

— CHRISTINE URBES —

CRÉA *fabula...*

FACILITATRICE DES TRAJECTOIRES
INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES



RETROUVER SA PLACE PROFESSIONNELLE À L'HEURE DE L'IA

Révélez ce qu'aucune intelligence artificielle
ne pourra faire à *votre place*

Un guide pratique pour :

-  Mieux connaître vos **compétences et vos talents**
-  Clarifier votre **projet professionnel**
-  Valoriser votre **parcours**
-  Utiliser l'IA intelligemment dans votre recherche d'emploi
-  Développer votre visibilité et votre réseau
-  Retrouver **confiance** dans votre **avenir professionnel**

BILAN DE COMPÉTENCES • IKIGAI • TRANSITION PROFESSIONNELLE

Comprendre. Choisir. Agir. Ensemble.

RETROUVER SA PLACE PROFESSIONNELLE À L'HEURE DE L'IA

Révélez ce qu'aucune intelligence artificielle ne pourra faire à votre place

L'objectif n'est pas seulement de décrocher un emploi.

L'objectif est de vous permettre de :

- ✓ reprendre confiance en votre valeur,
- ✓ identifier votre singularité,
- ✓ utiliser l'IA intelligemment sans devenir un candidat standardisé,
- ✓ construire une stratégie de recherche efficace,
- ✓ réussir vos entretiens.

"Vous êtes bien plus qu'un CV"

Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes en transition professionnelle. Certaines recherchent un emploi après un licenciement, d'autres après une longue carrière, d'autres encore après un burn-out ou une reconversion.

Aujourd'hui, l'arrivée de l'intelligence artificielle change les règles du jeu.

Il n'a jamais été aussi simple de rédiger un CV.

Pourtant, il n'a jamais été aussi difficile de se démarquer.

Car les recruteurs ne recherchent pas uniquement des compétences.

Ils recherchent des personnes capables d'apporter une valeur unique.

Ce guide est conçu pour vous aider à révéler cette valeur.

● PAUSE AVEC CHRISTINE N°1

Vous n'êtes pas un CV

Avant de commencer ce guide, j'aimerais vous partager une conviction profonde.

Depuis des années, j'accompagne des personnes en transition professionnelle.

Certaines recherchent un premier emploi.

D'autres ont été licenciées après vingt ou trente ans de carrière.

D'autres encore ont choisi de se reconvertir.

Et très souvent, lorsque nous commençons à travailler ensemble, elles se présentent à travers leur situation :

"Je suis au chômage."

"Je n'ai pas trouvé de poste depuis plusieurs mois."

"Je n'ai pas le bon diplôme."

"Je suis trop âgé."

"Je manque d'expérience."

Pourtant, derrière ces phrases, je découvre presque toujours une personne riche d'expériences, de compétences et de qualités qu'elle ne voit plus.

La recherche d'emploi peut parfois fragiliser l'estime de soi.

Les refus s'accumulent.

Les réponses tardent.

Le doute s'installe.

Et peu à peu, on finit par confondre sa situation avec son identité.

J'aimerais que vous reteniez ceci :

Vous êtes une personne en recherche d'emploi. Vous n'êtes pas votre recherche d'emploi.

Cette nuance est essentielle.

Les questions de Christine

Aujourd'hui, qu'est-ce qui fait ma valeur au-delà de mon CV ?

Quelles qualités mes proches reconnaissent-ils chez moi ?

De quoi suis-je fier(e) dans mon parcours ?

Ce que j'aimerais vous dire

Un recruteur peut refuser une candidature.

Cela ne remet jamais en cause votre valeur humaine.

— CHRISTINE URBES —

CRÉA *fabula...*

— FACILITATRICE DES TRAJECTOIRES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES —



BILANS DE
COMPÉTENCES



ACCOMPAGNEMENT
ENTREPRENEURIAL



FACILITATION
& INTELLIGENCE
COLLECTIVE



CONSEIL RH
& DIRIGEANTS



ANIMATION DE GROUPES
& ATELIERS COLLABORATIFS

Comprendre. Choisir. Agir. Ensemble.



“ Une approche humaine, systémique
et pragmatique pour accompagner
les transitions individuelles et collectives. ”



8 Rue Marie Curie Gratin
88100 Saint-Dié-des-Vosges
Sur rendez-vous



07 86 01 73 45



contactcreafabula@gmail.com



www.creafabula.fr



Scannez-moi !
Pour en savoir plus
sur mes accompagnements

Chapitre 1 - Comprendre le nouveau monde du travail

Comprendre le nouveau monde du travail à l'heure de l'IA

Pourquoi il est encore possible de se démarquer

"L'intelligence artificielle transforme les métiers. Elle ne remplace pas la valeur humaine."

Un monde professionnel en pleine transformation

Depuis plusieurs années, le monde du travail évolue à une vitesse inédite.

Les entreprises se transforment.

Les métiers évoluent.

Les compétences attendues changent.

Le numérique s'est imposé dans tous les secteurs d'activité.

Et aujourd'hui, l'intelligence artificielle accélère encore cette transformation.

Pour beaucoup de personnes, cette évolution suscite autant de curiosité que d'inquiétude.

Certaines se demandent :

- Mon métier existera-t-il encore dans quelques années ?
- Comment me démarquer face à des candidats qui utilisent l'IA ?
- Les recruteurs vont-ils encore s'intéresser à mon parcours ?
- Ai-je les compétences nécessaires pour rester employable ?

Ces interrogations sont légitimes.

Pourtant, elles ne doivent pas masquer une réalité essentielle :

L'intelligence artificielle change les règles du jeu, mais elle ne supprime pas le besoin d'humains compétents, engagés et capables de créer de la valeur.

Le regard de Christine

"Chaque révolution technologique a suscité des inquiétudes. Pourtant, les entreprises continuent d'avoir besoin de femmes et d'hommes capables de réfléchir, collaborer, décider, créer du lien et s'adapter. L'enjeu n'est pas de lutter contre l'IA. L'enjeu est de comprendre comment l'utiliser intelligemment tout en valorisant ce qui fait notre singularité."

Ce qui a changé

L'IA permet aujourd'hui de :

- ✓ rédiger un CV,
- ✓ produire une lettre de motivation,
- ✓ optimiser un profil LinkedIn,
- ✓ préparer un entretien,
- ✓ analyser une offre d'emploi.

Des tâches qui prenaient autrefois plusieurs heures peuvent désormais être réalisées en quelques minutes.

C'est un gain de temps considérable.

Mais cela signifie aussi que de nombreux candidats utilisent les mêmes outils.

Les recruteurs reçoivent donc des candidatures de plus en plus homogènes.

Les mêmes mots.

Les mêmes formulations.

Les mêmes structures.

La conséquence ?

Il devient plus difficile de se différencier uniquement par la forme.

Ce qui n'a pas changé

Malgré les évolutions technologiques, certaines choses restent fondamentales.

Les entreprises continuent de rechercher :

- des personnes capables de résoudre des problèmes,
- des collaborateurs fiables,
- des professionnels capables de travailler en équipe,
- des individus qui partagent leurs valeurs,
- des personnes capables d'apprendre et de s'adapter.

Autrement dit : elles recrutent toujours des êtres humains.

Les compétences les plus recherchées aujourd'hui

Selon de nombreuses études, les compétences humaines prennent de plus en plus d'importance.

Parmi elles :

L'adaptabilité

Savoir évoluer dans un environnement en changement.

La communication

Savoir écouter, expliquer, convaincre.

La créativité

Imaginer des solutions nouvelles.

La coopération

Travailler efficacement avec les autres.

La résolution de problèmes

Analyser une situation et trouver des réponses adaptées.

L'intelligence émotionnelle

Comprendre ses émotions et celles des autres.

Ces compétences sont difficiles à automatiser.

Elles constituent donc un véritable avantage concurrentiel.

Exercice : Mon rapport au changement

Lorsque je pense à l'intelligence artificielle, je ressens principalement :

- De l'enthousiasme
 - De la curiosité
 - De l'inquiétude
 - De la méfiance
 - De la confusion
 - Un mélange de plusieurs émotions
-

Pourquoi ?

Exercice : Mes atouts humains

Parmi les qualités suivantes, lesquelles me caractérisent le plus ?

- Écoute
- Empathie
- Créativité
- Organisation
- Curiosité
- Adaptabilité
- Esprit d'équipe
- Leadership
- Analyse
- Pédagogie

- Persévérance
 - Sens du service
-

Mes trois principales forces :

1.

2.

3.

Une nouvelle façon de penser sa carrière

Pendant longtemps, les carrières étaient relativement linéaires.

On apprenait un métier.

On exerçait ce métier pendant plusieurs années.

Parfois pendant toute une vie.

Aujourd'hui, les parcours sont beaucoup plus évolutifs.

De nombreuses personnes changent :

- de poste,
- d'entreprise,
- de secteur,
- voire de métier.

Cette évolution demande davantage de souplesse.

Mais elle offre également davantage d'opportunités.

Ce qu'il faut retenir

L'intelligence artificielle n'est ni une menace absolue ni une solution miracle.

C'est un outil.

Comme tous les outils, sa valeur dépend de l'usage que nous en faisons.

Votre avenir professionnel ne dépend pas uniquement de la technologie.

Il dépend également :

- de votre capacité à apprendre,
- de votre capacité à évoluer,
- de votre capacité à mettre en valeur ce qui vous rend unique.

Et c'est précisément ce que nous allons explorer dans ce guide.

Pensée positive du chapitre

"Je ne suis pas en concurrence avec l'intelligence artificielle. Je développe ce qui fait ma valeur humaine, professionnelle et relationnelle."

PAUSE AVEC CHRISTINE

Et si cette période était une opportunité ?

Je comprends les inquiétudes que peuvent susciter les transformations actuelles.

Pourtant, j'aimerais vous proposer un autre regard.

Chaque évolution du monde du travail nous invite à nous poser des questions essentielles :

Qu'est-ce que j'aime vraiment faire ?

Quelles sont mes forces ?

Quelles sont les compétences que j'ai envie de développer ?

Quelle contribution ai-je envie d'apporter ?

Parfois, ce qui ressemble à une période d'incertitude devient aussi une formidable occasion de mieux se connaître.

Et lorsque l'on apprend à mieux se connaître, il devient beaucoup plus facile de construire un projet professionnel qui nous ressemble.

Les questions de Christine

Qu'est-ce qui me rend confiant(e) lorsque je pense à mon avenir professionnel ?

Quelles compétences ai-je développées ces dernières années ?

Quelle qualité humaine me semble la plus précieuse aujourd'hui ?

Ce que j'aimerais vous dire

Le monde du travail évolue.

Vous aussi.

Et cette capacité d'évolution est probablement l'une de vos plus grandes forces.

Chapitre 2 - Mon histoire professionnelle

Mon histoire professionnelle : la richesse de mon parcours

Ce que l'IA ne pourra jamais raconter à votre place

Si vous demandez à une intelligence artificielle de rédiger un CV, elle pourra certainement produire un document bien présenté.

Elle saura reformuler vos missions.

Elle saura mettre en valeur certains mots-clés.

Elle saura même adapter votre candidature à une offre d'emploi.

Mais il existe une chose qu'elle ne pourra jamais faire :

Raconter votre histoire.

Votre parcours est unique.

