Merci d'avoir pris le temps de répondre à mon questionnaire.

Je vais lire tes réponses personnellement afin de voir si l'accompagnement Passe le cap peut vraiment correspondre à ta situation, à tes besoins et à ton objectif du moment.

En attendant, je t'offre ce document pour t'aider à commencer à clarifier tes forces, ce que les autres viennent naturellement chercher chez toi, ce que tu as envie de transmettre et ce que tu ne veux plus vivre dans ta vie professionnelle.

Tu y trouveras aussi un mini-canevas inspiré de la méthode SMARTÉ, qui te permettra de comprendre ce que Passe le cap peut t'aider à mettre en place: un objectif professionnel clair, réaliste, aligné avec tes valeurs et adapté à ta vraie vie.

Mes forces

Tu vas commencer par définir tes forces. Tu sens que quelque chose doit évoluer dans ta vie professionnelle, mais tu ne sais pas encore exactement quoi changer.

- ce que tu sais déjà faire naturellement
- ce que les autres viennent chercher chez toi
- ce que tu as envie de transmettre
- ce que tu ne veux plus vivre dans ton activité

Ce que je fais naturellement

C'est ce qui est déjà en toi, de manière spontanée, ce qui ne te demande pas d'énergie et sur quoi tu peux t'appuyer.
Qu'est-ce que je fais naturellement, sans forcément me rendre compte que c'est une force ?

- Qu'est-ce que les autres me disent souvent que je fais bien ?
  ……

  ……
- Dans quoi est-ce que je me sens à l'aise ?
  ……

  ……
- Qu'est-ce qui me semble évident, mais aide beaucoup les autres ?
  ……

  ……
- Qu'est-ce que j'ai appris grâce à mon parcours personnel ou professionnel ?
  ……

  ……

Ce que les autres viennent chercher chez toi

On dégage tous quelque chose, et on remarque souvent que les gens viennent vers nous pour combler un besoin.
Tu es peut-être la confidente, celle qui organise les anniversaires, celle avec qui on aime voyager, celle qui rassure, celle qui motive ou celle qui apporte de la clarté.
Ici, tu auras peut-être besoin de demander à ton entourage.
Quand les gens viennent vers moi, qu'est-ce qu'ils recherchent vraiment ?
Note le plus d'éléments possible. Cela peut être du calme, de la clarté, de l'énergie, de l'écoute, des conseils… Il n'y a pas de mauvaises réponses.

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Ce que tu as envie de transmettre

Qu'est-ce que j'aime vraiment faire ?
Chaque profession a des points positifs et des points négatifs. Il est important de savoir ce que tu aimes vraiment faire et ce que tu as envie de transmettre.
Est-ce que tu aimes répondre au téléphone, écrire, utiliser l'informatique, être en contact direct avec le client, voyager, travailler seule… ?
Note tout ce qui te vient.

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Ce que tu ne veux plus vivre dans ton activité

Dans la suite logique de la question précédente, il est important de savoir ce que tu ne souhaites plus vivre.
Voyager loin, être devant un ordinateur, avoir certains horaires, travailler avec certains collaborateurs…
Qu'est-ce que je ne veux plus porter, répéter ou accepter dans ma vie professionnelle ?

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Passe le cap

J'espère que ce travail t'a aidée à mieux identifier tes forces, ce que les autres viennent chercher chez toi, ce que tu as envie de transmettre et ce que tu ne veux plus vivre dans ta vie professionnelle.

Grâce à mon accompagnement Passe le cap, tu vas pouvoir aller plus loin. Si tu rejoins Passe le cap nous remplirons ensemble le tableau suivant, avec au centre ton objectif professionnel.

Cet objectif peut être, par exemple, de lancer un nouveau projet, de changer d'entreprise, de faire évoluer ton activité actuelle ou simplement de clarifier la prochaine étape qui est juste pour toi.

Spécifique : Je clarifie ce que je veux vraiment faire évoluer dans ma vie professionnelle, au lieu de rester dans le flou.	***Mesurable :*** Je définis comment je saurai que j'avance concrètement vers mon objectif.	***Accessible :*** Je vérifie que mon objectif est possible avec mes forces, mes ressources et mon énergie actuelle.
Mon objectif professionnel aligné		
Réaliste : J'adapte mon objectif à ma vraie vie : mon temps, mon rythme, mes contraintes et mes responsabilités.	***Temporel :*** Je pose une première échéance claire pour arrêter de repousser et commencer à avancer.	***Écologique :*** Je vérifie que mon objectif respecte mes valeurs, mon équilibre et ce que je ne veux plus vivre.