

TROUVER votre VOIE et RELANCEZ votre MOTIVATION

www.connecsens.com

Introduction

Comment trouver notre voie après un licenciement ou une réorganisation ?

Comment redonner du sens à notre vie professionnelle ?

Comment booster notre carrière et relancer notre motivation ?

Comment élargir mon horizon en regardant ma situation telle qu'elle est et en faisant le bilan de mes expériences professionnelles ?

Je vous propose de commencer par aborder cette dernière thématique pour voir ensuite avec vous ce qu'il est possible de faire pour rebondir le plus rapidement possible et pouvoir redonner du sens à notre vie professionnelle.

Pour ce faire, je vous propose de suivre les cinq étapes suivantes, dont la première sera traitée dans cette newsletter :

- Etape 1 : Réaliser un bilan professionnel et personnel
.../...
- Etape 2 : Construire mon projet professionnel et élaborer mes cibles
- Etape 3 : Réaliser mon plan d'actions
- Etape 4 : Améliorer l'efficacité de mon organisation et de mes actions de communication
- Etape 5 : Décider, négocier et réussir mon challenge

ETAPE 1 : Réaliser un bilan personnel et professionnel

Après avoir compris en lisant notre Newsletter de Février, comment traverser une épreuve avec lucidité sans sombrer dans le négatif, nous sommes maintenant de nouveau positifs et plus confiants envers nous-mêmes.

Notre discours intérieur cesse de se focaliser sur le passé pour commencer à imaginer ce que nous pourrions faire un jour.

D'une posture centrée sur l'écoute et la bienveillance, le professionnel qui vous accompagne va pouvoir maintenant mettre en place les conditions nécessaires à la bonne préparation du futur qui vous fait envie :

Néanmoins, si nous avançons seul dans cette démarche de repositionnement professionnel, le fait d'avoir terminé de faire notre deuil du passé ne signifie pas pour autant que la partie est gagnée et cheminer sereinement, avec méthode et en prenant le temps nécessaire est un gage de succès.

Concernant notre bilan personnel, parcourons ensemble les étapes suivantes :

ETAPE 1.1 – J'ELARGIS MON HORIZON EN REGARDANT MA SITUATION PERSONNELLE TELLE QU'ELLE EST

Les sphères professionnelles et personnelles étant aujourd'hui très liées, je souhaite poser maintenant un juste regard sur ma vie personnelle, à la fois sur ses aspects positifs, sur mes sources de satisfactions mais également sur ce qui ne plaît plus, sur mes sources d'insatisfaction ou de frustration.

- Il est souhaitable que je me pose les vraies questions, sans vouloir de réponse immédiate
- Il convient que je fasse un constat objectif de ce qui est sans vouloir me juger
- Il est souhaitable que je prenne conscience que la vie est faite de choix et de non choix et mes décisions passées expliquent la situation que je vis aujourd'hui
- Au fur et à mesure que j'avance dans mon constat, je m'aperçois que j'ai fait des erreurs, peut-être même plusieurs fois la même erreur mais je dédramatise : maintenant que j'en prends conscience, je vais pouvoir corriger ma trajectoire
- Je fais l'acquisition d'un cahier personnel pour pouvoir écrire les idées qui me viennent, positives ou négatives, en effet l'écriture me permet de préciser ma pensée
- Je me connecte également à mes ressentis lorsque je visionne les différentes facettes de mon paysage personnel :
 - o Ma vie familiale
 - o Ma vie amicale et sociale
 - o Ma vie sportive et/ou ma relation à mon corps
 - o Ma vie amoureuse
 - o Ma vie intérieure
 - o Mes projets
- Je termine cet exercice en écrivant la vision réaliste de la vie que je mène aujourd'hui en réalisant que je me connais un peu mieux, ce qui est le point de départ de toute transformation

ETAPE 1.2 – JE ME RELIE A MON ENFANT INTERIEUR

Pourquoi faire cet exercice ?

