

EBOOK

Rebondir et réinventer sa
carrière : le coaching pour les
personnes expérimentées

Sommaire

1. Mieux se connaître pour mieux s'orienter	Pages 3-5
2. Aligner carrière et talents	Pages 6-14
3. S'adapter à un marché du travail en mutation	Pages 15-16
4. Accroître sa confiance en soi	Page 17
5. Éviter le piège du mal-être au travail	Pages 18-19
6. Optimiser sa recherche d'emploi	Page 20
7. Développer une marque personnelle forte	
8. Améliorer ses techniques de réseautage	
9. Apprendre à gérer ses croyances limitantes	
10. Adapter ses attentes aux réalités du marché	
11. Feedback 360°	
12. Plan d'Action Personnalisé	

**Dans la version
complète en
formation**

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter
la formation en ligne

Mieux se connaître pour mieux s'orienter.

Mieux se connaître pour réinventer sa carrière grâce à l'IKIGAI !

Dans le secteur horloger, les professionnels expérimentés ont souvent besoin de se reconnecter à ce qui les anime profondément pour redonner du sens à leur carrière.


L'approche **IKIGAI**, issue de la culture japonaise, est un outil puissant qui permet d'aligner ses passions, ses compétences, les besoins du marché et les opportunités de rémunération.

Comment ça marche ?

L'IKIGAI se construit autour de 4 questions essentielles :

- 1 Ce que vous aimez faire**
- 2 Ce dans quoi vous êtes bon**
- 3 Ce dont le monde a besoin**
- 4 Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré**

En croisant ces éléments, vous identifiez votre véritable raison d'être professionnelle et pouvez élaborer un **plan d'action concret** pour aligner votre carrière avec vos aspirations.

 **Mon conseil** : Prenez le temps de réfléchir à ces questions, dessinez votre propre IKIGAI, et explorez les chemins qui peuvent redonner un nouvel élan à votre parcours.

