

Le changement c'est maintenant !

Commencez par faire l'état des lieux, en vous servant du tableau ci-dessous :

Votre travail actuel	Note de 1 à 10	Commentaire : Important ou pas pour vous	Note total
Etes-vous heureux au travail ?			
Votre travail vous plaît-il ?			
Le matin, êtes-vous enthousiaste d'aller travailler ?			
Vous sentez-vous en phase avec ce que vous faites ?			
Votre travail a-t-il du sens pour vous ?			
Avez-vous l'impression d'avoir accompli quelque chose de significatif ?			
D'avoir contribué positivement au monde ?			
Vous vous sentez utile à la société en général ?			
A votre entreprise en particulier ?			
Vous vous sentez valorisé(e), reconnu(e) ?			
Avez-vous un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle			
Votre travail vous laisse-t-il du temps libre ?			
Avez-vous des activités en dehors du travail, liées à vos envies ?			
Avez-vous un équilibre entre votre vie professionnelle et vie personnelle			
Votre travail, vous permet-il d'exploiter et développer pleinement votre potentiel ?			
Avez-vous l'impression d'en avoir fait le tour ?			
Vous permet-il de progresser en compétences?			
Trouvez-vous ces compétences utiles ?			
Votre esprit a-t-il de quoi s'occuper se nourrir ?			
Avez-vous l'impression de faire appel à vos talents ?			
Vous sentez-vous à votre place dans cet environnement de travail ?			
Vous sentez-vous à l'aise avec votre hiérarchie ?			
Vous sentez-vous à l'aise avec vos collègues ?			
Vous sentez-vous bien dans l'ambiance du travail ? espace, lieu, moment de pause			
Les rapports entre collègue, sont-elles basées sur le respect, la confiance et la bienveillance ?			
Vous sentez-vous soutenu(e) ?			
Avez-vous suffisamment d'autonomie ?			
Etes-vous en phase avec la culture de l'entreprise et ses mœurs ?			
Pouvez-vous être vous-même au travail ?			
Vous arrive t-il d'être content de votre travail?			
Etes-vous satisfait de vos relations au travail ?			
Vous arrive t-il de vous projeter dans ce travail ?			
Envisagez-vous un avenir, un changement dans ce travail ?			
Imaginez-vous où la situation actuelle peut vous mener, d'ici 1, 2 ou 3 ans ?			
Cette perspective vous réjouit-elle ?			
Avez-vous un rêve bien défini ?			
Des objectifs précis ?			

Pour commencer, je vous invite à prendre du recul sur votre vie professionnelle actuelle. De quoi avez-vous besoin :

1. De vous reconnecter à vos aspirations profondes ?
2. De réfléchir à votre prochaine étape ?
3. De sortir du flou ?
4. De s'éloigner du précipice de l'épuisement ?

1. Est-ce que, globalement, vous êtes épanouis dans votre travail ?

Listez 2 à 4 choses / tâches qui :

- Vous plaisent dans votre travail :
- Ne vous plaisent pas dans votre travail :

2. Est-ce que votre travail a du sens pour vous ?

Si vous avez l'impression de ne pas savoir pourquoi vous travaillez, que vous vous demandez à quoi ça sert, demandez-vous ce qui vous manquerait pour vous sentir engagé(e) et réfléchissez à ce que vous auriez besoin de changer pour vous reconnecter avec vos aspirations.

- Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ? Quel impact aimeriez-vous avoir ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez accomplir dans votre vie ?
- Qu'est-ce que vous attendez de votre travail ?

3. Est-ce que vous arrivez à vous projeter dans ce travail ?

Un des objectifs principaux quand on fait le point sur sa vie professionnelle est d'envisager l'avenir, d'anticiper si on sent qu'un changement serait bienvenu.

Pour faire cet arbitrage, il peut être utile d'imaginer où la situation actuelle a des chances de nous mener.

Si vous continuez sur cette route et dans cette direction, où pensez-vous être dans 1 an ? Dans 3 ans ?

Notez de 1 à 10 à quel point cette perspective vous réjouit.

De quoi avez-vous envie aujourd'hui ? Avez-vous un rêve ? Des objectifs précis ?