Les choix que vous avez faits.

Les rencontres qui vous ont marqué.

Les difficultés que vous avez traversées.

Les compétences que vous avez développées.

Les succès dont vous êtes fier(e).

Les épreuves qui vous ont permis de grandir.

Tout cela constitue une richesse que les recruteurs ne trouvent dans aucun logiciel.

Pourtant, lorsque je réalise des bilans de compétences, je constate souvent que les personnes sous-estiment leur propre parcours.

Elles considèrent certaines expériences comme banales.

Elles oublient des réussites importantes.

Elles minimisent leurs responsabilités.

Elles ne voient plus la valeur de ce qu'elles ont construit.

Et c'est bien normal.

Nous sommes souvent les plus mauvais juges de notre propre histoire.

Le regard de Christine

"Lorsque j'accompagne une personne en bilan de compétences, il arrive fréquemment qu'elle me dise : "Je n'ai rien d'exceptionnel à raconter." Puis, au fil des échanges, je découvre un parcours riche de défis relevés, de compétences acquises et de qualités humaines remarquables. Nous oublions parfois que ce qui nous semble évident ne l'est pas pour les autres."

Pourquoi revisiter son histoire professionnelle ?

Parce que votre futur professionnel se construit souvent à partir de votre passé.

Pas pour rester bloqué dedans.

Mais pour identifier :

- ce qui vous a fait vibrer,
- ce qui vous a donné de l'énergie,
- ce qui vous a permis de progresser,
- ce que vous ne souhaitez plus reproduire.

Votre histoire contient déjà de nombreux indices sur votre avenir.

Exercice 1

Les 10 événements qui ont marqué mon parcours

Prenez le temps de noter les dix événements qui ont eu le plus d'impact sur votre vie professionnelle.

Ils peuvent être positifs ou négatifs.

Par exemple :

- premier emploi,
- promotion,
- création d'entreprise,
- changement de poste,
- licenciement,
- reconversion,
- rencontre inspirante,
- formation marquante.

Mes 10 événements clés

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
-

Exercice 2

Ce que chaque expérience m'a appris

Pour chaque événement, complétez :

Événement n°1

Ce qui s'est passé :

Ce que j'ai appris :

La qualité que j'ai développée :

Exercice 3

Mes réussites invisibles

Certaines réussites ne figurent jamais sur un CV.

Et pourtant, elles ont une grande valeur.

Par exemple :

- avoir accompagné un collègue,
- avoir géré un conflit,
- avoir formé une équipe,
- avoir rassuré un client,

- avoir trouvé une solution dans l'urgence,
- avoir traversé une période difficile.

Listez au moins 20 réussites dont vous êtes fier(e).

1. _____
2. _____
3. _____
- ...
20. _____

Réflexion guidée

Prenez quelques instants pour relire vos réponses.

Que remarquez-vous ?

Y a-t-il des qualités qui reviennent régulièrement ?

Certaines compétences apparaissent-elles à plusieurs reprises ?

Quels environnements semblent vous convenir le mieux ?

Écrivez vos observations.

Ce qu'il faut retenir

Votre valeur professionnelle ne se résume pas à votre dernier poste.

Elle ne se résume pas à votre diplôme.

Elle ne se résume pas à votre âge.

Votre valeur est le résultat de tout ce que vous avez appris, construit et traversé.

Et cette valeur est bien plus importante que vous ne l'imaginez.

Pensée positive du chapitre

"Mon parcours n'est pas une succession de postes. C'est une histoire faite d'apprentissages, de rencontres et de réussites qui font de moi une personne unique."

Tu vois la différence ?

Avec ce niveau de développement, chaque chapitre occupe facilement 4 à 6 pages. Sur 20 chapitres, tu obtiens naturellement un guide de 80 à 100 pages.

Je te conseillerais ensuite d'écrire en priorité :

1. La lettre de bienvenue.
2. Le test "Quel chercheur d'emploi êtes-vous ?"
3. Le chapitre sur l'histoire professionnelle.
4. Le chapitre sur l'ikigai professionnel.
5. La partie bilan de compétences.

Ce sont les chapitres qui portent le plus ta signature et qui feront dire au lecteur : "J'ai envie d'être accompagné par Christine."

ok on continue

Parfait. Continuons en construisant le livret comme un véritable outil d'accompagnement. Après "Mon histoire professionnelle", le chapitre suivant doit permettre au lecteur de reprendre confiance en ce qu'il sait faire. C'est souvent là que les personnes en recherche d'emploi se sous-estiment le plus.

Chapitre 3 - Mes compétences

Pourquoi il est parfois difficile de reconnaître ses compétences ?

Lorsque nous faisons quelque chose depuis des années, nous finissons par trouver cela normal.

Un comptable trouve normal d'analyser des chiffres.

Un manager trouve normal de gérer une équipe.

Une assistante trouve normal d'organiser plusieurs dossiers simultanément.

Un artisan trouve normal de résoudre des problèmes techniques.

Pourtant, ce qui est normal pour vous ne l'est pas forcément pour les autres.

C'est ce que j'observe très régulièrement lors des bilans de compétences.

Les personnes ont souvent tendance à minimiser ce qu'elles savent faire.

Elles pensent que leurs compétences ne sont pas extraordinaires.

Elles oublient que ces compétences se sont construites au fil des années, grâce à l'expérience, aux erreurs, aux réussites et aux apprentissages.

Avant de convaincre un recruteur, il est important d'être capable de reconnaître sa propre valeur.

Le regard de Christine

"Je rencontre souvent des personnes qui me disent : "Je n'ai pas de compétences particulières." Puis, en quelques minutes, elles m'expliquent qu'elles ont géré une équipe, organisé des plannings complexes, accompagné des clients, résolu des situations de crise ou formé de nouveaux collaborateurs. Le problème n'est pas l'absence de compétences. Le problème est souvent l'absence de prise de conscience."

Les 4 grandes familles de compétences

Les compétences techniques

Ce sont les savoir-faire liés à un métier.

Par exemple :

- comptabilité
- gestion administrative
- maintenance
- vente

- marketing
- conduite de projet
- informatique

Mes compétences techniques

Les compétences organisationnelles

Ce sont les capacités qui permettent de gérer les activités efficacement.

Par exemple :

- planification
- gestion des priorités
- organisation
- gestion du temps
- coordination

Mes compétences organisationnelles

Les compétences relationnelles

Elles deviennent de plus en plus recherchées par les employeurs.

L'IA progresse rapidement sur les tâches techniques.

Mais les compétences humaines restent essentielles.

Par exemple :

- écoute
- communication
- empathie
- négociation
- animation
- gestion de conflits

Mes compétences relationnelles

Les compétences stratégiques

Elles permettent de prendre du recul.

Par exemple :

- analyse
- prise de décision
- résolution de problèmes
- vision globale
- adaptation

Mes compétences stratégiques

Exercice

Ce que les autres reconnaissent chez moi

Posez la question à trois personnes :

"Selon toi, quelles sont mes principales qualités professionnelles ?"

Personne 1 :

Personne 2 :

Personne 3 :

Ce que je fais naturellement

Certaines de vos plus grandes forces sont devenues automatiques.

Répondez spontanément.

Les collègues viennent souvent me voir pour :

Les proches me demandent régulièrement :

Les situations dans lesquelles je suis à l'aise :

Ce que j'apprends facilement :

Mon portefeuille de compétences

Imaginez que vous deviez vous présenter sans parler de votre métier.

Complétez :

Je suis une personne capable de :

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Exercice de valorisation

Choisissez une compétence importante.

Exemple

Compétence :
Organisation

Avant :

"Je gérais des plannings."

Après :

"J'assurais la coordination de plusieurs activités simultanées en garantissant le respect des délais."

Maintenant à vous.

Compétence :

Version simple :

Version valorisée :

Ce qu'il faut retenir

Les compétences ne se limitent pas à ce que vous avez appris en formation.

Elles se construisent :

- au travail,
- dans les associations,
- dans le bénévolat,
- dans les projets personnels,
- dans la vie quotidienne.

Votre valeur professionnelle est souvent beaucoup plus large que votre intitulé de poste.

Pensée positive du chapitre

"J'ai développé au fil des années des compétences, des savoir-faire et des qualités qui ont de la valeur. Je peux apprendre, évoluer et continuer à grandir professionnellement."

PAUSE AVEC CHRISTINE

Et si vous arrêtiez de vous comparer ?

L'une des plus grandes souffrances dans la recherche d'emploi est la comparaison.

Nous regardons les autres.

Leur parcours.

Leur diplôme.

Leur expérience.

Leur réussite.

Et nous finissons par croire qu'ils sont mieux préparés que nous.

Pourtant, chaque parcours est différent.

Chaque histoire est différente.

Chaque personne possède une combinaison unique de compétences, de valeurs et d'expériences.

Le danger de la comparaison, c'est qu'elle nous éloigne de nous-mêmes.

Au lieu de chercher à ressembler à quelqu'un d'autre, je vous invite à répondre à cette question :

Qu'est-ce qui me rend unique ?

Ce que j'aimerais vous dire

Vous n'avez pas besoin d'être le meilleur candidat.

Vous avez besoin d'être le candidat qui assume pleinement ce qu'il est et ce qu'il peut apporter.

Le prochain chapitre devrait être "Mes valeurs professionnelles : ce qui est non négociable pour moi". C'est une partie essentielle pour préparer ensuite l'Ikigai professionnel et introduire naturellement le bilan de compétences. C'est aussi souvent là que les personnes comprennent pourquoi certains postes les ont épuisées alors que d'autres les ont fait grandir.

Chapitre 4 - Mes valeurs professionnelles

Ce qui est essentiel pour moi

"On peut être compétent dans un métier et malheureux dans un environnement qui ne nous correspond pas."

Pourquoi certaines expériences nous épuisent-elles ?

Avez-vous déjà vécu l'une de ces situations ?

- Avoir un bon poste mais ne plus avoir envie de vous lever le matin.
- Aimer votre métier mais ne plus supporter l'ambiance.
- Avoir un bon salaire mais ressentir un profond manque de sens.
- Réussir professionnellement tout en vous sentant vidé(e).

Si oui, il est possible que certaines de vos valeurs aient été malmenées.

Car lorsque nos valeurs profondes ne sont pas respectées, un malaise finit souvent par s'installer.

Parfois progressivement.

Parfois brutalement.

Mais toujours avec des conséquences sur notre motivation, notre énergie et notre bien-être.

Le regard de Christine

"Dans les bilans de compétences, je constate souvent que les personnes pensent devoir changer de métier. Pourtant, en creusant un peu, nous découvrons que ce n'est pas le métier qui pose problème. C'est l'environnement dans lequel il est exercé. Une personne peut aimer accompagner des clients, mais souffrir d'une pression commerciale excessive. Une autre peut aimer manager, mais ne plus supporter un manque de reconnaissance. Les valeurs sont souvent la clé de compréhension."

Qu'est-ce qu'une valeur ?

Une valeur est ce qui est important pour vous.

C'est ce qui guide vos décisions.

C'est ce qui vous permet de vous sentir aligné(e).

Lorsque vous vivez en cohérence avec vos valeurs, vous ressentez généralement :

✓ de la motivation,

✓ de la satisfaction,

✓ de l'énergie,

✓ un sentiment de justesse.