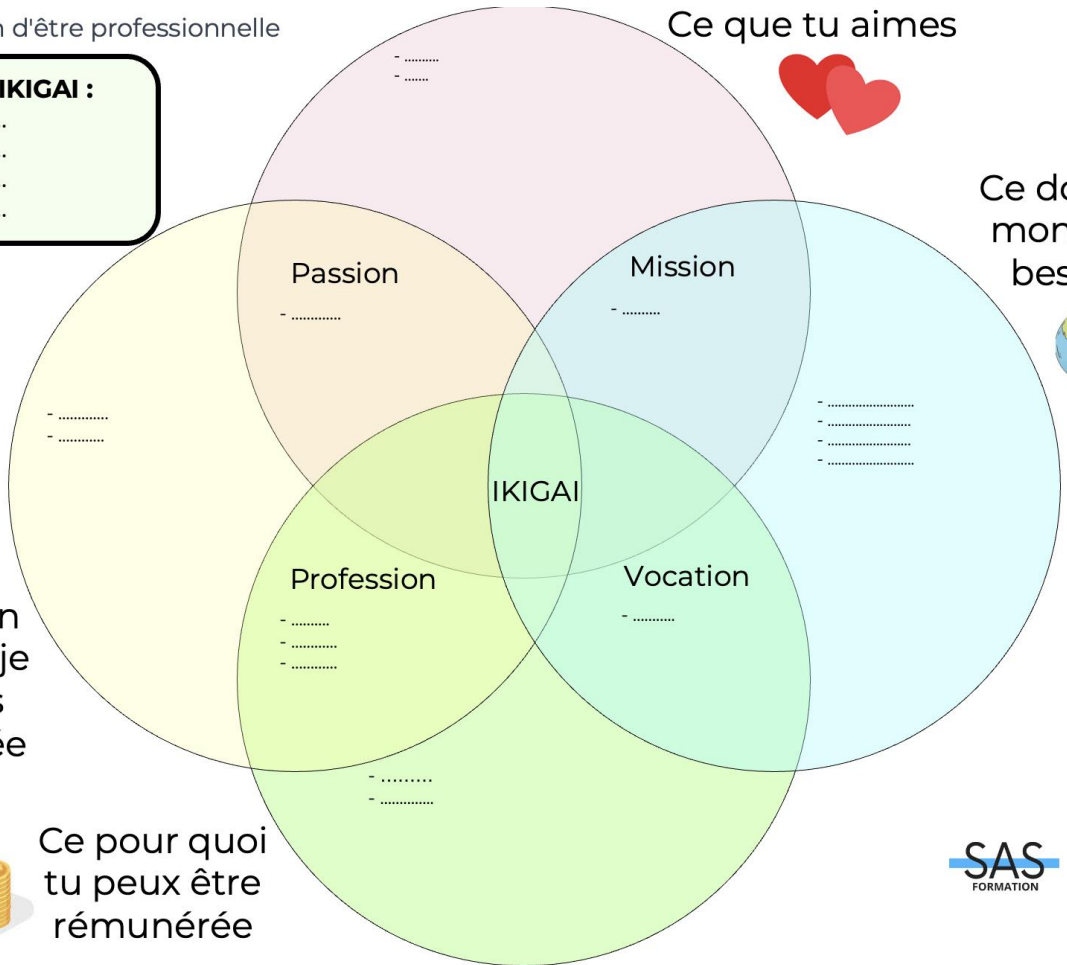
Votre IKIGAI

Ta raison d'être professionnelle

Ce que tu aimes

Ton IKIGAI :

-
-
-
-



Ce dont le monde a besoin



Ce en quoi je suis douée



Ce pour quoi tu peux être rémunérée



Alignez votre carrière avec vos talents !


Vous cherchez à redonner du sens à votre parcours professionnel ?

Voici une approche simple en trois étapes pour découvrir vos talents et aligner votre carrière avec ce qui vous passionne.

1 **Identifiez vos talents naturels** : Listez vos réalisations passées et identifiez les compétences que vous avez utilisées de manière fluide et satisfaisante.

2 **Évaluez l'alignement avec vos objectifs** : Clarifiez vos aspirations professionnelles et identifiez l'écart entre ce que vous faites et ce que vous aimeriez faire. Utilisez une matrice SWOT pour affiner votre réflexion.

3 **Projetez une vision inspirante de votre carrière** : Imaginez où vous souhaitez être dans 5 à 10 ans, et définissez des étapes concrètes pour y parvenir.

 **Astuce** : Utilisez des outils comme la **Roue de la Vie Professionnelle** pour évaluer votre équilibre pro/perso.

Aligner carrière et talents pour plus de satisfaction

1 **Identifiez vos talents naturels** : Listez vos réalisations passées et identifiez les compétences que vous avez utilisées de manière fluide et satisfaisante.

-> Lister cinq à dix réalisations professionnelles dont vous êtes fière :

1 :

2 :

3 :

4 :

5 :

Pour chaque réalisation :

- Quels talents ou compétences spécifiques ai-je utilisés pour obtenir ce résultat ?
- Quels aspects de cette réalisation m'ont procuré le plus de satisfaction ?
- Quelles actions ou comportements ai-je mis en œuvre de manière fluide, sans effort particulier ?

Aligner carrière et talents pour plus de satisfaction

2 Évaluez l'alignement avec vos objectifs : Clarifiez vos aspirations professionnelles et identifiez l'écart entre ce que vous faites et ce que vous aimeriez faire. Utilisez une matrice SWOT pour affiner votre réflexion.

Liste de vos talents

Aligner carrière et talents pour plus de satisfaction

Alignement entre talents et objectifs de carrière

•Étape 1 : Clarification des objectifs de carrière

•Posez vous les questions pour encourager la réflexion :

•Quel est l'objectif ultime de votre carrière ?

Quel type d'activités professionnelles vous apportent le plus d'énergie et vous permettent de vous sentir pleinement engagé ?

Quels types de projets ou d'environnements de travail correspondent le mieux à vos talents ?

•Étape 2 : Analyse de l'écart

- Identifier dans quelle mesure vos **responsabilités actuelles** sont alignées avec vos talents et objectifs.
- Évaluez l'écart entre ce que vous faites actuellement et ce que vous aimeriez faire, en termes d'activités, de projets ou de responsabilités.

