

INTRODUCTION	7
✓ ÉTAPE 1	
<b>Bien se connaître soi-même</b>	<b>9</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>10</b>
Test : Êtes-vous sensible au regard des autres ?	10
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	11
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>12</b>
Atelier 1 : Découvrir ses forces vitales	12
Atelier 2 : Décoder ses émotions	14
Atelier 3 : Déterminer ses valeurs essentielles	16
Atelier 4 : Se connecter à ses véritables désirs	18
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>20</b>
✓ ÉTAPE 2	
<b>Bien connaître le marché de l'emploi</b>	<b>23</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>24</b>
Test : Que souhaitez-vous pour votre avenir professionnel ?	24
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	25
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>26</b>
Atelier 1 : S'informer sur les professions actuelles	26
Atelier 2 : Connaître les statuts professionnels	28
Atelier 3 : Identifier les métiers de demain	31
Atelier 4 : Réaliser une première sélection des professions attirantes	33
Atelier 5 : Prendre conscience des obstacles pour mieux les surmonter	33
Atelier 6 : Rencontrer des professionnels inspirants et se laisser guider	38
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>40</b>
✓ ÉTAPE 3	
<b>Écrire son rêve professionnel</b>	<b>43</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>44</b>
Test : Quelle est votre relation au temps ?	44
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	45
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>46</b>
Atelier 1 : Formuler son intention de cœur	46
Atelier 2 : Choisir son rêve professionnel	47

Atelier 3 : Déterminer sa stratégie personnelle de réussite	48
Atelier 4 : Visualiser sa vie future	49
Atelier 5 : Mettre en mots son devenir professionnel	50
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>52</b>
<b>✓ ÉTAPE 4</b>	
<b>Développer un mental de gagnant</b>	<b>53</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>54</b>
Test : Comment vous en sortez-vous face à l'incertitude ?	54
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	55
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>55</b>
Atelier 1 : Apprendre à lâcher prise en devenant attentif à l'instant présent	55
Atelier 2 : Pouvoir rester zen grâce à une bonne gestion de ses émotions	57
Atelier 3 : Savoir à tout moment penser positivement	58
Atelier 4 : Se faire du bien pour réussir	59
Atelier 5 : Développer une image positive de soi pour se faire confiance	61
Atelier 6 : Ordonner son intérieur pour apaiser son mental	62
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>63</b>
<b>✓ ÉTAPE 5</b>	
<b>Augmenter ses ressources intellectuelles</b>	<b>65</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>66</b>
Test 1 : Quel est votre profil de compétences ?	66
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	68
Test 2 : Quel est votre style d'apprentissage ?	69
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	70
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>71</b>
Atelier 1 : Se mettre au clair avec ses acquis	71
Atelier 2 : Savoir valoriser son parcours de vie	73
Atelier 3 : Identifier les connaissances à acquérir	74
Atelier 4 : Déterminer les compétences à développer	76
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>77</b>
<b>✓ ÉTAPE 6</b>	
<b>Construire ses propres outils</b>	<b>79</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>80</b>
Test : Quel est votre sentiment d'efficacité personnelle ?	80

ANALYSE ET DIAGNOSTIC	81
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>82</b>
Atelier 1 : Bâtir son projet de cœur pour concrétiser son rêve professionnel	82
Atelier 2 : Investir pour conduire son projet de cœur	83
Atelier 3 : Se représenter sa carte d'orientation pour garder le cap	87
Atelier 4 : Savoir mettre en œuvre un plan d'action et en assurer son suivi	88
Atelier 5 : Apprendre à planifier ses actions quotidiennes à réaliser	88
Atelier 6 : Fabriquer son journal de bord et le faire vivre	90
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>92</b>
<b>✓ ÉTAPE 7</b>	
<b>S'engager dans son projet de cœur</b>	<b>95</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>96</b>
Test 1 : Vous donnez-vous le droit à l'erreur ?	96
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	97
Test 2 : Quel écart existe-t-il entre votre projet de cœur et votre réalité professionnelle actuelle ?	98
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	100
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>101</b>
Atelier 1 : Formuler sa promesse de réussite	101
Atelier 2 : Œuvrer quotidiennement pour son projet de cœur	102
Atelier 3 : Réaliser des bilans mensuels	103
Atelier 4 : Tenir à jour ses outils de planification	104
Atelier 5 : Vivre de son rêve professionnel	105
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>110</b>
<b>✓ ÉTAPE 8</b>	
<b>Communiquer son projet de cœur</b>	<b>113</b>
<b>1. Faire le point</b>	<b>114</b>
Test : Quel type de communicant êtes-vous ?	114
ANALYSE ET DIAGNOSTIC	115
<b>2. Améliorer ses performances</b>	<b>115</b>
Atelier 1 : Savoir à qui s'adresser pour réussir	115
Atelier 2 : Maîtriser son storytelling	116
Atelier 3 : Créer un univers multisensoriel de qualité	117
Atelier 4 : Tirer réellement parti des médias sociaux	119
<b>3. Bilan d'étape</b>	<b>120</b>

## ✓ ÉTAPE 9

### **Savoir faire preuve d'endurance** **123**

#### **1. Faire le point** **124**

Test : Savez-vous vous écouter ? 124

ANALYSE ET DIAGNOSTIC 124

#### **2. Améliorer ses performances** **125**

Atelier 1 : Prendre conscience de ses besoins physiologiques essentiels 125

Atelier 2 : Développer une routine quotidienne équilibrante 128

Atelier 3 : Apprivoiser son cycle intérieur 128

Atelier 4 : Rester focalisé sur son projet de cœur 129

#### **3. Bilan d'étape** **131**

## ✓ ÉTAPE 10

### **Vivre pleinement sa nouvelle vie professionnelle** **133**

#### **1. Faire le point** **134**

Test : Quel est aujourd'hui votre état d'esprit ? 134

ANALYSE ET DIAGNOSTIC 134

#### **2. Améliorer ses performances** **135**

Atelier 1 : Identifier les effets de l'aboutissement de son projet de cœur sur soi 135

Atelier 2 : Percevoir les relations existant entre l'aboutissement de son projet de cœur et son entourage 137

Atelier 3 : Effectuer un bilan final 139

Atelier 4 : Aller de l'avant et se concentrer sur le projet de cœur suivant 140

#### **3. Bilan d'étape** **142**

### **CONCLUSION** **145**