Lorsque vos valeurs sont bafouées, vous pouvez ressentir :

✓ de la frustration,

✓ de la colère,

✓ de la lassitude,

✓ une perte de sens.

Exercice 1

Mes moments de satisfaction professionnelle

Repensez à trois expériences professionnelles particulièrement positives.

Expérience n°1

Que faisiez-vous ?

Pourquoi cette période était-elle agréable ?

Qu'est-ce qui était important pour vous ?

Expérience n°2

Expérience n°3

Exercice 2

Mes moments de désalignement

Maintenant, repensez à trois situations professionnelles difficiles.

Situation n°1

Que s'est-il passé ?

Qu'est-ce qui vous a dérangé ?

Quelle valeur n'était pas respectée ?

Situation n°2

Situation n°3

Les valeurs les plus fréquentes

Parmi cette liste, cochez les 15 valeurs qui résonnent le plus pour vous.

- Respect
- Liberté
- Autonomie
- Créativité
- Innovation
- Famille
- Équilibre de vie
- Apprentissage
- Partage
- Coopération
- Confiance
- Honnêteté
- Justice
- Responsabilité
- Engagement
- Bienveillance
- Excellence
- Réussite
- Sécurité
- Courage

- Transmission
 - Solidarité
 - Reconnaissance
 - Simplicité
 - Authenticité
 - Contribution
 - Impact
 - Écoute
 - Évolution
 - Aventure
-

Exercice 3

Mon Top 5

Parmi les valeurs cochées, sélectionnez les cinq plus importantes.

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Mes valeurs en action

Pour chacune de vos valeurs, décrivez ce qu'elle signifie concrètement.

Exemple

Valeur : Autonomie

Pour moi, cela signifie :

Pouvoir prendre des initiatives.

Organiser mon travail.

Être force de proposition.

Ma valeur n°1

Ma valeur n°2

Ma valeur n°3

Mon environnement idéal

Imaginez que vous rejoignez demain une entreprise parfaitement alignée avec vos valeurs.

Décrivez :

L'ambiance

Le management

Les relations entre collègues

Les projets

Les conditions de travail

Les signaux d'alerte

Quels comportements ou situations sont devenus inacceptables pour vous ?

- Manque de respect
 - Contrôle excessif
 - Manque de confiance
 - Absence de reconnaissance
 - Valeurs contraires aux miennes
 - Pression permanente
 - Manque de transparence
 - Autre :
-
-

Ce qu'il faut retenir

Un emploi ne se résume pas à un salaire.

Il s'inscrit dans un environnement.

Et cet environnement influence profondément votre bien-être.

Connaître vos valeurs vous permet :

- ✓ de mieux cibler vos candidatures,
 - ✓ de mieux choisir vos futurs employeurs,
 - ✓ de mieux répondre en entretien,
 - ✓ d'éviter certaines erreurs d'orientation.
-

Pensée positive du chapitre

"J'ai le droit de rechercher un environnement professionnel qui respecte mes valeurs. Mes besoins ne sont pas des exigences excessives. Ils sont des repères pour construire un projet professionnel épanouissant."

● PAUSE AVEC CHRISTINE

Ce que votre malaise essaie peut-être de vous dire

Parfois, nous résistons longtemps.

Nous nous adaptons.

Nous faisons des efforts.

Nous nous convainquons que cela va passer.

Puis un jour, nous réalisons que quelque chose en nous ne veut plus continuer ainsi.

Et si ce malaise n'était pas un problème ?

Et s'il était un message ?

Peut-être qu'il vous invite à réexaminer vos priorités.

Peut-être qu'il vous pousse à remettre du sens dans votre vie professionnelle.

Peut-être qu'il vous rappelle que vous avez le droit de construire un projet qui vous ressemble.

Les questions de Christine

Aujourd'hui, quelles sont les valeurs auxquelles je ne souhaite plus renoncer ?

Qu'est-ce que je veux absolument retrouver dans mon prochain projet professionnel ?

Ce que j'aimerais vous dire

Vous n'êtes pas difficile.

Vous n'êtes pas exigeant(e).

Vous êtes simplement en train de mieux comprendre ce qui est important pour vous.

Et c'est une formidable base pour construire la suite.

Chapitre 5 - Mes talents naturels

Ce que je fais avec facilité alors que d'autres trouvent cela difficile

"Votre talent se cache souvent dans ce qui vous semble évident."

Pourquoi avons-nous du mal à reconnaître nos talents ?

Imaginez une personne qui sait naturellement rassurer les autres.

Lorsqu'un collègue est stressé, elle trouve les mots justes.

Lorsqu'un client est inquiet, elle apaise la situation.

Lorsqu'une équipe traverse une difficulté, elle crée du lien.

Cette personne considère souvent cette qualité comme normale.

Pourtant, tout le monde n'en est pas capable.

C'est exactement ce qui se passe avec nos talents.

Nous les utilisons si naturellement que nous oublions qu'ils ont de la valeur.

Dans le monde professionnel, nous passons beaucoup de temps à développer nos compétences.

Mais nous passons rarement du temps à identifier ce qui nous vient naturellement.

Et pourtant, c'est souvent là que se trouvent nos plus grandes forces.

Le regard de Christine

"Dans les accompagnements, j'entends souvent : "Mais ça, ce n'est rien, tout le monde sait le faire." Et pourtant, lorsque nous interrogeons les collègues, les managers ou les proches, nous découvrons que non, tout le monde ne sait pas le faire. Ce qui vous semble banal est parfois votre plus grande richesse."

Talent ou compétence ?

Une compétence

Je l'ai apprise.

Exemple :

- utiliser Excel,
- conduire un entretien,
- gérer un logiciel.

Un talent

Il me vient naturellement.

Exemple :

- écouter,
- fédérer,
- convaincre,
- imaginer des solutions,
- organiser,
- créer du lien.

Bien sûr, les deux peuvent se compléter.

Mais identifier vos talents permet souvent de mieux comprendre les environnements dans lesquels vous pourrez vous épanouir.

Exercice 1

Quand suis-je dans mon élément ?

Répondez spontanément.

Je perds la notion du temps lorsque :

J'éprouve du plaisir à :

Les activités qui me donnent de l'énergie :

Les tâches qui me paraissent faciles :

Exercice 2

Ce que les autres remarquent chez moi

Complétez les phrases.

On me félicite souvent pour :

Mes collègues me sollicitent lorsque :

Mes proches me disent souvent que je suis :

Les problèmes que je résous facilement :

Exercice 3

Mon enquête talents

Demandez à trois personnes :

"Quelles sont selon toi mes trois principales qualités ou forces naturelles ?"

Réponse 1

Réponse 2

Réponse 3

Les talents les plus fréquemment observés

Cochez ceux qui vous correspondent.

Relationnels

- Écouter
 - Créer du lien
 - Négocier
 - Rassurer
 - Fédérer
 - Accompagner
 - Motiver
-

Organisationnels

- Planifier
 - Structurer
 - Coordonner
 - Anticiper
 - Gérer les priorités
-

Créatifs

- Imaginer
 - Innover
 - Concevoir
 - Écrire
 - Créer
-

Stratégiques

- Analyser
 - Décider
 - Résoudre des problèmes
 - Voir les opportunités
 - Simplifier
-

Transmission

- Former
 - Expliquer
 - Vulgariser
 - Accompagner les apprentissages
-

Exercice 4

Mes 5 talents dominants

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Mes talents en action

Pour chacun de vos talents, notez une situation concrète dans laquelle vous l'avez utilisé.

Talent n°1

Talent n°2

Talent n°3

Ce que mes talents disent de moi

À partir de vos réponses, complétez :

Je suis une personne qui aime :

Je me sens utile lorsque :

Je donne le meilleur de moi-même quand :

Les environnements qui me conviennent sont :

Les talents et l'emploi

Un emploi aligné n'est pas seulement un emploi qui utilise vos compétences.

C'est aussi un emploi qui vous permet d'exprimer vos talents.

Lorsque nous travaillons essentiellement dans nos zones de talent :

- ✓ nous apprenons plus vite,
- ✓ nous progressons davantage,
- ✓ nous ressentons plus d'énergie,
- ✓ nous développons plus facilement notre confiance.

Ce qu'il faut retenir

Vos talents ne sont pas forcément extraordinaires.

Ils sont simplement naturels.

Et c'est précisément ce qui leur donne de la valeur.

Le défi n'est pas de devenir quelqu'un d'autre.

Le défi est d'identifier ce que vous faites déjà bien et de lui donner davantage de place dans votre vie professionnelle.

Pensée positive du chapitre

"Je possède des talents qui me sont propres. Ils ont de la valeur et méritent d'être reconnus. Je peux construire un projet professionnel qui me permet de les exprimer davantage."

 PAUSE AVEC CHRISTINE

Ce qui est facile pour vous est précieux

J'aimerais vous partager quelque chose que j'observe très souvent.

Les personnes ont tendance à valoriser ce qui leur demande beaucoup d'efforts.

Et à minimiser ce qui leur vient naturellement.

Pourtant, ce sont souvent leurs facilités qui créent le plus de valeur.

Une personne qui sait naturellement écouter.

Une personne qui sait naturellement organiser.

Une personne qui sait naturellement expliquer.

Une personne qui sait naturellement créer du lien.

Ces qualités paraissent simples.

Mais elles sont extrêmement recherchées.

L'arrivée de l'intelligence artificielle nous rappelle une chose importante :

Les compétences techniques évolueront.

Les outils changeront.

Les métiers se transformeront.

Mais les talents profondément humains resteront précieux.

Les questions de Christine

Si je devais miser sur trois forces naturelles pour construire mon avenir professionnel, lesquelles choisirais-je ?

Qu'ai-je envie d'utiliser davantage dans mon prochain emploi ?

Ce que j'aimerais vous dire

Vous n'avez pas besoin d'inventer une nouvelle version de vous-même.

Vous avez simplement besoin d'oser révéler celle qui existe déjà.

Chapitre 6 - Mon Ikigai professionnel

À la rencontre de ma contribution unique

"Trouver un emploi, c'est important. Trouver sa place l'est encore plus."

Pourquoi parler d'Ikigai dans un guide sur l'emploi ?

Lorsque nous recherchons un emploi, nous avons souvent tendance à nous poser une seule question :

"Quel poste pourrais-je occuper ?"

Cette question est utile.

Mais elle est parfois insuffisante.

Car un poste n'est qu'un contenant.

Ce qui compte réellement, c'est ce que vous allez vivre à l'intérieur.

C'est pourquoi j'aime travailler avec l'approche Ikigai.

Parce qu'elle permet de dépasser le simple intitulé de poste.

Elle nous invite à explorer quatre dimensions essentielles :

- Ce que j'aime.
- Ce dans quoi je suis doué(e).
- Ce dont les autres ont besoin.
- Ce pour quoi je peux être rémunéré(e).

Lorsque ces dimensions se rencontrent, nous nous rapprochons d'un projet professionnel plus aligné.

Non pas parfait.

Mais cohérent.

Le regard de Christine

"Certaines personnes arrivent en bilan de compétences avec une question très précise : "Quel métier dois-je faire ?" Souvent, la réponse ne se trouve pas immédiatement dans un métier. Elle se trouve d'abord dans une meilleure compréhension de soi. Lorsqu'une personne comprend ce qui l'anime réellement, les pistes professionnelles deviennent beaucoup plus évidentes."