•Étape 3 : Ajustement de carrière

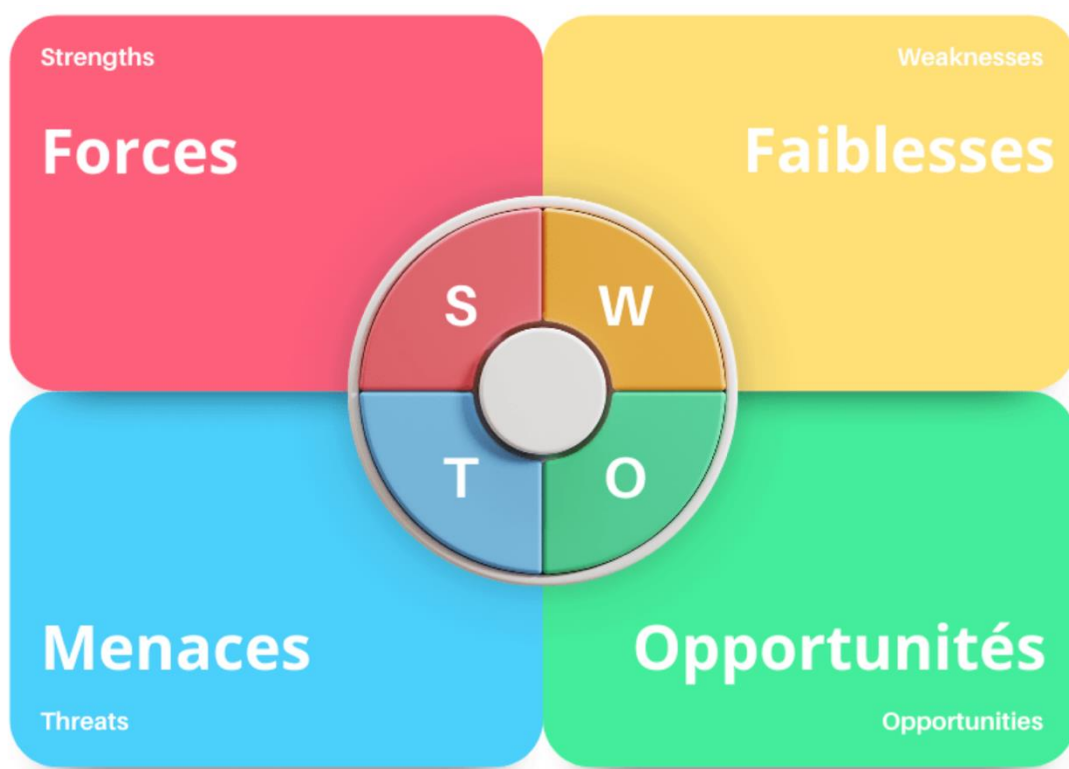
Sur la base de cette analyse, guidez-vous vers des ajustements :

- **Améliorer votre rôle actuel** en proposant de nouvelles responsabilités plus alignées avec vos forces.

- **Repositionner votre carrière** en explorant de nouvelles opportunités qui vous permettraient d'utiliser pleinement vos talents.

Outil complémentaire : La Matrice SWOT personnelle

• Utiliser une **matrice SWOT** (forces, faiblesses, opportunités, menaces) pour vous aider à évaluer vos **forces** et à réfléchir sur vos **opportunités professionnelles**. Cela permet d'examiner les actions concrètes à entreprendre pour aligner ses talents avec des objectifs professionnels réalistes.



3 Projetez une vision inspirante de votre carrière :
Imaginez où vous souhaitez être dans 5 à 10 ans, et définissez des étapes concrètes pour y parvenir.

- **Dans quel environnement travaillez-vous ?**
(Entreprise, freelance, secteur spécifique...)
- **Quelles sont vos principales activités ?** (Exemple : gestion d'équipe, leadership, résolution de problèmes...)
- **Quels types de projets ou missions vous inspirent le plus ?**
- **Quels impacts avez-vous sur les autres et dans votre domaine ?**

•**Étape 2 : Traduction en objectifs**

Sur la base de cette vision, formuler des objectifs concrets et mesurables, en réfléchissant à des étapes intermédiaires pour atteindre cet idéal

