



# 5 outils pour apprendre à vous connaître



“  
Ce que je  
veux, c'est  
savoir ce qu'il  
m'est possible  
et ce qu'il ne  
m'est pas  
possible de  
faire.”

Richard Bach,  
Jonathan Livingston le goéland



06 46 28 86 18  
[saccompagnement.fr](http://saccompagnement.fr)



# Connaissance de soi et de ses priorités

Faire un bilan, c'est l'occasion de se retrouver soi-même et de redonner un sens à votre vie, tant professionnelle que personnelle, tellement les deux sont indissociées.

Les outils que je vous offre dans ce livret vous permettront de :

- mieux vous connaître,
- vous recentrer physiquement, mentalement et émotionnellement,
- reconnaître vos aptitudes et aspirations profondes.

Mais c'est l'accompagnement humain qui vous permettra :

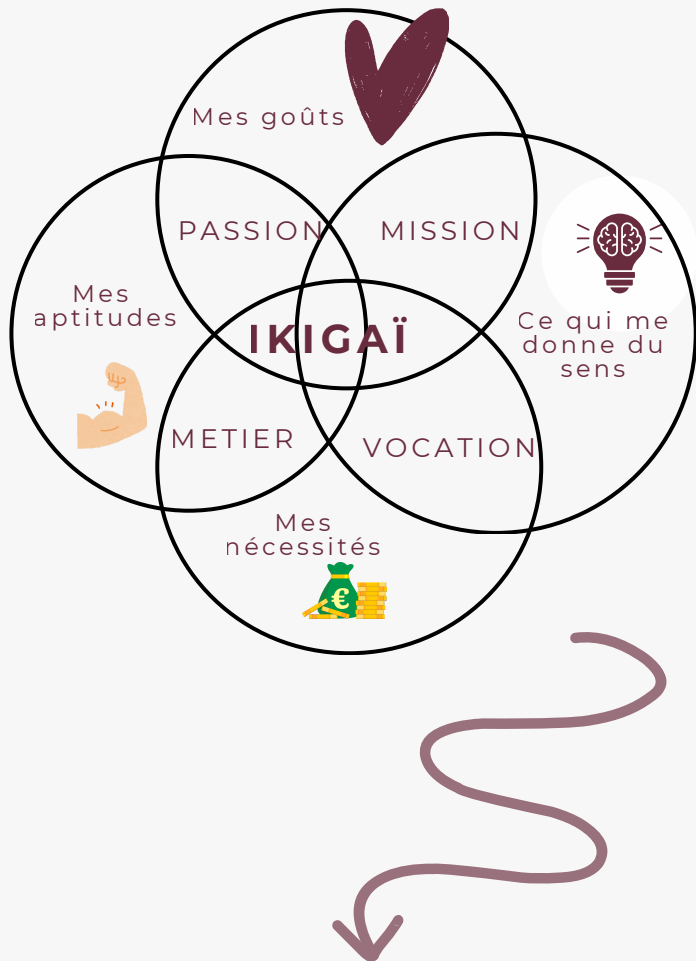
- d'approfondir votre connaissance de soi,
- de réaliser l'inventaire de vos compétences,
- d'élaborer votre projet,
- de construire le plan d'action pour le mettre en oeuvre.

Lisez en vous comme dans un livre ouvert ...



# La recherche de sens

Clarifier le sens de votre travail et de votre parcours professionnel est important. Lorsque la question de sens se pose, c'est généralement une remise en cause d'un mode de vie, de codes, de comportements appris ou de croyances jusque-là épousées.



L'Ikigai, philosophie du Japon, vient des mots *iki*, vivre et *gai*, raison, sens ou valeurs. Elle traduit la "raison d'être" d'un individu et est centrée sur le "faire" plutôt que l'"avoir" ou l'"être". Incluant l'idée d'un idéal qui peut évoluer à chaque étape de vie, elle part de 4 sources :

- **vos goûts** ou ce que vous aimez
- **vos aptitudes** ou ce pour quoi vous êtes doué,
- **vos nécessités**, dont celle d'être rémunéré
- **le sens de votre vie** ou ce en quoi vous répondez à une utilité dans le monde.