Les 4 cercles de mon Ikigai professionnel

Cercle 1

Ce que j'aime

Les activités qui me donnent de l'énergie

Prenez quelques instants pour répondre sans réfléchir trop longtemps.

J'aime particulièrement :

Je pourrais passer des heures à :

Les sujets qui m'intéressent spontanément :

Les activités qui me donnent le sentiment d'être vivant(e) :

Ce qui me procure de la satisfaction

Repensez à vos meilleurs souvenirs professionnels.

Que faisiez-vous ?

Pourquoi cela vous plaisait-il autant ?

Cercle 2

Ce dans quoi je suis doué(e)

Nous avons déjà exploré vos compétences et vos talents.

Prenez maintenant un peu de recul.

Mes principales compétences

Mes talents naturels

Les qualités que les autres reconnaissent chez moi

Cercle 3

Ce dont les autres ont besoin

Cette question est essentielle.

Car un projet professionnel ne se construit pas uniquement autour de nos envies.

Il doit également répondre à un besoin.

Quels problèmes aimez-vous résoudre ?

Quelles personnes aimez-vous aider ?

Quelles causes ou sujets vous touchent particulièrement ?

Quand avez-vous le sentiment d'être utile ?

Cercle 4

Ce pour quoi je peux être rémunéré(e)

Cette partie demande parfois un peu plus de réflexion.

L'objectif n'est pas de penser à votre emploi actuel.

L'objectif est de réfléchir à la valeur que vous pouvez apporter.

Les services que je pourrais rendre

Les compétences pour lesquelles une entreprise pourrait me recruter

Les domaines dans lesquels je peux créer de la valeur

Mon premier croisement Ikigai

Relisez toutes vos réponses.

Puis complétez.

J'aime :

Je suis doué(e) pour :

Les autres ont besoin de :

Je peux être rémunéré(e) pour :

Ce que je remarque

Quelles idées reviennent plusieurs fois ?

Quels mots apparaissent régulièrement ?

Quels environnements semblent correspondre à ce que vous recherchez ?

Mon portrait professionnel

À partir de tout ce que vous avez découvert jusqu'à présent, rédigez votre portrait.

Je suis une personne qui...

J'aime contribuer à...

J'apporte de la valeur grâce à...

Je me sens pleinement à ma place lorsque...

Les pièges à éviter

Chercher le métier parfait

Il n'existe pas.

Un métier ne répondra jamais à 100 % de vos attentes.

L'objectif est de trouver un niveau d'alignement satisfaisant.

Copier le projet des autres

Votre Ikigai est personnel.

Il n'a pas besoin de ressembler à celui de votre voisin.

Attendre d'avoir toutes les réponses

L'orientation professionnelle se construit souvent en avançant.

La clarté vient rarement avant l'action.

Ce qu'il faut retenir

Votre avenir professionnel ne dépend pas uniquement :

- de votre diplôme,
- de votre expérience,
- du marché de l'emploi.

Il dépend également de votre capacité à mieux vous connaître.

Lorsque vous identifiez ce qui vous anime, ce que vous savez faire et la manière dont vous pouvez contribuer, votre projet devient plus clair.

Et votre confiance grandit.

Pensée positive du chapitre

"J'ai des talents, des compétences, des valeurs et une contribution qui me sont propres. Je peux construire un projet professionnel qui respecte qui je suis et ce que j'ai envie d'apporter au monde."

 PAUSE AVEC CHRISTINE

Et si votre futur professionnel n'était pas encore visible ?

Lorsque nous traversons une période de transition, nous voulons souvent des réponses rapides.

Quel métier ?

Quelle entreprise ?

Quelle formation ?

Quelle décision prendre ?

Pourtant, certaines réponses ont besoin de temps.

Elles émergent progressivement.

Au fil des réflexions.

Des rencontres.

Des expériences.

Des prises de conscience.

J'aimerais vous rassurer sur un point.

Vous n'avez pas besoin de connaître aujourd'hui tous les détails de votre futur.

Vous avez simplement besoin d'avancer dans la bonne direction.

Les questions de Christine

Qu'ai-je découvert sur moi dans ce chapitre ?

Quelle dimension de mon Ikigai mérite davantage d'attention ?

Quelle première action pourrais-je mettre en œuvre cette semaine ?

Ce que j'aimerais vous dire

La recherche d'emploi n'est pas seulement une recherche de poste.

C'est parfois une rencontre avec soi-même.

Et cette rencontre peut changer beaucoup plus que votre carrière.

CHAPITRE 7 Mon environnement professionnel idéal

Trouver sa place, ce n'est pas seulement trouver un métier

"Le bon métier dans le mauvais environnement reste souvent une mauvaise expérience."

Pourquoi certaines entreprises nous correspondent mieux que d'autres ?

Imaginez deux personnes occupant exactement le même poste.

Le même métier.

Le même salaire.

Les mêmes missions.

Pourtant :

L'une s'épanouit.

L'autre s'épuise.

Pourquoi ?

Parce qu'elles n'évoluent pas dans le même environnement.

Nous avons souvent tendance à choisir un emploi en regardant :

- l'intitulé du poste,
- la rémunération,
- la localisation.

Mais nous oublions parfois des éléments essentiels :

- la culture de l'entreprise,
- le style de management,
- les valeurs partagées,
- le rythme de travail,
- les relations humaines.

Or ce sont souvent ces éléments qui déterminent notre niveau de satisfaction professionnelle.

Le regard de Christine

"Lors des bilans de compétences, je rencontre régulièrement des personnes convaincues qu'elles doivent changer de métier. En explorant leur parcours, nous découvrons souvent qu'elles aiment leur activité mais qu'elles ne supportent plus certaines pratiques managériales, un manque de reconnaissance ou une perte de sens. Avant de changer de métier, il est utile de comprendre ce qui, dans l'environnement, ne nous convient plus."

Mon meilleur souvenir professionnel

Prenez quelques instants pour repenser à une période où vous étiez particulièrement bien dans votre travail.

Où étiez-vous ?

Que faisiez-vous ?

Comment décririez-vous l'ambiance ?

Comment était votre manager ?

Pourquoi cette période était-elle si positive ?

Mon pire souvenir professionnel

Maintenant, repensez à une expérience difficile.

Qu'est-ce qui vous pesait ?

Qu'est-ce qui vous manquait ?

Qu'est-ce qui était contraire à vos besoins ?

Que ne souhaitez-vous plus revivre ?

Les environnements qui me correspondent

Cochez ce qui est important pour vous.

Concernant l'entreprise

- Petite structure
 - PME
 - Grande entreprise
 - Association
 - Collectivité
 - Coopérative
 - Entreprise familiale
 - Entreprise innovante
 - Entreprise engagée
-

Concernant le management

- Autonomie
 - Encadrement régulier
 - Confiance
 - Feedback fréquent
 - Objectifs clairs
 - Management participatif
 - Leadership inspirant
-

Concernant les relations humaines

- Esprit d'équipe
 - Coopération
 - Respect
 - Convivialité
 - Diversité
 - Solidarité
-

Concernant l'organisation

- Télétravail
 - Horaires flexibles
 - Stabilité
 - Mobilité
 - Travail en équipe
 - Travail individuel
-

Mon environnement idéal

Imaginez que vous rejoignez demain une entreprise parfaitement adaptée à vos besoins.

Décrivez-la.

Son ambiance

Ses valeurs

Son fonctionnement

Son style de management

Les relations entre collègues

Mes critères prioritaires

Parmi tous les éléments précédents, quels sont les cinq critères les plus importants pour vous ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Les critères non négociables

Certaines choses peuvent être discutées.

D'autres non.

Quels sont les trois éléments auxquels vous ne souhaitez plus renoncer ?

1. _____
2. _____
3. _____

Les signaux d'alerte

Lorsque vous lirez une offre d'emploi ou rencontrerez un recruteur, soyez attentif aux signaux suivants :

Si vous recherchez de l'autonomie

- contrôle excessif,
 - validation permanente,
 - manque d'initiative.
-

Si vous recherchez de la coopération

- compétition permanente,
 - individualisme,
 - tensions récurrentes.
-

Si vous recherchez du sens

- absence de vision,
 - incohérence entre les discours et les actes.
-

Exercice pratique

Mon radar d'entreprise

Pour les trois prochaines offres que vous consulterez, notez :

Entreprise n°1

Ce qui m'attire :

Ce qui m'interroge :

Entreprise n°2

Entreprise n°3

Ce qu'il faut retenir

Choisir un emploi ne consiste pas seulement à vérifier si vous êtes capable de faire le travail.

Il s'agit aussi de vous demander :

"Dans quel environnement vais-je pouvoir donner le meilleur de moi-même ?"

Lorsque vos compétences, vos talents et votre environnement sont alignés, votre énergie change.

Votre motivation change.

Votre confiance change.

Pensée positive du chapitre

"J'ai le droit de rechercher un environnement professionnel qui respecte mes besoins, mes valeurs et ma façon de travailler. Je mérite un lieu où je peux contribuer tout en restant moi-même."

● PAUSE AVEC CHRISTINE

L'entreprise idéale n'existe pas... mais l'entreprise compatible, oui.

Je rencontre souvent des personnes qui cherchent "le poste parfait".

Et je comprends cette envie.

Après une expérience difficile, nous voulons être certains de ne plus nous tromper.

Pourtant, aucune entreprise n'est parfaite.

Aucun manager n'est parfait.

Aucun poste n'est parfait.

En revanche, certaines entreprises seront beaucoup plus compatibles avec vous que d'autres.

L'objectif n'est pas la perfection.

L'objectif est l'alignement.

Plus vous vous connaissez, plus vous serez capable de reconnaître les environnements qui vous conviennent.

Les questions de Christine

Quels sont les éléments qui me permettent de m'épanouir au travail ?

Quels sont les signaux que je dois apprendre à repérer plus tôt ?

Qu'est-ce que je refuse désormais d'accepter dans ma vie professionnelle ?

Ce que j'aimerais vous dire

Vous n'êtes pas en train de chercher n'importe quel emploi.

Vous êtes en train de construire un projet professionnel qui vous ressemble.

Et cela mérite du temps, de la réflexion et de la confiance.

Chapitre 8 - Construire son projet professionnel

Passer de la réflexion à l'action

"La clarté n'arrive pas toujours avant l'action. Elle se construit souvent en avançant."

Le piège du projet parfait

L'une des erreurs les plus fréquentes dans les périodes de transition est d'attendre d'avoir LA réponse.

Le métier parfait.

Le projet parfait.

La certitude absolue.

Malheureusement, cette certitude existe rarement.

La plupart des parcours professionnels se construisent progressivement.

À travers :

- des rencontres,
- des expériences,
- des essais,
- des ajustements.

Le plus important n'est pas d'avoir une réponse définitive.

Le plus important est d'identifier une direction.

Le regard de Christine

"Certaines personnes arrivent en bilan de compétences persuadées qu'elles doivent trouver leur futur métier avant d'agir. Je les invite souvent à inverser la logique. Ce sont parfois les actions, les enquêtes métiers, les rencontres ou les immersions qui permettent de clarifier un projet. L'action est souvent un excellent outil de réflexion."

Où en suis-je aujourd'hui ?

Prenez quelques instants pour faire le point.