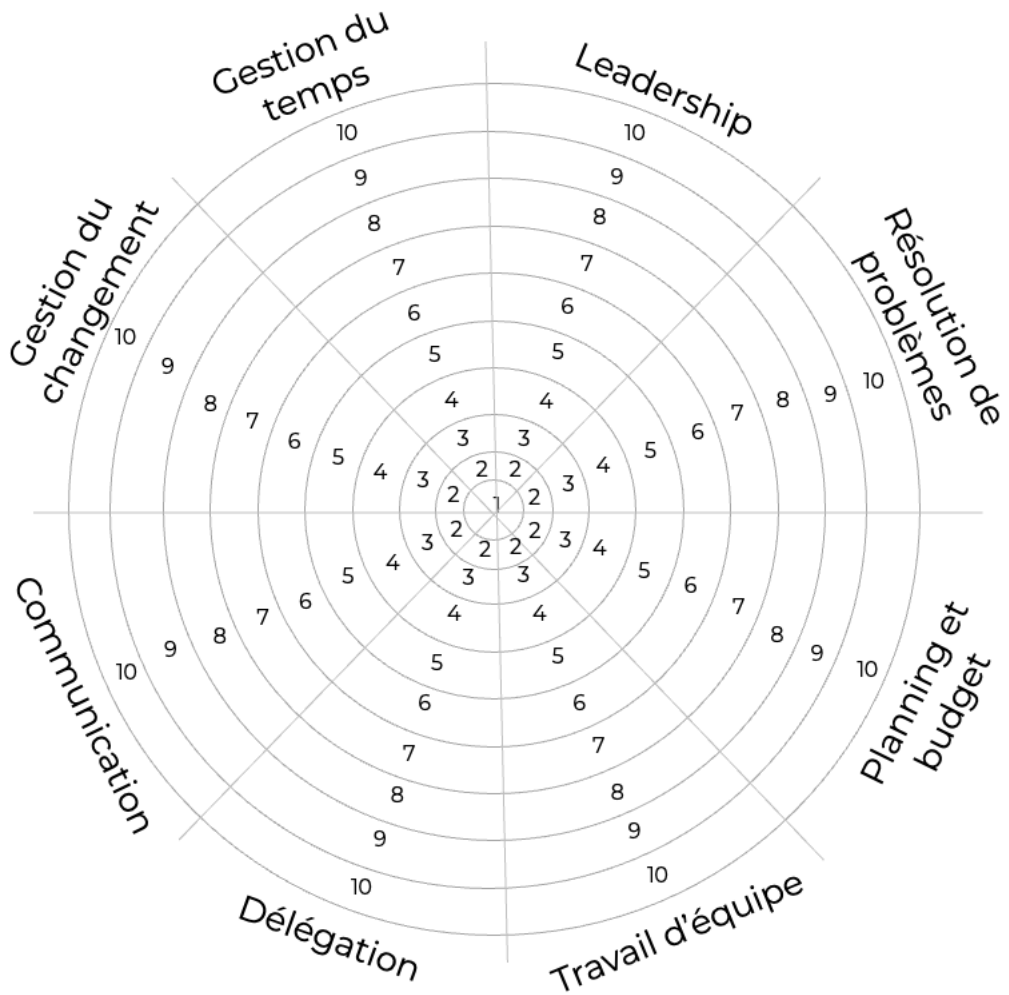
- **Quelles compétences devez-vous encore développer ?**

- **Quels nouveaux projets ou rôles pourraient vous rapprocher de cette vision ?**

- **Qui peut vous aider à atteindre ces objectifs ?**
(réseautage, mentorat)

Roue de la Vie Professionnelle

Où en êtes-vous aujourd'hui ?
Quel est votre niveau de satisfaction actuel



Qu'est-ce que vous voulez améliorer ?

S'adapter à un marché horloger en pleine mutation

3 stratégies clés pour les professionnels expérimentés !

Le secteur de l'horlogerie évolue rapidement sous l'effet de la **digitalisation**, de la **flexibilité** du travail et de l'émergence de **nouveaux métiers**.


En tant que professionnel expérimenté, comment pouvez-vous rester pertinent et agile dans ce contexte ?

1 Analysez les tendances : Identifiez les compétences et les métiers qui émergent dans votre domaine (digital, durabilité, data...).

2 Adaptez-vous : Développez vos compétences dans les technologies numériques et soyez ouvert aux nouvelles formes de travail.

3 Renforcez votre résilience : Utilisez des techniques de PNL comme l'ancrage pour renforcer votre capacité à naviguer dans le changement avec confiance.

S'adapter à un marché du travail en mutation

 **Exercice auto-coaching** : Faites une analyse personnelle du marché et identifiez les compétences à développer pour rester compétitif.

Compétences à développer

Accroître sa confiance en soi

Reprenez confiance en vous et réinventez votre carrière !

Dans un secteur en constante évolution comme l'horlogerie, il est essentiel de **renforcer sa confiance** pour réussir sa transition professionnelle.

Voici 4 étapes pour booster votre estime de soi et avancer avec assurance :

1 **Identifiez vos blocages** : Prenez un moment pour réfléchir aux situations qui ont diminué votre confiance en vous. Reconnaître ces obstacles est la première étape pour les surmonter.