- L'enfant que j'étais savait intimement et intuitivement ce qui était juste pour lui.
- Ce qui était juste pour moi d'accomplir une fois que je serais arrivé à l'âge adulte.
- Je souhaite donc me remémorer ces informations puis les écrire afin de pouvoir les garder précieusement
- Dans quelques semaines ou quelques mois, elles peuvent m'apparaître comme des pistes pour changer puis comme des évidences sur ce que je dois changer
- Et puis, je n'oublie pas que c'est la part enfantine d'un individu qui constitue son charme et aussi la partie la plus authentique de sa personnalité
- Il s'agit à la fois de ne pas l'oublier tout en gardant présent à l'esprit que c'est l'adulte qui décide, l'adulte, cette voix à l'intérieur de moi que je parviens mieux à entendre maintenant que mon enfant intérieur se calme.

ETAPE 1.3 – JE PRENDS CONSCIENCE DE MES VALEURS ET DE MES CROYANCES

Prendre conscience des valeurs qui régissent nos comportements, réaliser ce qui est très important pour nous et auquel nous ne sommes pas prêts à renoncer quelles que soient les contreparties qui nous sont proposées constitue une étape importante dans notre parcours de progression.

Prendre également conscience de nos croyances, celles qui sont aidantes et celles qui sont devenues limitantes à l'endroit où nous nous trouvons dans notre cheminement personnel et professionnel est également tout aussi important.

Comment se manifestent nos croyances limitantes au quotidien ?

Il y a chez chacun d'entre nous, une petite voix qui nous limite, qui nous empêche de nous écouter pleinement, de nous faire complètement confiance, un peu comme s'il y avait en nous un ennemi, et cet ennemi, c'est nous-même.

Comment repérer les signes que nous envoie notre ennemi intérieur ?

Une des manières de le faire est d'écouter attentivement nos pensées dévalorisantes et également les petites phrases toutes faites et les mots par lesquels elles s'expriment :

- Je ne suis pas assez bien pour - - -
- Je mange beaucoup trop pour - - -
- Je n'ai pas de chance.
- Je ne suis pas doué pour - - -
- Je ne suis pas fait pour - - -
- Je n'arrive jamais à - - -
- Je me fais toujours avoir dans ce type de situation.

Pour nous aider à identifier nos croyances négatives, nous allons d'abord repérer dans notre discours intérieur, les petites phrases qui s'accompagnent de « jamais », « toujours », « pas », « pas assez » et « trop »

ETAPE 1.4 – JE DELOGE CERTAINES CROYANCES LIMITANTES POUR MIEUX CONSTRUIRE MON PROJET PROFESSIONNEL

Nous avons maintenant identifié nos principales « croyances limitantes ».

Ces croyances qui ont été acquises dans notre enfance, et pour lesquelles nous pouvons maintenant nous poser les questions suivantes :

- Sur quels critères nous a-t-on jugés ?
- Devons-nous continuer à accepter cette voix intérieure dévalorisante ?
- Devons-nous accepter encore ces « auto-critiques » permanentes ?
- Est-ce que nous permettrions à quelqu'un de nous parler ainsi ?

La réponse est assurément négative.

Combien de petites phrases assassines nous infligeons nous chaque jour dans les situations que nous vivons ?

Combien de fois nous jugeons nous et nous comparons nous en considérant que nous ne sommes pas assez comme il faudrait que nous soyons ?

Il est temps d'en prendre conscience en notant toutes ces petites phrases prononcées par notre ennemi intérieur appelons le « notre singe », « notre pirate » ou encore « notre tyran ».

Et OSONS lui dire STOP.

OSONS repousser ces pensées négatives et contre-productives.

OSONS mettre de côté ces reproches que nous nous faisons en permanence et que nous transmettons forcément aux autres en considérant que ce qu'ils sont ou ce qu'ils font n'est pas « assez bien ».

Nous pouvons alors commencer à nous accepter tels que nous sommes, à nous aimer inconditionnellement tels que nous sommes.

Nous serons alors en mesure de libérer un potentiel très puissant que nous pourrons mettre au service de notre évolution professionnelle, celle qui nous fait vraiment envie.

ETAPE 1.5 – JE REALISE MON BILAN PROFESSIONNEL EN INTEGRANT UN BILAN DE COMPETENCES ET UN RETOUR D'IMAGES

↳ Retour d'image

Bien souvent ce qui nous empêche d'agir c'est de ne pas savoir exactement de quoi nous sommes capables.

Beaucoup de personnes que nous accompagnons lorsqu'elles viennent de se faire licencier ont tendance à minimiser leurs compétences.