Je sais ce que j'aime faire

- Oui
 - Partiellement
 - Non
-

Je connais mes talents

- Oui
 - Partiellement
 - Non
-

Je connais mes valeurs

- Oui
 - Partiellement
 - Non
-

Je sais dans quel environnement je souhaite travailler

- Oui
 - Partiellement
 - Non
-

J'ai une idée claire de mon futur projet

- Oui
 - Partiellement
 - Non
-

Les trois scénarios possibles

À ce stade, vous vous trouvez généralement dans l'une de ces situations.

Scénario 1 : Mon projet est clair

Vous savez :

- quel métier vous intéresse,
- quel type d'entreprise cibler,
- quelles actions entreprendre.

Votre défi consiste désormais à passer à l'action.

Scénario 2 : J'hésite entre plusieurs pistes

Vous avez identifié plusieurs directions possibles.

Votre défi consiste à les explorer avant de choisir.

Scénario 3 : Je suis encore dans le flou

C'est parfaitement normal.

Certaines transitions nécessitent davantage de temps.

Votre priorité sera d'explorer.

Pas de décider immédiatement.

Exercice

Mes pistes professionnelles

Listez toutes les idées qui vous attirent.

Même celles qui vous semblent improbables.

Piste n°1

Pourquoi m'attire-t-elle ?

Piste n°2

Pourquoi m'attire-t-elle ?

Piste n°3

Pourquoi m'attire-t-elle ?

Piste n°4

Pourquoi m'attire-t-elle ?

Piste n°5

Pourquoi m'attire-t-elle ?

Évaluer une piste professionnelle

Pour chaque piste, attribuez une note de 1 à 5.

Critères Note

Correspond à mes valeurs

Utilise mes talents

M'intéresse réellement

Correspond au marché

Compatible avec ma vie personnelle

Me donne envie d'agir

Mon TOP 3

Après analyse :

Mon premier choix

Mon deuxième choix

Mon troisième choix

L'enquête métier

Avant de prendre une décision importante, il est souvent utile de rencontrer des personnes qui exercent déjà le métier.

Questions à poser

Comment se déroule une journée type ?

Qu'aimez-vous dans votre métier ?

Quelles sont les difficultés ?

Quelles compétences sont indispensables ?

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite se lancer ?

Mon plan d'exploration

Cette semaine, je vais :

- Rencontrer un professionnel.
 - Assister à un événement.
 - Consulter des offres.
 - Réaliser une immersion.
 - Me renseigner sur une formation.
 - Recontacter mon réseau.
-

Construire sa vision professionnelle

Imaginez que nous sommes dans trois ans.

Vous vous sentez bien dans votre vie professionnelle.

Que faites-vous ?

Avec qui travaillez-vous ?

Dans quel environnement ?

Qu'est-ce qui vous rend fier(e) ?

Qu'est-ce qui vous apporte de la satisfaction ?

Ce qui pourrait m'empêcher d'avancer

Listez les freins que vous identifiez.

Mes peurs

Mes croyances limitantes

Les obstacles réels

Transformer les freins en actions

Frein

"Je manque de confiance."

Action

Rencontrer trois professionnels du secteur.

Mon frein principal

Mon action

Quand le projet reste flou

Parfois, malgré tous les exercices, les questions restent nombreuses.

C'est normal.

Un projet professionnel ne se construit pas toujours seul.

Il arrive que certaines personnes aient besoin :

- d'un regard extérieur,
- d'un cadre,
- d'un accompagnement,
- d'une méthode plus approfondie.

C'est précisément l'un des objectifs du bilan de compétences.

Non pas décider à votre place.

Mais vous aider à mettre de la clarté là où il reste du brouillard.

Ce qu'il faut retenir

Un projet professionnel n'est pas une réponse figée.

C'est une direction.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui.

Vous avez simplement besoin d'identifier votre prochaine étape.

Pensée positive du chapitre

"Je n'ai pas besoin d'être certain(e) à 100 % pour avancer. Chaque action me permet d'apprendre, d'ajuster et de construire progressivement un projet professionnel qui me ressemble."

 PAUSE AVEC CHRISTINE

Vous avez le droit de ne pas savoir

J'aimerais vous confier quelque chose.

Les personnes que j'accompagne pensent souvent qu'elles devraient déjà avoir trouvé leur voie.

Comme si les autres savaient exactement où ils allaient.

Comme si l'incertitude était un signe d'échec.

Pourtant, l'incertitude fait partie de tous les parcours.

Même des plus réussis.

Ce n'est pas parce que vous doutez que vous êtes perdu(e).

Ce n'est pas parce que vous hésitez que vous êtes incapable.

C'est simplement le signe que vous êtes en train de construire quelque chose d'important.

Les questions de Christine

Si je mettais de côté la peur de me tromper, quelle piste aurais-je envie d'explorer ?

Quelle est la prochaine action que je peux réaliser dans les sept prochains jours ?

Qu'est-ce qui me donnerait davantage de confiance ?

Ce que j'aimerais vous dire

Vous n'avez pas besoin de connaître toute la route.

Vous avez simplement besoin de voir le prochain pas.

Et parfois, c'est largement suffisant pour avancer.

Chapitre 9 - Le CV à l'heure de l'IA

Comment sortir du lot quand tout le monde utilise les mêmes outils ?

"Le CV ne vous fera pas embaucher. Mais il doit donner envie de vous rencontrer."

Le CV est-il encore utile ?

Avec l'arrivée de l'intelligence artificielle, certains annoncent la fin du CV.

Pourtant, le CV reste aujourd'hui un outil incontournable.

Ce qui a changé, ce n'est pas son utilité.

C'est la façon dont il est utilisé.

Hier, un CV bien rédigé suffisait parfois à se démarquer.

Aujourd'hui, n'importe quel candidat peut produire un CV propre, structuré et professionnel avec quelques prompts.

Le résultat ?

Les recruteurs reçoivent de plus en plus de candidatures qui se ressemblent.

Même vocabulaire.

Même structure.

Même expressions.

Même promesses.

Dans ce contexte, la véritable question n'est plus :

"Comment faire un beau CV ?"

Mais plutôt :

"Comment faire comprendre rapidement ce qui me rend différent ?"

Le regard de Christine

"Lorsque je relis certains CV, j'ai parfois l'impression qu'ils ont été écrits pour n'importe qui. Ils présentent des missions, mais très peu la personne. Or derrière chaque CV, il y a une histoire, des talents, des réussites et une manière unique de travailler. C'est cela qui doit apparaître."

Ce que les recruteurs regardent vraiment

Contrairement à ce que l'on imagine, les recruteurs ne lisent pas toujours les CV de manière détaillée lors du premier tri.

Ils cherchent rapidement à répondre à quelques questions :

Cette personne correspond-elle au poste ?

Possède-t-elle les compétences essentielles ?

Son parcours est-il cohérent ?

A-t-elle obtenu des résultats ?

Ai-je envie d'en savoir plus ?

Votre CV doit donc être clair, lisible et pertinent.

Les 7 erreurs les plus fréquentes

Erreur n°1 : Décrire uniquement ses missions

Beaucoup de candidats écrivent :

"Gestion administrative."

"Accueil des clients."

"Suivi des dossiers."

Le problème ?

Des milliers de personnes peuvent écrire exactement la même chose.

Préférez mettre en avant votre contribution

Par exemple :

"Organisation et suivi de plus de 150 dossiers clients dans le respect des délais."

"Amélioration de la qualité d'accueil et fidélisation de la clientèle."

Erreur n°2 : Utiliser un CV générique

Un CV unique envoyé partout est rarement efficace.

Chaque candidature mérite quelques ajustements.

Erreur n°3 : Trop de texte

Le recruteur doit pouvoir comprendre votre profil en quelques secondes.

Erreur n°4 : Négliger les résultats

Les résultats rassurent.

Ils apportent des preuves.

Erreur n°5 : Sous-estimer les compétences humaines

À l'heure de l'IA, elles deviennent plus importantes que jamais.

Erreur n°6 : Vouloir tout raconter

Votre CV n'est pas votre autobiographie.

Il doit donner envie d'en savoir plus.

Erreur n°7 : Oublier son projet professionnel

Le lecteur doit comprendre rapidement ce que vous recherchez.

Exercice

Mon CV raconte-t-il vraiment qui je suis ?

Relisez votre CV actuel.

Puis répondez.

Est-il clair ?

Oui

Non

Met-il en valeur mes compétences ?

Oui

Non

Met-il en valeur mes résultats ?

Oui

Non

Permet-il de comprendre mon projet ?

Oui

Non

Me ressemble-t-il ?

Oui

Non

Les éléments indispensables

Mon titre professionnel

Évitez :

"Recherche emploi."

Préférez :

"Assistante de direction expérimentée spécialisée dans la coordination administrative et la gestion de projets."

Mon accroche

Quelques lignes pour présenter :

- votre expérience,
 - vos points forts,
 - votre objectif.
-

Exemple

"Professionnelle de l'accompagnement avec plus de 15 ans d'expérience dans le conseil et le développement de projets. Reconnue pour sa capacité d'écoute, d'analyse et de mobilisation des ressources. Souhaite aujourd'hui mettre son expertise au service d'une organisation engagée dans le développement humain."

Exercice

Mon accroche professionnelle

Je suis :

J'ai développé :

Je suis reconnu(e) pour :

Je souhaite aujourd'hui :

Valoriser ses expériences

Utilisez la méthode :

Mission

Que faisiez-vous ?

Action

Comment le faisiez-vous ?

Résultat

Quel impact avez-vous eu ?

Exemple

Avant :

"Gestion des réseaux sociaux."

Après :

"Création et animation de contenus permettant d'augmenter la visibilité de l'entreprise et l'engagement de la communauté."

Atelier pratique

Choisissez trois expériences professionnelles.

Expérience 1

Mission :

Action :

Résultat :

Expérience 2

Mission :

Action :

Résultat :

Expérience 3

Mission :

Action :

Résultat :

Utiliser l'IA intelligemment

L'IA peut être une alliée.

Elle peut vous aider à :

✓ reformuler,

✓ synthétiser,

✓ corriger,

✓ structurer.

Mais elle ne doit jamais remplacer votre réflexion.

Exemple de prompt

"Voici mon parcours professionnel. Aide-moi à rédiger une accroche de CV claire et impactante tout en conservant ma personnalité."

Ce qu'il faut retenir

Votre CV n'est pas là pour raconter toute votre vie.

Il est là pour donner envie de vous rencontrer.

Et ce qui fera toujours la différence, ce n'est pas seulement ce que vous avez fait.

C'est la manière dont vous l'avez fait.

Pensée positive du chapitre

"Mon parcours a de la valeur. Je peux apprendre à le présenter avec clarté et confiance. Mon CV n'est pas un jugement sur ma valeur. C'est un outil pour ouvrir des conversations."

● PAUSE AVEC CHRISTINE

Le CV parfait n'existe pas

Je rencontre souvent des personnes qui passent des semaines à retravailler leur CV.

Une ligne.

Un mot.

Une mise en page.

Puis encore une autre modification.

Et pendant ce temps-là, elles n'envoient aucune candidature.

Le CV est important.

Mais il ne trouvera pas un emploi à votre place.

À un moment donné, il faut accepter qu'il soit suffisamment bon.

Puis passer à l'action.