2 **Développez une attitude proactive** : Pratiquez chaque jour des **affirmations positives** comme "*Je suis capable de m'adapter aux changements*". La visualisation de vos succès futurs est également un puissant levier pour conditionner votre esprit à réussir.

3 **Technique PNL : Ré-encodage des expériences passées** : Transformez les expériences négatives en opportunités de croissance en recréant mentalement des scénarios positifs. Cela permet de reprogrammer votre perception et de vous ouvrir à de nouvelles possibilités.

4 **Pratique quotidienne de l'auto-affirmation** : Chaque matin, consacrez 5 minutes à réciter des phrases positives sur vos compétences. Vous allez peu à peu intégrer une nouvelle dynamique de confiance et de réussite.

Eviter le piège du mal-être au travail

Dans un secteur aussi exigeant que l'horlogerie, les personnes expérimentées font face à des défis uniques : fatigue, perte de sens, pression constante... Il est crucial d'agir avant que le **mal-être** ne s'installe.

Comment éviter le burn-out et retrouver l'équilibre ?

✅ **Reconnaître les signaux d'alerte** : Fatigue chronique, irritabilité, détachement... Tenir un journal peut vous aider à identifier ces signes.

✅ **Redéfinir vos priorités** : Utiliser des outils comme la roue de la vie ou la matrice d'Eisenhower pour rétablir un équilibre entre vie pro et perso.

✅ **Maîtriser le stress** : Optez pour la **cohérence cardiaque**, une technique qui équilibre le rythme cardiaque et apaise rapidement l'esprit. En respirant 6 fois par minute pendant 5 minutes, 3 fois par jour, vous réduirez efficacement votre stress et retrouverez calme et clarté.

✅ **Explorer de nouvelles opportunités** : Revisiter vos valeurs, visualiser des scénarios de carrière futurs et redéfinir votre trajectoire professionnelle.

Eviter le piège du mal-être au travail

1. Reconnaître les Signes du Changement

Développement personnel :

Le premier pas vers le changement est souvent la prise de conscience des signes d'un mal-être professionnel. Si vous vous sentez fatigué, irritable ou émotionnellement détaché de votre travail, il est essentiel de ne pas ignorer ces signaux. Le fait de reconnaître ces symptômes permet de reprendre le contrôle de la situation avant qu'elle n'évolue vers un épuisement plus profond.

Travail personnel :

Exercice du journal de bord

Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter vos ressentis et vos niveaux d'énergie. Cela vous aidera à identifier les moments de la journée où vous vous sentez le plus épuisé ou détaché. Après une semaine, relisez vos notes pour repérer des patterns : des moments récurrents de stress ou des tâches qui vous affectent négativement. Cela constitue un point de départ pour comprendre ce qui nécessite un changement.

Note personnelle:

Optimiser sa recherche d'emploi

Rebondir et réinventer sa carrière dans l'horlogerie : Stratégie pour les personnes expérimentées.

Dans un secteur aussi précis et exigeant que l'horlogerie, se réinventer en milieu de carrière peut représenter un véritable défi, mais aussi une opportunité unique de renouer avec ses passions et ses compétences.

Clés du succès :

1 Bilan professionnel : Identifiez vos compétences clés, vos réalisations majeures et vos valeurs. Le bon poste est souvent aligné avec ce que vous apportez déjà de meilleur.

2 Ciblage précis : Adaptez votre CV et votre lettre de motivation à chaque offre pour maximiser vos chances. Les candidatures génériques ont peu d'impact.

3 Structurez votre temps : La recherche d'emploi est un projet en soi. Planifiez et gérez votre énergie pour maintenir un rythme productif sans épuisement.

4 Visualisation du succès : Imaginez chaque étape comme un succès. Visualisez-vous dans ce nouveau poste, vivant pleinement cette nouvelle expérience !



Rebondir et réinventer sa carrière : le coaching pour les personnes expérimentées

Vous aurez accès à un ebook complet, des vidéos explicatives pour mieux comprendre les outils, accompagnées d'exemples détaillés et concrets, ainsi qu'à un accompagnement personnalisé de 2 sessions d'1 heure avec un professionnel.

Prix : 390 CHF

Le coaching "Rebondir et réinventer sa carrière" aide les professionnels expérimentés à redéfinir leur parcours, en valorisant leurs compétences et en explorant de nouvelles opportunités pour relancer leur carrière avec succès.

- ✓ 10 capsules vidéos
- ✓ 2 heures en 1:1 avec notre expert coach