Vous pouvez ainsi **clarifier 4 piliers** pour (re)donner sens à votre vie :

- **La mission** apporte plaisir et satisfaction mais peut ne pas nous rémunérer. Elle est déterminée par vos goûts (aspirations) et le sens de votre vie (valeurs).
- **La vocation** enthousiasme mais peut décevoir, être incertaine. C'est un compromis entre vos valeurs et vos nécessités.
- **Le métier** apporte confort mais peut amener une lassitude. Il rend possible l'adéquation de vos aptitudes et compétences à vos nécessités.
- **Les passions** apportent une certaine satisfaction, mais peuvent être sans impact valorisant. Elles sont en général au carrefour entre vos goûts et vos capacités/aptitudes.



# Les aspirations personnelles

**Les aspirations personnelles poussent à agir et à se projeter dans l'avenir. Autant l'ambition vous dit "Qu'est-ce que je veux réaliser?", autant les aspirations personnelles vous disent : "qu'est-ce que je veux être ?"**

Un questionnement sur différents aspects de votre vie amène à formaliser vos aspirations personnelles :

- **Vous projeter avec plaisir** : vous visualiser positivement, avec un état d'esprit dynamique dans une ou l'autre des situations que vous allez imaginer :
  - votre vie professionnelle  : quelles sont vos aspirations en termes de relations avec vos collègues, votre hiérarchie et d'autres acteurs, en termes d'environnement de travail et de façon de travailler ?
  - votre vie personnelle  : quelles sont vos aspirations en termes de famille ou couple idéal, de même avec un cercle amical ou dans des activités extra-professionnelles ?
  - la question financière  : quelles sont vos aspirations en termes d'argent ?
- **Vous connecter à ce qui est plus important** : faire un retour sur des moments de votre enfance ou adolescence et décrire ce que vous aimiez faire, quelles personnes vous attiraient.
- **Faire des liens** : voir ce qui est commun entre vos aspirations et vos talents, aptitudes et capacité.
- **Dégager une synthèse** : faire ressortir ce qu'il y a de commun ou de répétitif.



**Suivre vos aspirations permet de (re)prendre confiance en vous.**



Parmi ces aspirations que l'on peut espérer dans son travail, noter de 1 à 3 celles qui sont importantes pour vous (3 étant très important et 1, peu ou pas important).

Aspirations personnelles pour son travail	3	2	1
Jouer un rôle clé dans son entreprise			
Utiliser sa créativité au travail			
Faire partie d'une équipe performante			
Travailler en équipe			
Avoir un équilibre vie pro / perso			
Avoir du temps libre pour mes hobbies			
Se réveiller chaque matin heureux d'aller travailler			
Faire partie d'une équipe soudée			
Participer à des projets innovants			
Devenir chef d'entreprise			
Avoir suffisamment d'autonomie			
Manager ou superviser une équipe			
Un travail en rapport avec ses valeurs			
Gagner suffisamment d'argent pour garantir mon train de vie			
Gagner plus d'argent que je n'en gzgne actuellement			
Avoir des perspectives d'évolution professionnelle			
Un travail qui me permette de m'épanouir			



# Les priorités dans la vie et au travail

Mettre à jour vos priorités dans votre vie et dans votre travail permet à chacun de les réactualiser et de mettre à jour celles qui seraient confuses. C'est aussi une occasion de faire le tri entre des priorités liées au contexte familial et social et d'autres qui sont plus personnelles.

Voici une liste de priorités au travail parmi les plus courantes, permet à chacun de positionner des propres priorités.