Les questions de Christine

Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui d'envoyer davantage de candidatures ?

Est-ce réellement mon CV ou autre chose ?

Quelle action vais-je entreprendre cette semaine ?

Ce que j'aimerais vous dire

Votre avenir professionnel ne dépend pas d'une formulation parfaite.

Il dépend surtout de votre capacité à avancer, à apprendre et à oser vous montrer.

Chapitre 10 – LinkedIn à l'heure de l'IA

Devenir visible sans devenir artificiel

"Les recruteurs ne cherchent pas uniquement des compétences. Ils cherchent aussi à comprendre qui vous êtes."

Pourquoi LinkedIn est devenu incontournable ?

Il y a quelques années encore, la recherche d'emploi reposait principalement sur :

- les annonces,
- les candidatures spontanées,
- les agences d'intérim,
- le réseau personnel.

Aujourd'hui, LinkedIn est devenu une véritable place de marché professionnelle.

Les recruteurs l'utilisent pour :

- ✓ rechercher des profils,
- ✓ vérifier des parcours,
- ✓ identifier des compétences,
- ✓ évaluer la cohérence d'une candidature,
- ✓ découvrir la personnalité professionnelle des candidats.

La bonne nouvelle ?

Vous pouvez agir directement sur votre visibilité.

Le regard de Christine

"Beaucoup de personnes pensent que LinkedIn est réservé aux cadres ou aux commerciaux. C'est faux. J'ai vu des techniciens, des assistantes, des responsables d'équipe, des artisans ou des personnes en reconversion développer des opportunités simplement en rendant leur parcours plus visible."

Première impression : votre profil parle avant vous

Imaginez que votre profil soit une vitrine.

Que voit-on en arrivant ?

Ma photo professionnelle

Votre photo n'a pas besoin d'être parfaite.

Mais elle doit inspirer confiance.

Vérification

- Mon visage est visible.
 - Je regarde l'objectif.
 - L'image est nette.
 - La photo est récente.
 - Elle correspond à mon univers professionnel.
-

Ma bannière

La bannière est souvent négligée.

Pourtant, elle est visible immédiatement.

Elle peut évoquer :

- votre métier,
- votre secteur,
- vos compétences,
- votre projet professionnel.

Mon titre LinkedIn

Erreur fréquente :

"En recherche d'emploi."

Ce titre ne dit rien de votre valeur.

Préférez :

"Assistante de direction expérimentée | Organisation | Coordination | Gestion administrative"

ou

"Responsable qualité | Amélioration continue | Accompagnement des équipes"

Exercice

Mon titre professionnel

Je suis :

J'apporte :

Mes domaines d'expertise :

Mon nouveau titre LinkedIn :

La rubrique "À propos"

C'est probablement l'espace le plus important du profil.

Et pourtant, il est souvent vide.

Ce qu'un bon résumé doit contenir

Qui suis-je ?

Ce que je fais bien ?

Ce qui me motive ?

Ce que je recherche ?

Exemple

"Depuis plus de dix ans, j'accompagne des équipes dans la gestion administrative et l'organisation des activités. Reconnue pour ma rigueur, mon sens du service et ma capacité à coordonner plusieurs projets simultanément, j'apprécie particulièrement les environnements où la coopération et la confiance occupent une place importante. Aujourd'hui, je souhaite mettre ces compétences au service d'une organisation partageant ces valeurs."

Exercice

Mon résumé professionnel

Qui suis-je ?

Ce que j'aime faire :

Ce que j'apporte :

Ce qui me motive :

Les compétences

LinkedIn vous permet d'afficher vos compétences.

Ne vous limitez pas aux aspects techniques.

Ajoutez également :

- communication,
 - organisation,
 - animation,
 - gestion de projet,
 - leadership,
 - résolution de problèmes.
-

Les recommandations

Les recommandations sont particulièrement puissantes.

Pourquoi ?

Parce qu'elles apportent une preuve extérieure.

Exercice

Listez trois personnes susceptibles de rédiger une recommandation.

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Être visible sans devenir influenceur

Vous n'avez pas besoin de publier tous les jours.

Vous n'avez pas besoin de devenir créateur de contenu.

En revanche, vous pouvez :

- ✓ partager un article,
 - ✓ commenter une publication,
 - ✓ raconter une expérience,
 - ✓ mettre en avant une réalisation,
 - ✓ partager une réflexion.
-

Idées de publications

Ce que j'ai appris dans mon métier

Une réussite récente

Une formation suivie

Un projet réalisé

Une réflexion sur mon secteur

Une expérience de reconversion

L'IA et LinkedIn

L'intelligence artificielle peut vous aider à :

- structurer vos textes,
- améliorer votre rédaction,
- corriger vos erreurs.

Mais attention.

Les textes générés par IA sont souvent reconnaissables :

- trop génériques,
- trop lisses,
- trop parfaits.

Ajoutez toujours :

- votre expérience,
- vos émotions,
- vos exemples.

Exercice

Mon histoire professionnelle en 5 lignes

Imaginez que vous deviez vous présenter à un recruteur.

Pas à une machine.

À une personne.

Écrivez :

Développer son réseau

LinkedIn n'est pas seulement un outil de communication.

C'est un outil relationnel.

Cette semaine, je vais :

- Ajouter 5 contacts.
 - Reprendre contact avec un ancien collègue.
 - Participer à une discussion.
 - Rejoindre un groupe.
 - Envoyer un message personnalisé.
-

Exemple de message

Bonjour [Prénom],

Nous avons travaillé dans le même secteur et je découvre votre parcours avec intérêt.

Je serais ravi(e) d'échanger avec vous et d'ajouter votre profil à mon réseau.

Au plaisir de vous lire.

Audit de mon profil LinkedIn

Photo

Oui

Non

Bannière

Oui

Non

Titre optimisé

Oui

Non

Résumé rédigé

Oui

Non

Compétences renseignées

Oui

Non

Recommandations

Oui

Non

Ce qu'il faut retenir

LinkedIn n'est pas un concours de popularité.

C'est un outil qui permet de rendre visible votre valeur.

L'objectif n'est pas de paraître parfait.

L'objectif est d'être crédible, cohérent et authentique.

Pensée positive du chapitre

"J'ai le droit d'être visible. Mon expérience, mes compétences et mon parcours méritent d'être connus. Je peux communiquer sur ma valeur avec simplicité et authenticité."

 PAUSE AVEC CHRISTINE

Le réseau n'est pas réservé aux extravertis

Beaucoup de personnes me disent :

"Je ne suis pas à l'aise avec le réseau."

Comme si le réseau était réservé à ceux qui aiment se mettre en avant.

Pour moi, le réseau est avant tout une histoire de relations humaines.

Prendre des nouvelles.

Échanger.

Partager.

Apprendre.

Créer du lien.

Vous n'avez pas besoin d'être extraverti.

Vous avez simplement besoin d'être authentique.

Les questions de Christine

Qui pourrait être heureux d'avoir de mes nouvelles aujourd'hui ?

Quelle personne inspirante pourrais-je contacter cette semaine ?

Qu'ai-je envie de partager davantage sur mon parcours ?

Ce que j'aimerais vous dire

Les opportunités professionnelles naissent souvent des relations que nous entretenons.

Prenez soin de votre réseau.

Il est bien plus précieux que vous ne l'imaginez.

Chapitre 11 - Le marché caché de l'emploi

Trouver des opportunités qui ne sont jamais publiées

"Toutes les offres d'emploi ne sont pas visibles. Mais toutes les opportunités commencent par une rencontre."

Pourquoi certaines offres ne sont jamais publiées ?

Lorsqu'une entreprise a un besoin, elle ne publie pas forcément immédiatement une annonce.

Elle commence souvent par :

- regarder en interne,
- solliciter son réseau,
- demander des recommandations,
- contacter d'anciens candidats,
- échanger avec des partenaires.

Ce n'est qu'ensuite qu'elle publie éventuellement une offre.

Résultat :

De nombreuses opportunités sont pourvues avant même d'arriver sur les plateformes d'emploi.

C'est ce que l'on appelle le marché caché de l'emploi.

Le regard de Christine

"Lors de nombreux accompagnements, je constate que certaines personnes passent des semaines à répondre à des annonces sans obtenir de résultats. Puis elles participent à un événement, reprennent contact avec un ancien collègue ou échangent avec un professionnel, et une opportunité apparaît. Le marché de l'emploi est avant tout un marché de relations humaines."

Une idée reçue à oublier

"Je ne veux pas déranger."

Cette phrase revient souvent.

Pourtant :

- demander un conseil n'est pas déranger,
- demander un retour d'expérience n'est pas déranger,
- solliciter un échange n'est pas déranger.

La plupart des professionnels apprécient de partager leur expérience lorsqu'on les contacte avec respect et authenticité.

Les différentes sources du marché caché

Votre réseau personnel

Famille.

Amis.

Voisins.

Connaissances.

Associations.

Votre réseau professionnel

Anciens collègues.

Anciens managers.

Clients.

Fournisseurs.

Partenaires.

Votre présence en ligne

LinkedIn.

Groupes professionnels.

Communautés métiers.

Les événements

Forums emploi.

Salons.

Conférences.

Ateliers.

Réunions professionnelles.

Exercice

Ma cartographie réseau

Prenez une feuille et placez votre nom au centre.

Puis ajoutez :

Mes anciens collègues

Mes anciens managers

Mes clients

Mes partenaires

Mes amis et connaissances

Mes associations et activités

Ce que vous découvrez souvent

La plupart des personnes pensent avoir peu de réseau.

Puis elles réalisent qu'elles connaissent :

20

30

50

100 personnes ou plus.

Le réseau existe déjà.

Il faut simplement le réactiver.

Exercice

Les 20 personnes à recontacter

Listez 20 personnes avec lesquelles vous pourriez reprendre contact.

1. _____

2. _____

3. _____

...

20. _____

Comment reprendre contact ?

L'objectif n'est pas de demander immédiatement un emploi.

L'objectif est de recréer du lien.

Exemple de message

Bonjour [Prénom],

J'espère que tu vas bien.

Je repensais récemment à notre collaboration et j'avais envie de prendre de tes nouvelles.

Je suis actuellement en réflexion sur la suite de mon parcours professionnel et je serais ravi(e) d'échanger avec toi si tu en as l'occasion.

Au plaisir de te lire.

Les entretiens réseau

Un entretien réseau n'est pas un entretien d'embauche.

C'est un moment d'échange.

Ce que vous pouvez demander

Comment évolue votre secteur ?

Quelles compétences sont recherchées ?

Quels conseils donneriez-vous ?

Quelles entreprises sont intéressantes ?

Y a-t-il des événements à connaître ?

Exercice pratique

Cette semaine, je vais contacter :

Personne n°1

Personne n°2

Personne n°3

Les candidatures spontanées

Beaucoup de candidats les abandonnent.

Pourtant, elles restent efficaces lorsqu'elles sont ciblées.

Une bonne candidature spontanée

Ne dit pas :

"Je cherche un emploi."

Elle dit :

"Voici la valeur que je peux apporter à votre organisation."

Exercice

Mes entreprises cibles

Listez 20 entreprises qui vous intéressent.

1. _____

2. _____

3. _____

...

20. _____

Pourquoi cette entreprise m'attire ?

