

Anita Olland

# Réussir son projet professionnel

*Affirmer sa singularité  
et libérer son meilleur potentiel*



ellipses

# Table des matières

<b>Avant-propos</b>	11
<b>Introduction</b>	15

## **Partie 1**

### **Précisions sur des termes de l'orientation, de la professionnalisation et de l'insertion professionnelle**

• Introduction	21
• Fiche 1 Les termes des conseillers en orientation, professionnalisation et insertion professionnelle	22
• Fiche 2 Des termes et concepts utilisés dans le monde du travail	24
• Votre conclusion de la partie	29

## **Partie 2**

### **Préparation de l'exploration de soi**

• Introduction Qui se cherche se trouve !	33
• Fiche 1 Travaux de Paul Diel et en particulier de son ouvrage de base <i>La psychologie de la motivation</i>	34
• Fiche 2 Travaux de Simone Pacot et de son ouvrage <i>L'évangélisation des profondeurs</i>	35
• Fiche 3 Travaux de Gérard Ochem et de sa méthode Map'Up®	36
• Fiche 4 Travaux du Dr Leonard Laskow et de sa méthode Holoenergetic® présentée dans ses deux livres <i>Guérir par l'amour</i> et <i>Par don d'amour</i>	37
• Fiche 5 Travaux non publiés des « Peuples premiers » et interculturalité	38

• Fiche 6	
Les idées fortes à retenir	39
• Conclusion	40
• Témoignages	41

**Partie 3**  
**Préparation physique :**  
**Exercices d'entraînement quotidien**

• Introduction	45
• Fiche 1	
La respiration	46
• Fiche 2	
Pleine présence et pleine conscience	48
• Fiche 3	
Réveiller vos sens	50
• Fiche 4	
Développer la gratitude	52
• Fiche 5	
Les exercices du Dr Laskow	54
• Votre conclusion de la partie	56
• Témoignage	58

**Partie 4**  
**Exploration des découvertes intérieures et mise en mots**

• Introduction	61
• Fiche 1	
Tests de personnalité et leurs résultats	63
• Fiche 2	
<i>Mind mapping</i> ou schéma heuristique de soi	64
• Fiche 3	
Ligne de vie de vos réalisations et de vos fiertés	66
• Fiche 4	
Autobiographie raisonnée	68
• Fiche 5	
Portrait chinois	70

• Fiche 6	
Figures emblématiques	71
• Fiche 7	
Liste de verbes	73
• Fiche 8	
Le sens du travail	75
• Témoignage	76
• Conclusion	77

## **Partie 5**

### **Définir votre projet professionnel**

• Introduction	
Se positionner !	81
• Fiche 1	
Méthode GROW	82
• Fiche 2	
Quelques questions usuelles	
dans la sélection d'écoles supérieures	85
• Fiche 3	
Définir son projet professionnel	88
• Fiche 4	
Exemple de rédaction d'un projet professionnel	89
• Témoignages	91
• Votre conclusion de la partie	92

## **Partie 6**

### **Élaborer vos supports de communication**

• Introduction	
Tracer sa voie professionnelle	95
• Fiche 1	
Check-list de la présentation de votre CV	96
• Fiche 2	
Check-list des lettres de motivation : candidature spontanée et réponse à une offre	98
• Fiche 3	
Check-list de vos profils sur les réseaux sociaux	100
• Fiche 4	
Check-list pour concevoir votre présentation synthétique, souvent nommée « <i>elevator pitch</i> »	101
• Fiche 5	
Check-list de l'entretien de recrutement	102
• Témoignages	105
• Conclusion	106

## **Partie 7**

### **Conseils pour votre stratégie de recherche de contrat**

• Introduction	109
• Fiche 1	
Créer son identité professionnelle ( <i>personal branding</i> )	110
• Fiche 2	
Plan d'action pour votre recherche de contrat	111
• Fiche 3	
Approche holistique	112
• Fiche 4	
Créez-vous une page de vos « TO DO », travaux à réaliser que vous cocherez au fur et à mesure de vos avancées	113
• Fiche 5	
Réalisez votre base de données des structures que vous ciblez	114
• Témoignages	115
<b>Conclusion</b>	<b>117</b>
• Témoignages	120

# Avant-propos

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

Nous passons nos journées au travail et ce, durant des années. Comment alors faire de ce temps un espace plein de sens pour soi et pour tous ?

Depuis des années, il est question de la souffrance au travail, de la démotivation et force est de constater que cette situation fait du tort aux concernés et à la communauté. J'ai eu la chance durant ma carrière d'exercer cinq métiers et de choisir d'évoluer à chaque fois que je ne me sentais plus en phase avec mon activité professionnelle. J'ai le privilège d'exercer le métier qui me convient, cependant mon parcours de vie professionnelle m'a valu aussi des sacrifices personnels ou, devrais-je dire, des épreuves libératrices d'anciens modèles ?

Nous travaillons pour la plupart durant une quarantaine d'années et, en tant qu'êtres vivants, nous sommes en évolution permanente. Tout au long de notre vie professionnelle nous rencontrerons des carrefours avec une voie à choisir, des chapitres à ouvrir et pour cela nous avons besoin de clarifier nos aspirations, nos besoins, de capitaliser sur les acquis et dessiner nos projets, de mettre en mots nos idées, ressentis et émotions afin de gagner en perspective, en agilité et de les rendre visibles et intelligibles par nos interlocuteurs.

