

Mieux se connaître pour mieux s'orienter



Un premier pas vers plus de clarté et
d'alignement professionnel



AmOnI

Sommaire



01 Qui suis-je ? p3

02 Pourquoi ce guide ? p4

03 Comment utiliser ce guide ? p5

04 Identifier tes valeurs p6

05 Redécouvrir tes forces p7

06 Passer à l'action p8

07 Nouvelle Page p9

08 Elles en parlent... p10

Qui suis-je ?



Bonjour, je suis Isabelle, fondatrice d'AmOni.



Après 15 années enrichissantes en Ressources Humaines, j'ai rencontré de nombreuses personnes, jeunes ou plus expérimentées, qui se sentaient un peu perdues face à leur avenir. Cette sensation, je la connais bien, car en 2023, j'ai moi-même ressenti le besoin de redonner du sens à mon parcours et de me reconnecter à mes valeurs: l'écoute, le partage et la bienveillance.

C'est ainsi qu'AmOni a vu le jour, avec une seule mission : aider chacun à mieux se comprendre et à tracer un chemin qui lui ressemble.



POURQUOI CE GUIDE ??

* * *

Tu ressens peut-être une **perte de motivation**, une impression de ne plus être vraiment à ta place.

Ton travail, que tu fais pourtant du mieux possible, ne t'apporte plus la même satisfaction.

Tu continues d'avancer, mais avec ce **petit vide intérieur**, cette question qui revient souvent : *“Est-ce que c'est vraiment ça que je veux faire de ma vie professionnelle ?”*

Si tu lis ces lignes, c'est que tu ressens ce **besoin de changement**, mais que tu ne sais pas encore par où commencer. Et c'est justement pour cela que j'ai créé cet **atelier**.

Cet eBook est ton compagnon tout au long de cette séance. Tu vas pouvoir y noter tes **réflexions**, tes **idées**, tes **prises de conscience**...

Pas à pas, il t'aidera à y voir plus clair sur **qui tu es**, ce qui **t'anime**, et ce que tu veux **construire** pour la suite.

C'est une première étape douce, bienveillante et structurée, pour t'aider à amorcer ton **changement professionnel** à ton rythme.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?



Ce guide a été conçu comme un compagnon de route tout au long de l'atelier **“Mieux se connaître pour mieux s’orienter.”**

Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur :

1. Sois dans de bonnes conditions

Installe-toi dans un endroit calme, avec ton guide et un stylo.

2. Avance au rythme de l'atelier

Regarde la vidéo, puis prends un instant pour écrire ce qui résonne en toi.

3. Laisse venir ce qui vient

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ce que tu écris ici est pour toi, un premier pas vers plus de sens et de clarté.

4. Reviens-y plus tard

Ce guide peut t'accompagner au-delà de l'atelier. Tu pourras y revenir dans quelques jours, ou quelques semaines, pour compléter, affiner, ou simplement relire tes prises de conscience.

 Ce carnet, c'est ta première “nouvelle page”. Garde-le précieusement : c'est **le début de ton changement.**

Étape 1 – Identifier tes valeurs



♥ Exercice 1 – Tes valeurs essentielles

Parmi cette liste, entoure ou note les 3 à 5 valeurs qui te semblent les plus importantes pour toi aujourd’hui. Celles qui te ressemblent, qui te font te sentir à ta place.

✦ Liste de valeurs

Accomplissement – Aventure – Altruisme – Amour
Apprentissage – Authenticité – Bienveillance – Challenge
Collaboration – Compétence – Confiance – Contribuer
Créativité – Curiosité – Détermination – Écoute – Égalité
Équilibre – Engagement – Épanouissement – Famille
Gratitude – Harmonie – Indépendance – Influence – Joie
Justice – Liberté – Loyauté – Nature – Ouverture d’esprit
Partage – Passion – Plaisir – Progrès – Reconnaissance
Respect – Responsabilité – Sécurité – Sérénité – Simplicité
Stabilité Transmission – Travail – Utilité – Valorisation Vérité
Vitalité

💬 **Astuce :** Il n’y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.
Fie-toi à ton ressenti : si un mot te parle, c’est qu’il a sa place ici.