Entreprise :

Ses valeurs :

Son activité :

Ce que je pourrais lui apporter :

Développer sa curiosité

Les opportunités apparaissent souvent là où l'on ne les attend pas.

Prenez l'habitude de :

- ✓ lire,
 - ✓ échanger,
 - ✓ participer,
 - ✓ découvrir,
 - ✓ poser des questions.
-

Mon défi des 15 prochains jours

Je m'engage à :

- contacter 5 personnes.
- participer à un événement.
- envoyer 3 candidatures spontanées.
- demander 2 rendez-vous réseau.

□ publier sur LinkedIn.

Ce qu'il faut retenir

Le marché de l'emploi ne se limite pas aux annonces.

Les opportunités naissent souvent :

- des échanges,
- des recommandations,
- des rencontres.

Plus vous développez votre réseau, plus vous augmentez vos chances de découvrir des opportunités avant les autres.

Pensée positive du chapitre

"Je ne suis pas seul(e) dans ma recherche. Des personnes peuvent m'informer, me conseiller, m'orienter ou me recommander. Chaque échange est une opportunité potentielle."

PAUSE AVEC CHRISTINE

Une rencontre peut changer une trajectoire

Lorsque je regarde mon propre parcours professionnel, je réalise que certaines rencontres ont joué un rôle décisif.

Pas forcément parce qu'elles m'ont apporté une solution immédiate.

Mais parce qu'elles m'ont donné :

- une idée,
- une information,
- une ouverture,
- une prise de conscience.

Une seule conversation peut parfois faire avancer davantage qu'une semaine entière passée à envoyer des candidatures.

C'est pourquoi je vous invite à cultiver votre curiosité.

À aller vers les autres.

À poser des questions.

À vous intéresser sincèrement aux parcours des personnes que vous rencontrez.

Les questions de Christine

Qui pourrait m'aider à mieux comprendre un métier ou un secteur ?

Quelle rencontre ai-je envie de provoquer cette semaine ?

Quel premier message vais-je envoyer aujourd'hui ?

Ce que j'aimerais vous dire

Vous n'avez pas besoin de convaincre tout le monde.

Vous avez simplement besoin de rencontrer les bonnes personnes.

Et souvent, elles sont plus proches que vous ne le pensez.

Parfait. Nous arrivons au chapitre qui répond directement à la promesse du guide.

L'objectif n'est pas d'apprendre à remplacer sa réflexion par l'intelligence artificielle.

L'objectif est d'apprendre à utiliser l'IA comme un assistant, tout en conservant ce qui fait votre singularité.

Car le risque aujourd'hui n'est pas de ne pas utiliser l'IA.

Le risque est de l'utiliser tellement que toutes les candidatures finissent par se ressembler.

Chapitre 12 - Utiliser l'IA intelligemment

Utiliser l'IA intelligemment dans sa recherche d'emploi

Faire de l'IA une alliée sans perdre son authenticité

"L'IA peut vous aider à mieux vous présenter. Elle ne peut pas être vous."

Pourquoi l'IA change la recherche d'emploi ?

En quelques secondes, l'IA peut aujourd'hui :

- ✓ rédiger un CV,
- ✓ écrire une lettre de motivation,
- ✓ préparer un entretien,
- ✓ optimiser un profil LinkedIn,
- ✓ rechercher des informations sur une entreprise,
- ✓ reformuler un texte.

C'est une formidable opportunité.

Mais c'est aussi un piège.

Car lorsque tout le monde utilise les mêmes outils, tout le monde finit parfois par produire les mêmes contenus.

Le regard de Christine

"Je vois régulièrement des lettres de motivation tellement parfaites qu'elles semblent écrites par une machine. Le problème, c'est qu'elles pourraient être envoyées par n'importe qui. Les recruteurs recherchent encore des personnes, pas des robots."

Ce que l'IA fait très bien

Structurer vos idées

Vous avez du mal à organiser votre parcours ?

L'IA peut vous aider.

Reformuler

Vous savez ce que vous voulez dire mais pas comment l'écrire.

L'IA peut proposer des formulations.

Corriger

Orthographe.

Grammaire.

Style.

Préparer

Entretiens.

Questions.

Arguments.

Ce que l'IA ne peut pas faire

Ressentir à votre place

Elle ne connaît pas vos émotions.

Raconter votre histoire

Elle ne connaît pas votre parcours.

Identifier vos motivations profondes

Elle peut les deviner.

Pas les vivre.

Prendre des décisions à votre place

Elle peut éclairer.

Pas choisir.

La règle d'or

IA + Réflexion personnelle = Puissance

IA seule = Standardisation

Exercice

Mon niveau d'utilisation de l'IA

Je l'utilise :

Jamais

- Rarement
 - Régulièrement
 - Quotidiennement
-

Je l'utilise principalement pour :

- CV
 - Lettres
 - LinkedIn
 - Recherche d'informations
 - Préparation d'entretien
 - Autre
-

Les meilleurs usages de l'IA

Utilisation n°1

Mieux comprendre une offre

Prompt

"Analyse cette offre d'emploi et identifie les compétences clés recherchées, les mots-clés importants et les attentes implicites du recruteur."

Utilisation n°2

Adapter son CV

Prompt

"Voici mon CV et cette offre d'emploi. Aide-moi à mettre en avant les expériences les plus pertinentes pour ce poste."

Utilisation n°3

Préparer un entretien

Prompt

"Agis comme un recruteur pour ce poste et pose-moi 20 questions d'entretien."

Utilisation n°4

Identifier ses compétences transférables

Prompt

"À partir de cette expérience professionnelle, identifie les compétences transférables vers d'autres métiers."

Utilisation n°5

Préparer une reconversion

Prompt

"À partir de mon parcours, quelles pistes professionnelles pourraient être cohérentes avec mes compétences et mes centres d'intérêt ?"

Exercice pratique

Choisissez un objectif.

Mon objectif

Quel prompt vais-je tester ?

Qu'ai-je appris ?

Les erreurs les plus fréquentes

Erreur n°1

Copier-coller sans relire.

Erreur n°2

Utiliser des textes génériques.

Erreur n°3

Oublier sa personnalité.

Erreur n°4

Faire confiance à toutes les informations.

L'IA peut se tromper.

Vérifiez toujours.

Erreur n°5

Laisser l'IA réfléchir à votre place.

Mon filtre d'authenticité

Avant d'utiliser un texte généré par IA, posez-vous trois questions.

Est-ce que cela me ressemble ?

Oui

Non

Est-ce que je pourrais le dire naturellement ?

Oui

Non

Est-ce que cela reflète réellement mon expérience ?

Oui

Non

Si une réponse est "Non", retravaillez le texte.

Exercice

Réhumaniser un texte

Version IA

"Professionnel motivé et dynamique, doté d'excellentes capacités relationnelles et organisationnelles."

Version humaine

"J'aime créer des relations de confiance et trouver des solutions concrètes pour faciliter le travail des équipes."

Maintenant à vous.

Texte IA

Texte personnalisé

L'IA et le bilan de compétences

L'intelligence artificielle peut aider à explorer des pistes professionnelles.

Mais elle ne remplace pas le travail d'introspection.

Elle ne remplace pas les échanges.

Elle ne remplace pas la connaissance de soi.

C'est pourquoi de nombreuses personnes utilisent aujourd'hui l'IA comme un complément à leur bilan de compétences.

L'outil apporte des idées.

Le travail d'accompagnement apporte du sens.

Ce qu'il faut retenir

L'IA est un outil puissant.

Comme tous les outils, sa valeur dépend de la manière dont vous l'utilisez.

Elle peut vous faire gagner du temps.

Elle peut vous aider à mieux communiquer.

Mais votre véritable valeur restera toujours :

- votre expérience,
 - vos talents,
 - vos valeurs,
 - votre personnalité,
 - votre capacité à créer du lien.
-

Pensée positive du chapitre

"L'intelligence artificielle est un outil. Je reste la personne qui donne du sens, qui prend les décisions et qui construit son avenir professionnel."

PAUSE AVEC CHRISTINE

Vous valez plus qu'un algorithme

J'entends parfois des personnes me dire :

"Avec l'IA, j'ai peur de ne plus avoir ma place."

Je comprends cette inquiétude.

Chaque révolution technologique suscite des interrogations.

Mais j'aimerais vous rappeler une chose.

Votre valeur ne se résume pas à ce que vous savez faire.

Elle se trouve aussi dans :

- votre regard,
- votre expérience,
- votre créativité,
- votre capacité à comprendre les autres,
- votre manière de résoudre les problèmes.

L'IA peut produire des réponses.

Mais elle ne possède ni histoire, ni intuition, ni sensibilité.

Et c'est précisément ce qui vous rend précieux.

Les questions de Christine

Quelles qualités humaines me distinguent le plus ?

Qu'est-ce que mes collègues ou mes clients apprécient particulièrement chez moi ?

Comment puis-je utiliser l'IA comme un levier plutôt que comme une menace ?

Ce que j'aimerais vous dire

Ne cherchez pas à rivaliser avec l'intelligence artificielle.

Cherchez à développer ce qui fait votre singularité.

C'est là que se trouve votre véritable avantage.

Chapitre 13 - Réussir ses entretiens

Transformer une rencontre en opportunité

"Le recruteur ne cherche pas une candidature parfaite. Il cherche une personne avec laquelle il pourra travailler."

Ce que recherche réellement un recruteur

Beaucoup de candidats pensent qu'un entretien consiste à répondre correctement aux questions.

En réalité, le recruteur essaie surtout de répondre à quelques interrogations simples :

Cette personne possède-t-elle les compétences nécessaires ?

A-t-elle envie de rejoindre notre entreprise ?

Va-t-elle s'intégrer à l'équipe ?

Correspond-elle à notre culture ?

Ai-je confiance en elle ?

L'entretien est donc autant une rencontre humaine qu'une évaluation professionnelle.

Le regard de Christine

"Lorsque je prépare des personnes à leurs entretiens, je remarque souvent qu'elles cherchent la réponse parfaite. Pourtant, les recruteurs ne recherchent pas des robots capables de réciter un texte. Ils cherchent des personnes capables de parler sincèrement de leur parcours, de leurs réussites et de leurs motivations."

Avant l'entretien

Se renseigner sur l'entreprise

Avant chaque entretien, prenez le temps de découvrir :

- son activité,
- ses valeurs,
- son actualité,

- ses produits ou services,
 - sa culture.
-

Exercice

Ce que j'ai appris sur l'entreprise

Ce qui m'intéresse particulièrement

Préparer son histoire professionnelle

Un entretien n'est pas une récitation du CV.

C'est l'occasion de raconter son parcours avec cohérence.

La méthode "Passé – Présent – Futur"

Mon passé

D'où je viens.

Mon expérience.

Mes apprentissages.

Mon présent

Ce que je fais aujourd'hui.

Mes compétences.

Mes motivations.

Mon futur

Pourquoi ce poste m'intéresse.

Ce que je souhaite construire.

Exercice

Mon histoire en trois minutes

Mon passé

Mon présent

Mon futur

La question incontournable

"Parlez-moi de vous"

Cette question est souvent la première.

Et parfois la plus déstabilisante.

Ce qu'il faut éviter

✗ Réciter son CV ligne par ligne.

✗ Parler pendant dix minutes.

✗ Raconter sa vie personnelle.

Ce qu'il faut faire

✓ Présenter son parcours.