Depuis six ans engagée comme coach auprès d'étudiants et doctorants, et auparavant dans le cadre de formation continue pour des personnes en reconversion professionnelle ou simplement en recherche de professionnalisation, des artisans, des managers, des dirigeants, des médecins et chef de pôle hospitalier et/ou des créateurs d'entreprise, j'ai pu mesurer à quel point il est essentiel d'avoir l'audace, le courage, la persévérance de tracer sa voie professionnelle en adéquation avec ce qui nous anime, à savoir nos motivations intrinsèques et nos aptitudes innées.

Des études scientifiques ont confirmé ce que j'avais pu empiriquement observer et expérimenter, et m'ont confortée dans ma conviction de coach que chacun porte en lui un trésor à explorer. Ce trésor est constitué des énergies de nos talents et motivations intrinsèques et pour certains d'une vocation, qui ne demandent qu'à s'exprimer dans des travaux, missions et responsabilités.

En coaching, j'invite à l'écoute de l'intériorité qui nous guide, j'encourage à la cohérence entre les choix, les actes et les valeurs d'une personne et je rassure.

**Avec ce « bloc-notes pro », je souhaite vous proposer une démarche qui permette ce processus d'identification professionnelle et de clarification de son projet professionnel.**

Cet ouvrage est nourri d'une trentaine d'années d'expérience en France, en Allemagne, au Luxembourg, en Suisse et au Cameroun, en formation initiale et en formation continue pour adultes, en Business & Executive coaching, des réflexions menées avec des collègues, des rencontres, et travaux réalisés avec des étudiants et doctorants en France et en Allemagne.

**Ce « bloc-notes pro » est conçu pour ceux qui ont envie de progresser, de mettre leur vie professionnelle en adéquation avec leurs aspirations et qui sont prêts en s'en donner les moyens.**

Cet ouvrage constitue une invitation à une promenade intérieure, une invitation à développer votre conscience de ce qui est en vous et aussi autour de vous, conscience de comment la Vie vient répondre à vos sollicitations, à vos envies transformées en intentions.

Une invitation à être et devenir toujours plus précisément, plus intensément ce que vous êtes au fond de vous. Ce potentiel en vous va d'autant mieux se révéler que vous allez décider de l'explorer et l'exploiter de manière écologique !

Une invitation à développer une économie écologique de vous, c'est-à-dire, de considérer l'usage de vos ressources dans la durée et en recherchant les équilibres garant de votre santé, de vos relations harmonieuses avec votre environnement. Ce que je n'ai pas su faire il y a 20 ans et qui m'a coûté un épuisement et un long processus de retour vers ma vitalité pourtant naturellement si grande.

**Ce bloc-notes pro s'adresse donc à toute personne qui s'interroge sur son présent et son avenir professionnel : étudiant, doctorant, apprenti, personne en recherche d'emploi, personne en désir d'entreprendre, personne en emploi qui rêve de mobilité interne ou externe ou souhaite être pleinement acteur de sa carrière en étant force de proposition auprès de son service ressources humaines et/ou son management.**

Certains peuvent bénéficier de programme de professionnalisation dans leurs écoles supérieures ou d'accompagnement dans leur entreprise ou encore s'offrir les services d'un coach. Pour la plupart, il n'existe pas d'ouvrage qui permette de faire cette démarche globale et pragmatique et qui permette de relier des éléments épars ou dissociés de la vie. Je vous propose

ce cheminement, plus qu'une méthode, il s'agit d'une invitation à un voyage d'exploration et je suis certaine que vous allez faire de belles découvertes.

Ce bloc-notes pro est conçu pour vous !

C'est un ouvrage pratique, constitué d'informations, d'exercices et d'entraînements conçus pour vous accompagner dans votre progression personnelle et professionnelle et votre souhait de tracer votre voie professionnelle. **Je vous recommande de prendre le temps de faire les exercices les uns après les autres et d'entrer en fin de partie en résonance avec ce que vous avez lu et rédigé afin d'en percevoir les effets sur et pour vous.**

Vous y trouverez des références à des travaux scientifiques et spirituels, des recherches sur la nature humaine, des éclairages sur des termes utilisés par les professionnels de l'accompagnement professionnel, les recruteurs ou dans les ressources humaines ou l'enseignement supérieur ou la formation professionnelle. Vous trouverez aussi une suite d'exercices à réaliser afin de produire vos supports de communication cohérents et pertinents (CV, lettre de candidature spontanée, lettre de candidature à une offre, profil professionnel). En suivant cette démarche, vous ferez le point sur toutes vos réalisations, vos réussites ou fiertés et ainsi gagnerez en estime de vous, en confiance en vos capacités, en impact dans votre communication relationnelle et augmenterez vos chances d'atteindre vos objectifs.

Le défi pour vous avec cet ouvrage sera d'entrer dans l'expérience ! De lâcher le raisonnement dans un premier temps afin d'entrer vraiment dans l'expérience de la résonance, parfois de tenir, soutenir le questionnement qui reste sans réponse, de sortir de vos habitudes, de votre zone de confort et d'oser mettre en mots ce que vous percevez, ce à quoi vous aspirez vraiment.

J'aurais plaisir à vous retrouver dans le cadre d'un coaching ou de la signature de cet ouvrage et je vous souhaite une fructueuse exploration de votre meilleur potentiel, une joyeuse célébration de vos acquis et une pertinente mise en œuvre de votre projet professionnel !

Anita Olland

[www.anita-olland.com](http://www.anita-olland.com)