Étape 2 – Redécouvrir tes forces



♥ Exercice 2 – Tes moments d’alignement

Ferme les yeux un instant ou prends une grande respiration. Pense à une situation où tu t’es senti(e) utile, aligné(e), à ta place. Un moment où tout semblait fluide, naturel, presque évident.

 **Note ici ce souvenir :** Où étais-tu ? Que faisais-tu ? Avec qui ? Et surtout, qu’est-ce que tu ressentais à ce moment-là ?



.....


.....

.....

.....

.....

.....


 **Réflexion complémentaire :** Quelles qualités ou compétences naturelles ressortent de ce moment ? Par exemple : empathie, organisation, créativité, écoute, leadership, persévérance, humour, pédagogie...









 **Astuce :** Si tu hésites, demande-toi :
“Qu’est-ce que les autres disent souvent que je fais bien, sans effort ?”



Étape 3 – Passer à l'action



♥ Exercice 3 – Un premier pas vers ta nouvelle page

Tu viens d'identifier ce qui te motive et ce que tu fais naturellement bien. Il est maintenant temps de poser une première action, même toute petite, pour amorcer le changement.

✍ Réfléchis à ce que tu pourrais faire, dès cette semaine, pour avancer vers une vie professionnelle plus alignée avec toi.

Quelle serait ta première petite action concrète ?

✍

.....

.....

.....

.....

💬 Besoin d'inspiration ?

Voici quelques exemples :

- Prendre un moment pour relire mes notes et dégager un mot-clé.
- Échanger avec une personne qui fait un métier qui m'intrigue.
- Identifier ce que je ne veux plus dans mon travail actuel.
- Explorer une piste qui m'attire depuis longtemps.
- M'offrir un vrai temps de pause pour réfléchir à moi.

📌 **Souviens-toi** : Le plus important, ce n'est pas la taille de ton action, c'est de te remettre en mouvement. C'est comme ça que tu vas commencer à écrire ta **Nouvelle page**.



Nouvelle Page







Félicitations ! Tu viens de faire un premier pas essentiel vers plus de clarté et d'alignement professionnel. En explorant **tes valeurs et tes forces**, tu as commencé à mieux comprendre ce qui te fait avancer, ce qui te donne de l'énergie, et ce qui te permet de te sentir à ta place.


Ce travail d'introspection est précieux : il t'aide à poser les bases d'un avenir professionnel plus conscient, plus juste, et surtout plus aligné avec qui tu es vraiment.

Et maintenant, la suite... Si tu traverses une période de flou ou de doute, je t'aide à retrouver confiance, à donner du sens à ton parcours et à bâtir un projet professionnel qui te ressemble vraiment, grâce à une approche bienveillante, structurée et guidée pas à pas.

C'est exactement ce que je propose dans **Nouvelle Page**, une programme en ligne qui va te permettre de :

-  Retrouver ton énergie et ta motivation
-  Identifier ce qui te correspond vraiment
-  Clarifier ta direction professionnelle
-  Construire un plan d'action concret et réaliste

En 6 semaines, tu avances à ton rythme, avec une méthode simple, humaine et profondément alignée avec toi.

Et tout au long du programme, je reste présente pour te guider et répondre à tes questions, afin que tu ne sois jamais seul(e) face à tes doutes. 

Elles en parlent....



“Isabelle est très professionnelle, patiente et à l’écoute. Grâce à ses conseils, me voilà partie sur un nouveau projet professionnel. Je recommande ++ !”

— **Hélène**

“Un accompagnement de grande qualité, qui m’a permis de construire un projet professionnel à partir d’une meilleure connaissance de moi-même et de mes valeurs. Grâce à Isabelle, mes objectifs sont clairs et je sais comment les atteindre.”

— **Anne**

“Une écoute et une aide précieuse pour analyser ma situation professionnelle, valoriser mes points forts et faire des choix éclairés pour ma reconversion. Un accompagnement sur mesure, bienveillant et structurant.”

— **Nathalie**

« Chaque jour est une nouvelle page blanche : à toi d’y écrire ton histoire. »

♥ **Envie de continuer le chemin ?** Retrouve tous les détails du programme “Nouvelle Page” juste ici :
<https://www.amoni-et-moi.fr/nouvellepage>



contact@amoni-et-moi.com



[amoni.orientation](https://www.instagram.com/amoni.orientation)



www.linkedin.com/in/isabelle-thomas-amoni