Priorités	Description (le travail permet de...)	1	2	3	4	5	En quoi c'est important pour moi
Aider les autres	Rendre service aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Contact avec le public	Avoir des contacts avec le public	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Direction	Superviser le travail d'une ou + personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Temps libre	Avoir suffisamment de temps pour soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sécurité	Assurer un emploi et un revenu stable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prestige	Être admiré et reconnu socialement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Curiosité intellectuelle	Résoudre des pbs +/- complexes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Technicité	Exercer un certain niveau tech ou scient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Indépendance	Avoir un certain degré d'autonomie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avantages matériels	Répondre à ses besoins matériels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Réalisation de soi	Développer ses compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
!collaboration	Travailler en équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Diversité	Avoir des activités multiples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Relationnel	Être dans un environnement relationnel motivant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



# Mes 5 priorités



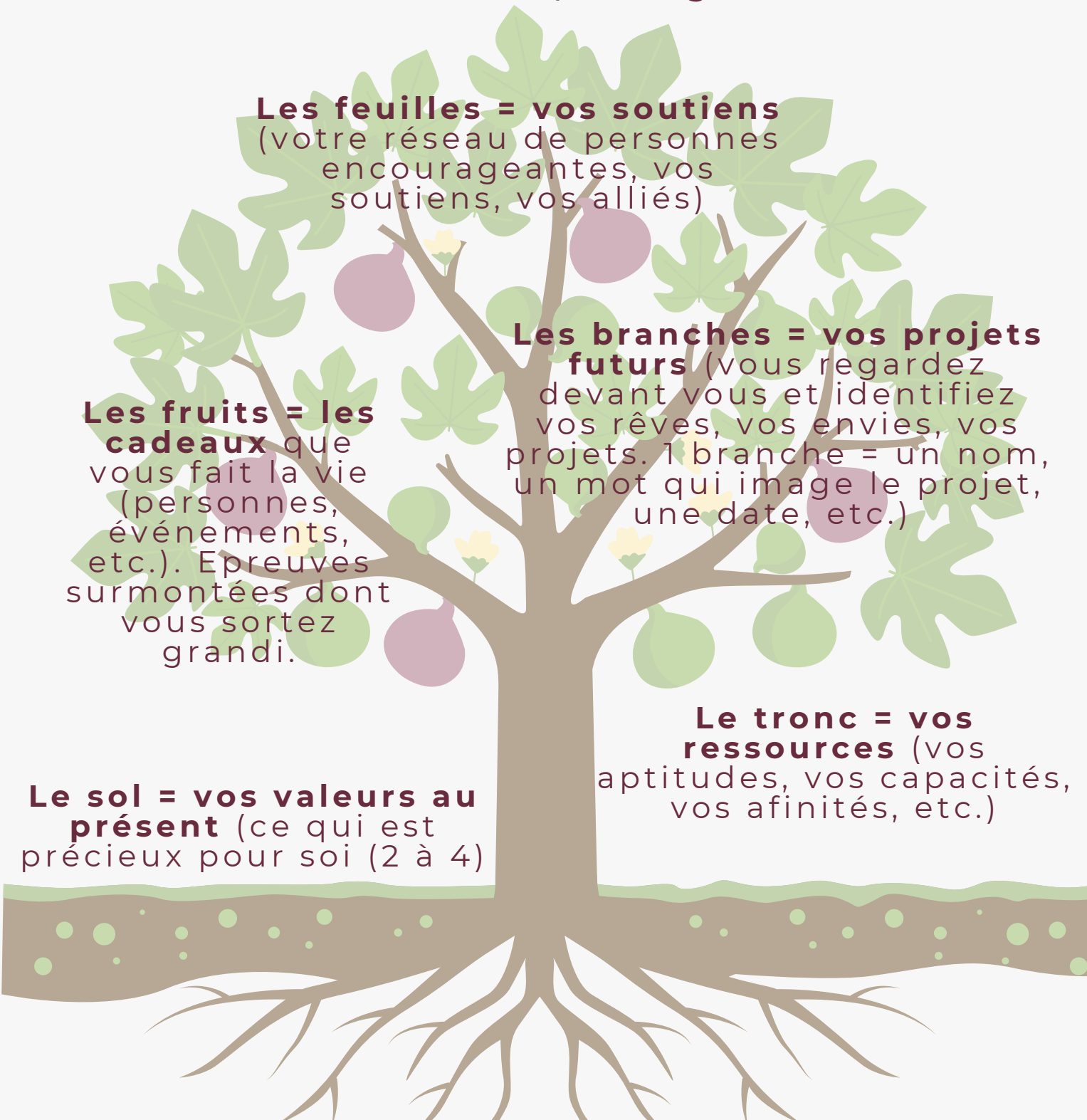
Mes 5  
priorités

IMPORTANT!



# La métaphore de l'arbre

Faire le lien entre histoires du passé, histoires actuelles et projections dans le futur. Mettre en perspective en un seul dessin sa trajectoire d'une manière non linéaire, mais globalisante.



**Les feuilles = vos soutiens**  
(votre réseau de personnes encourageantes, vos soutiens, vos alliés)

**Les fruits = les cadeaux** que vous fait la vie (personnes, événements, etc.). Epreuves surmontées dont vous sortez grandi.

**Les branches = vos projets futurs** (vous regardez devant vous et identifiez vos rêves, vos envies, vos projets. 1 branche = un nom, un mot qui image le projet, une date, etc.)

**Le sol = vos valeurs au présent** (ce qui est précieux pour soi (2 à 4))

**Le tronc = vos ressources** (vos aptitudes, vos capacités, vos afinités, etc.)

**Les racines = votre passé** (souvenirs marquants, personnes qui vous ont influencés, épreuves que vous avez relevées, blessures, moments forts, etc.)

