacle ?
- Comment est-ce que je peux améliorer les choses la prochaine fois ?
- Quels enseignements puis-je tirer de cette expérience ?
- Comment puis-je transformer cette difficulté en opportunité ?

Et si tu as tendance à ruminer, pose-toi la question suivante : « Est-ce que je m'en souviendrai encore dans 6 mois ? Dans un an ? ». Cela t'aidera à relativiser et à prendre du recul sur la situation.



En adoptant cette façon de penser, tu resteras proactive et tu garderas le contrôle sur ta reconversion professionnelle.

5. Gérer les périodes de doute et les baisses de motivation

Dans ton parcours, il est aussi parfaitement normal de traverser des périodes de doute, de découragement ou de frustration. Bien souvent, on se sent coupable ou frustré quand on traverse ces phases de démotivation. On a l'impression qu'on devrait toujours être motivé, positif et confiant. Mais en réalité, **ces moments de creux font partie intégrante du processus, et il est crucial de les accepter plutôt que de lutter contre eux.** Attention, accepter ces moments "down" ne signifie pas s'y complaire. Cela veut simplement dire reconnaître qu'il est normal de ressentir du découragement ou de l'incertitude de temps en temps.

Quelques conseils pour mieux gérer ces moments difficiles :

- 1. Sois indulgent.e envers toi-même.** Évite de te juger ou de te culpabiliser. C'est normal d'avoir des hauts et des bas, et rappelle-toi que ces moments sont temporaires.
- 2. Prends le temps de te ressourcer.** Fais une pause, pratique une activité que tu aimes, passe du temps avec tes proches. Cela t'aidera à recharger tes batteries physiques, mentales et émotionnelles.
- 3. Parles-en à ton entourage ou à un.e professionnel.e (coach, mentor, psy...).** Entoure-toi de personnes bienveillantes qui pourront t'écouter et te soutenir.
- 4. Évite de te comparer aux autres.** Concentre-toi sur ton parcours et ta propre progression.
- 5. Relis ton "Pourquoi" !** Prends le temps de revenir aux raisons qui t'ont poussé à te lancer dans cette aventure et à pourquoi atteindre ton objectif compte pour toi !

Sois patient.e et bienveillant.e avec toi-même. Tout finit par passer !





PARTIE 4 :

DÉVELOPPER TON RÉSEAU DE SOUTIEN



Pour rester motivé.e pendant ta reconversion professionnelle, bien t'entourer tu devras...

C'est un processus qui peut être long et parfois challengeant. Il est donc tout à fait normal d'avoir des moments de doute et de découragement. Pour maintenir ta motivation durant ce processus, il est crucial de pouvoir compter sur le soutien d'autres personnes !

1. Identifier les relations qui te freinent

Attention aux personnes qui projettent sur toi leurs propres inquiétudes, croyances ou frustrations. Sans même le vouloir, elles peuvent te miner le moral et te faire douter de tes choix. Si certaines personnes dans ton entourage ont tendance à te démotiver ou à te prendre de l'énergie, essaie de te protéger et prends du recul par rapport à leurs propos.

Et tu as tout à fait le droit de ne pas parler de ton projet à certaines personnes de ton entourage tant que tu n'as pas tout à fait les idées claires. Cela te permettra de réfléchir et d'avancer sereinement, sans être parasité.e par les peurs et les doutes des autres.

2. Créer ton équipe de soutien

À l'inverse, passe le plus de temps possible avec des personnes positives, qui croient en toi et qui te boostent. Elles t'aideront à rester motivé.e, même dans les moments de doute et de découragement !

- Quelles personnes ont un effet positif sur toi ?
- Sur qui peux-tu compter ?
- Quelles sont les personnes avec qui tu te sens en confiance pour parler de tes doutes et de tes peurs ?
- Y a-t-il des gens dans ton entourage qui ont vécu une expérience similaire et qui pourraient te guider ?



Cartographie tes soutiens

Pour visualiser ton réseau de soutien, fais une petite cartographie.

Note toutes les personnes de confiance dans ton entourage qui pourront t'épauler : famille, amis, mentors, collègues, et même les connaissances moins proches. Pour chacune, réfléchis à comment elle pourrait être un soutien : un bon conseil, une oreille attentive, une mise en relation, relire ton CV, etc.