✓ Mettre en avant ses compétences.

✓ Expliquer sa motivation.

Mon pitch personnel

Je suis :

J'ai développé :

Je suis reconnu(e) pour :

Aujourd'hui, je souhaite :

Les questions difficiles

Pourquoi avez-vous quitté votre dernier poste ?

Restez factuel.

Évitez les critiques.

Concentrez-vous sur votre projet.

Exemple

"J'ai beaucoup appris dans cette entreprise. Aujourd'hui, j'ai envie d'évoluer dans un environnement davantage aligné avec mon projet professionnel."

Quelles sont vos qualités ?

Choisissez des qualités illustrées par des exemples.

Exemple

"On me reconnaît souvent une grande capacité d'organisation. Dans mon précédent poste, cela m'a permis de coordonner plusieurs projets simultanément."

Quels sont vos axes de progrès ?

Choisissez un point réel.

Montrez comment vous travaillez dessus.

Exemple

"J'avais tendance à vouloir tout faire moi-même. Avec l'expérience, j'ai appris à davantage déléguer et à faire confiance."

Pourquoi devrions-nous vous recruter ?

Cette question ne vise pas à tester votre prétention.

Elle vise à comprendre votre valeur.

Exercice

Ce que j'apporte à cette entreprise

Les compétences qui me distinguent

Ce qui me motive

Les situations particulières

Si vous êtes en reconversion

Mettez en avant :

- vos compétences transférables,
 - votre motivation,
 - votre démarche.
-

Si vous êtes senior

Valorisez :

- votre expérience,
 - votre recul,
 - votre adaptabilité.
-

Si vous manquez d'expérience

Mettez en avant :

- votre potentiel,
 - votre curiosité,
 - vos apprentissages.
-

Le langage non verbal

Votre communication ne passe pas uniquement par les mots.

Pensez à :

✓ regarder votre interlocuteur,

✓ sourire naturellement,

✓ adopter une posture ouverte,

✓ respirer calmement,

✓ prendre votre temps.

Préparer ses questions

Un entretien est un échange.

Préparez plusieurs questions.

Exemples

Comment décririez-vous la culture de l'entreprise ?

Quels sont les principaux défis du poste ?

Qu'attendez-vous de la personne qui occupera cette fonction ?

Comment se déroule l'intégration ?

Exercice

Les trois questions que je souhaite poser

1.

2. _____

3. _____

Après l'entretien

Prenez quelques minutes pour noter :

Ce qui s'est bien passé

Ce que je pourrais améliorer

Ce que j'ai appris

L'entretien avec l'IA

Aujourd'hui, l'IA peut être un excellent outil de préparation.

Prompt

"Agis comme un recruteur pour le poste suivant et fais-moi passer un entretien complet. Analyse ensuite mes réponses et propose des pistes d'amélioration."

Prompt

"Quelles sont les questions les plus probables pour cette offre d'emploi ?"

Ce qu'il faut retenir

Un entretien n'est pas un examen.

C'est une rencontre.

Le recruteur ne cherche pas la perfection.

Il cherche une personne compétente, crédible et authentique.

Pensée positive du chapitre

"Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) pour réussir un entretien. J'ai simplement besoin d'être préparé(e), sincère et capable de montrer la valeur que je peux apporter."

PAUSE AVEC CHRISTINE

La confiance ne vient pas avant l'action

J'entends souvent :

"Quand j'aurai davantage confiance, je passerai des entretiens."

Mais la confiance fonctionne rarement ainsi.

Elle se construit dans l'action.

À chaque candidature.

À chaque rencontre.

À chaque échange.

À chaque entretien.

Même ceux qui ne débouchent pas sur une embauche.

Chaque expérience vous permet de progresser.

Les questions de Christine

Qu'est-ce qui me fait le plus peur dans un entretien ?

Quelle est la qualité que je sous-estime chez moi ?

Qu'aimerais-je que le recruteur retienne de moi ?

Ce que j'aimerais vous dire

Le recruteur ne cherche pas quelqu'un de parfait.

Il cherche quelqu'un de vrai.

Et cette personne, c'est déjà vous.

Chapitre 14 - Plan d'action 30 jours

Mon plan d'action 30 jours

Passer de la réflexion à l'action

"Les opportunités apparaissent rarement lorsque l'on attend. Elles apparaissent souvent lorsque l'on agit."

Avant de commencer

Pendant les 30 prochains jours, je vous invite à oublier la perfection.

Vous n'avez pas besoin :

- ✗ d'avoir le CV parfait,
- ✗ d'avoir trouvé votre voie définitive,
- ✗ d'avoir confiance à 100 %.

Vous avez simplement besoin d'avancer.

Une action à la fois.

SEMAINE 1

CLARIFIER

Jour 1

Faire le point

Relisez l'ensemble des exercices du guide.

Repérez :

- vos talents,
- vos compétences,
- vos valeurs,
- vos motivations.

Mon principal enseignement

Jour 2

Définir mon objectif

Quel emploi ou quelle fonction souhaitez-vous explorer ?

Jour 3

Créer ma liste d'entreprises

Listez 20 entreprises qui vous intéressent.

Jour 4

Identifier mes forces

Écrivez vos 10 principales qualités professionnelles.

Jour 5

Travailler mon pitch

Préparez une présentation de deux minutes.

Jour 6

Clarifier mes critères

Définissez vos 5 critères prioritaires.

Jour 7

Faire le bilan de la semaine

Qu'ai-je découvert ?

 PAUSE AVEC CHRISTINE

N'attendez pas que tout soit clair

Je rencontre souvent des personnes qui repoussent l'action.

Elles pensent devoir être certaines.

Pourtant, l'action apporte souvent davantage de réponses que la réflexion.

Faites confiance au processus.

SEMAINE 2

PRÉPARER

Jour 8

Mettre à jour son CV

Jour 9

Rédiger son accroche

Jour 10

Mettre à jour LinkedIn

Jour 11

Ajouter 10 nouvelles relations

Jour 12

Demander une recommandation

Jour 13

Préparer trois candidatures ciblées

Jour 14

Bilan intermédiaire

Ce dont je suis fier(e)

● PAUSE AVEC CHRISTINE

Chaque petit pas compte

La recherche d'emploi ressemble parfois à un marathon.

Ne sous-estimez jamais les progrès invisibles.

Chaque action construit votre avenir.

SEMAINE 3

DÉVELOPPER SON RÉSEAU

Jour 15

Recontacter un ancien collègue

Jour 16

Envoyer deux messages LinkedIn

Jour 17

Participer à un événement

Présentiel ou en ligne.

Jour 18

Identifier trois professionnels à rencontrer

Jour 19

Demander un entretien réseau

Jour 20

Publier sur LinkedIn

Partagez une expérience ou un apprentissage.

Jour 21

Bilan réseau

Qu'ai-je appris ?

PAUSE AVEC CHRISTINE

Les opportunités aiment le mouvement

Plus vous créez des échanges, plus vous augmentez les chances de rencontrer les bonnes personnes.

Le réseau n'est pas une technique.

C'est une relation.

SEMAINE 4

PASSER À L'ACTION

Jour 22

Envoyer une candidature spontanée

Jour 23

Répondre à trois offres ciblées

Jour 24

Préparer un entretien avec l'IA

Jour 25

Faire un entretien blanc

Avec un proche ou un conseiller.

Jour 26

Identifier les points à améliorer

Jour 27

Envoyer une relance

Jour 28

Célébrer mes progrès

Listez tout ce que vous avez accompli.

Jour 29

Préparer le mois suivant

Quelles seront mes priorités ?

Jour 30

Faire le bilan

Ce que j'ai appris sur moi

Ce qui a changé dans ma recherche d'emploi

Ma prochaine étape

 DERNIÈRE PAUSE AVEC CHRISTINE

Vous valez plus qu'un algorithme

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, j'aimerais vous féliciter.

Prendre le temps de réfléchir à son avenir professionnel demande du courage.

Se remettre en question demande du courage.

Oser avancer malgré les doutes demande du courage.

Au fil de ce guide, vous avez exploré :

✓ votre histoire,

✓ vos compétences,

✓ vos talents,

✓ vos valeurs,

✓ votre ikigai,

✓ votre projet,

✓ votre visibilité,

✓ votre réseau,

✓ votre posture.

J'espère qu'une chose est devenue plus claire :

Vous êtes bien plus qu'un CV.

Vous êtes bien plus qu'un diplôme.

Vous êtes bien plus qu'un intitulé de poste.

Vous êtes une personne avec une expérience unique, des qualités, des aspirations et une contribution à apporter.

L'intelligence artificielle peut rédiger un texte.

Elle peut analyser une offre.

Elle peut préparer un entretien.

Mais elle ne pourra jamais être vous.

Les dernières questions de Christine

Qu'est-ce que je choisis désormais de croire sur moi-même ?

Quelle qualité vais-je davantage mettre en avant ?

Quel premier pas vais-je faire dès aujourd'hui ?

Ce que j'aimerais vous dire

Ne cherchez pas à devenir le candidat parfait.

Cherchez à devenir le candidat qui assume pleinement son histoire, ses talents et sa valeur.

C'est souvent là que les choses changent.

ET MAINTENANT ?

Avez-vous besoin d'aller plus loin ?

Parfois, ce guide suffit à remettre du mouvement.

Parfois, il révèle de nouvelles questions :

- Quel métier me correspond vraiment ?
- Dois-je me reconvertir ?
- Comment valoriser mon expérience ?
- Comment retrouver confiance ?
- Quelle direction choisir ?

Lorsque ces questions restent présentes, il peut être utile de ne plus avancer seul(e).

Le bilan de compétences

Le bilan de compétences est un espace pour :

- ✓ faire le point sur son parcours,
- ✓ identifier ses talents,
- ✓ clarifier ses motivations,
- ✓ construire un projet professionnel réaliste et motivant,
- ✓ retrouver confiance dans ses capacités.

À travers mon accompagnement, je vous aide à révéler ce qui vous rend unique et à construire un projet professionnel aligné avec vos aspirations.

"Mon avenir professionnel ne dépend pas uniquement du marché de l'emploi. Il dépend aussi de ma capacité à reconnaître ma valeur, à oser me montrer et à avancer, un pas après l'autre."

Vous souhaitez aller plus loin ?

Créa fabula vous propose des bilans de compétences approfondis.

Mais également de l'accompagnement à la création d'entreprise.

N'hésitez pas à contacter Créa fabula au 07 86 01 73 45

— CHRISTINE URBES —

CRÉA *fabula...*

— FACILITATRICE DES TRAJECTOIRES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES —

 BILANS DE COMPÉTENCES

 ACCOMPAGNEMENT ENTREPRENEURIAL

 FACILITATION & INTELLIGENCE COLLECTIVE

 CONSEIL RH & DIRIGEANTS

 ANIMATION DE GROUPES & ATELIERS COLLABORATIFS

Comprendre. Choisir. Agir. Ensemble.


“ Une approche humaine, systémique et pragmatique pour accompagner les transitions individuelles et collectives. ”

 8 Rue Marie Curie Gratin
88100 Saint-Dié-des-Vosges
Sur rendez-vous

 07 86 01 73 45

 contactcreafabula@gmail.com

 www.creafabula.fr

 *Scannez-moi !*
Pour en savoir plus sur mes accompagnements