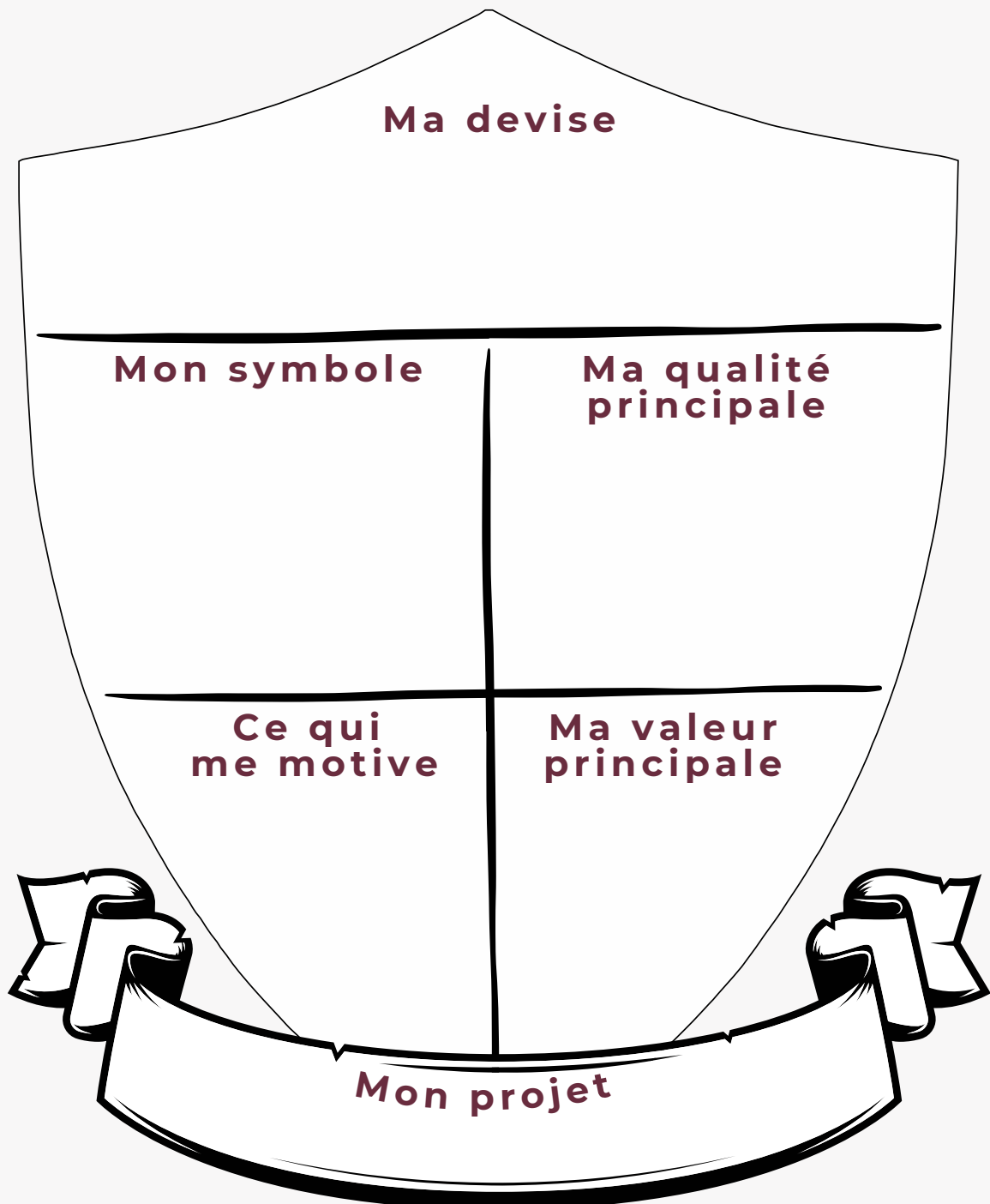




# Le blason

Faire une synthèse en créant une image symbolique positive de votre identité.

- **Représenter votre emblème** avec **une devise** et un **symbole** qui définit votre personne.
- **Choisir une qualité** qui vous représente le plus, **la valeur** la plus importante pour vous et votre **principale motivation**.
- Résumer **votre projet principal** en lien avec votre emblème



# Conclusion



*Seul on va plus vite.  
Ensemble on va plus  
loin.*

Le bilan permet d'analyser :

- vos compétences professionnelles et personnelles,
- vos aptitudes et ses motivations.

Afin de définir :

- un projet professionnel (reconversion, évolution),
- un projet de formation,
- une démarche de Validation des Acquis de l'expérience.

Le bilan offre un temps dédié à soi au regard d'un projet professionnel, qui intègre une réflexion et un travail personnel.

**Vous avez pu entamer cette réflexion, poursuivons ensemble le travail. En vous accompagnant, je deviens une ressource par mon écoute, mon attention, mes questionnements et feedbacks. Je vous aide à faire émerger des prises de consciences, des compréhensions, des mises en perspectives.**

**Dans quel but ? Que votre projet fasse sens avec votre vie et vos talents.**

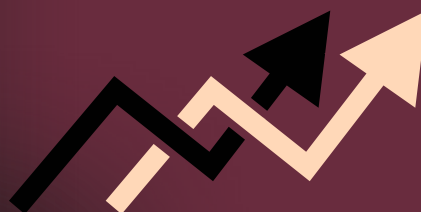




# S'accompagner

Cabinet de :

- bilans de compétences,
- conseils en orientation scolaire et professionnel,
- accompagnement à la recherche d'emploi



Les  
hasards de  
notre vie nous  
ressemblent.

Elsa Triolet

**Prendre RDV  
ou + d'info**

**@ Par mail**

**☎ 06 46 28 86 18**

**[saccompagnement.fr](http://saccompagnement.fr)**