Mes personnes ressources :

Leur potentiel soutien :

Tu peux maintenant visualiser ton réseau de soutien ! N'hésite pas à leur partager ton projet de reconversion, ces personnes seront un soutien précieux !

Rejoins une communauté de personnes comme toi !

Rien de mieux que d'échanger avec des personnes dans la même situation que toi pour te sentir moins seul.e et te motiver pendant ta reconversion !

Si tu fais le [programme Oser](#), n'hésite pas à participer aux Live Motivation pour rencontrer d'autres personnes qui traversent les mêmes questionnements que toi. Tu peux aussi envoyer un petit message à la communauté 'Oser ensemble' pour trouver un binôme. Vous pourrez partager vos expériences, vos doutes, vos réussites, vous encourager et même organiser des sessions de travail (en vrai ou en visio) pour avancer !

C'est aussi une excellente façon de développer ton réseau pro et de faire de belles rencontres.



Nourris ta détermination avec des histoires inspirantes

Pour booster ta motivation, tu peux suivre des personnes inspirantes sur les réseaux, regarder des conférences ou lire des témoignages de gens qui ont réussi leur transition professionnelle.

Voir que d'autres ont réalisé leur rêve, malgré les obstacles, t'aidera à croire en ton projet et te donnera un coup de boost quand tu en auras besoin. N'hésite pas à les contacter pour leur poser des questions ou demander des conseils, la plupart seront ravis de partager leur expérience avec toi.

Fais-toi épauler par un.e professionnel.le

Si à un moment de ton parcours, tu te sens dépassé.e, bloqué.e ou démotivé.e, n'hésite pas à faire appel à un.e professionnel.le. Coach, psychologue, conseiller... ces expert.es sont là pour t'accompagner dans les moments difficiles. Je suis également là pour t'aider. Tu peux réserver à tout moment une séance Boost de 45 minutes avec moi.

Un.e professionnel.le t'apportera un regard extérieur, neutre et bienveillant sur ta situation. Son expertise et son écoute attentive t'aideront à identifier ce qui te bloque et à trouver des stratégies efficaces pour surmonter ces obstacles. Grâce à son soutien, tu pourras regagner confiance en toi et en ton projet.

C'est un investissement sur toi-même qui peut faire toute la différence dans ton chemin vers une vie professionnelle épanouissante et alignée.



CONCLUSION

Bravo d'avoir lu ce guide jusqu'au bout !

Tu as maintenant en main toutes les clés pour garder ta motivation intacte tout au long de ta transition professionnelle.

Avec un objectif clair, un plan d'action concret et des routines efficaces, tu es paré.e pour avancer sereinement vers ta nouvelle vie pro.

En cultivant un état d'esprit positif, en célébrant tes petites et grandes victoires et en t'entourant de personnes qui croient en toi, tu auras toutes les ressources nécessaires pour surmonter les défis qui se dresseront sur ton chemin.

N'oublie pas : ta motivation est comme un muscle. Plus tu l'entraînes, plus elle devient forte et résistante. Alors n'attends pas d'être motivé.e pour te mettre en action. C'est en agissant, même un tout petit peu chaque jour, que tu renforceras ta motivation.

Et si parfois ta motivation vacille, ne t'inquiète pas, c'est parfaitement normal. Ces moments de doute et de découragement font partie intégrante du processus de réinvention professionnelle. Accueille-les avec bienveillance. Prends soin de toi, entoure-toi et n'oublie pas de relire ton "Pourquoi" - cette raison profonde qui t'a poussé à te lancer dans cette aventure.

Car oui, c'est une formidable aventure dans laquelle tu t'es lancée ! Parfois challengeante, mais tellement enrichissante. Chaque petit pas, chaque obstacle surmonté te rapprochera de ton objectif : un quotidien professionnel épanouissant et aligné avec qui tu es vraiment !

Alors continue d'avancer, un pas après l'autre. Fais-toi confiance. Je crois en toi et en ta capacité à créer cette nouvelle vie professionnelle dont tu rêves tant. Tu as tout ce qu'il faut en toi pour y arriver.

À ta réussite !





Stef Bluelips

Coach pro & perso et hôte du podcast [J'ai peur, donc j'y vais](#)

@stefbluelips

hello@stefbluelips.com

www.stefbluelips.com