C'est précisément dans ce contexte qu'un retour d'image est utile.

Il consiste à faire établir au dirigeant ou au manager une liste de 15 à 20 contacts privilégiés, supérieurs hiérarchiques, collègues ou anciens collègues.

Chacun de ces contacts remplira un questionnaire préalablement établi, ce qui nous permettra de restituer à la personne accompagnée la manière dont elle est perçue.

Ce moment est très riche car il va permettre à la personne accompagnée de reprendre confiance en elle au vue de ce retour d'images qui est généralement nettement meilleur que la perception du coaché.

↳ Bilan de compétences

Cette phase assez classique consiste dans un premier temps à faire établir au coaché un inventaire détaillé de toutes ces expériences, en mettant en relief ces petits et ces grands succès.

Vous le ferez ainsi parler de manière active et gagnante de ces expériences passées.

Dans un deuxième temps, il conviendra que le coaché puisse passer de ses expériences à ses compétences, et ce pour chacune d'entre-elles.

Une des questions clé qu'il devra se poser est la suivante :

- En quoi à ce moment là, ai-je participé et ai-je contribué aux projets et aux succès de l'entreprise ?

Dans beaucoup de cas, vous devrez l'aider à surmonter une des croyances limitantes qui ressort souvent dans cette période ou la phase du deuil de son ancienne entreprise n'est pas encore terminée :

- Je n'ai rien réalisé d'exceptionnel
- J'ai simplement rempli les exigences de mon travail au quotidien

Pour l'aider à réaliser cet inventaire de ses expériences et de ses compétences, vous pouvez structurer son travail de la manière suivante, pour chacune de ses expériences :

- Quel était la situation de départ que vous avez trouvé ?
- Quel plan d'action avez-vous élaboré ?
- Quelles actions concrètes avez-vous mises en œuvre ?
- Quels résultats quantitatifs et qualitatifs avez-vous obtenu ?
- Qu'avez-vous appris de cette expérience et quelle compétence avez-vous acquise ?

Conclusion

Vous savez maintenant vivre un licenciement avec plus de lucidité, accepter cette situation éprouvante et parvenir à en faire le deuil.

Vous connaissez également les grandes étapes d'un bilan personnel et professionnel.

Vous faire accompagner dans cette phase de bilan est indéniablement un facteur de succès et l'établissement de votre profil DYNASTRAT augmentera encore vos chances de rebond rapide.

En effet, établir son profil DYNASTRAT permet au dirigeant ou au manager de connaître précisément ses talents, ses motivations et ses forces énergétiques en deux séances, soit en moins d'un mois. Il peut alors directement se consacrer à ce qu'il adore faire et déléguer le reste ou alors poursuivre son accompagnement pour 4 séances, soit environ deux mois supplémentaires pour intégrer ces apprentissages et pouvoir les mobiliser efficacement au service de leurs objectifs.

DYNASTRAT croise les enseignements de Jung et des neuroscientifiques qui ont montré que, malgré tout le rationnel que nous introduisons dans nos démarches, nous faisons nos choix en fonction de notre désir et de nos émotions.

Notre cerveau libère d'autant plus d'énergie positive que notre projet va dans le sens de notre bien-être et de ce que nous aimons faire.

Savoir précisément là où nous aimons mettre notre énergie se révèle être un puissant moteur de motivation, de leadership et de performance.

L'étude de leur profil DYNASTRAT apporte aux dirigeants ou aux managers une énergie positive beaucoup plus élevée et le nombre de séances nécessaires à l'atteinte de leurs objectifs de coaching est diminué de manière significative.

Enfin, si vous souhaitez changer légèrement ou radicalement votre orientation professionnelle, DYNASTRAT vous permettra de conforter votre décision ou au contraire vous alertera sur les points de vigilance que vous devez avoir, ce qui sécurisera votre choix.

Thierry et moi-même vous souhaitons d'oser vous connecter à vous-même au cours de ce mois de Mars qui est déjà bien avancé, ce qui vous procurera beaucoup de joies, une confiance accrue et dans un deuxième temps, cette authenticité retrouvée vous apportera sûrement de très belles réussites au cours de cette année 2019.



[Lire l'article en ligne et s'abonner aux lettres de Connecsens](#)