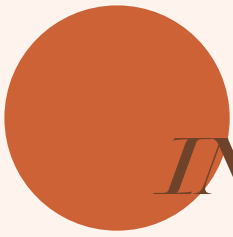


Réinvente Ta Vie Pro



Le guide pour retrouver
clarté et épanouissement



INTRODUCTION

Et si tu pouvais enfin trouver le projet qui te fait vibrer ?

Cela fait des mois, peut-être même des années, que tu ressens ce *tiraillement*...

Tu veux autre chose, mais tu ne sais pas quoi. Tu as mille idées, ou au contraire, aucune. Tu ressens ce *besoin de changement*, **mais par où commencer ?**

Tu n'es plus vraiment alignée avec ta vie professionnelle, ni même totalement avec ta vie personnelle.

Quelque chose manque... de la saveur, de l'élan, du **sens**.

Et puis, il y a ces petites voix intérieures :

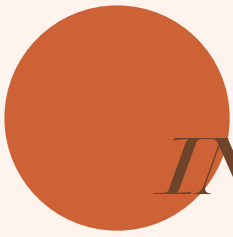
☁ "Je ne sais pas quoi faire..."

☁ "J'ai peur de me tromper..."

☁ "Finalement, ce n'est pas si mal... Je devrais peut-être juste me contenter de ça."

Moi aussi, je suis passée par là. Je me suis posé toutes ces questions.

Devenir maman a été un déclencheur : je voulais me sentir épanouie, alignée, vivante, et trouver un équilibre entre ma famille et mon travail. **Mais comment faire ?**



INTRODUCTION

Après un long cheminement, j'ai **osé me réinventer**. Aujourd'hui, j'accompagne les femmes à trouver leur voie, celle qui leur ressemble et qui leur permettra de s'épanouir pleinement, aussi bien professionnellement que personnellement.

Car oui, c'est possible ! 🌈

J'ai créé ce *guide pour toi*, pour toutes les femmes qui ressentent ce flou, ce brouillard qui empêche d'y voir clair.

Parce que tout le monde n'a pas le temps ni les moyens de s'offrir un accompagnement personnalisé, je voulais que tu puisses, dès aujourd'hui, avoir quelques clés concrètes pour avancer sereinement dans ta réflexion et reprendre le pouvoir sur ton avenir professionnel.

Nous allons parcourir ensemble *quatre étapes essentielles* :

1. **L'introspection** : Apprendre à mieux te connaître.
2. **Les blocages** : Identifier et surmonter tes peurs.
3. **L'exploration** : Ouvrir le champ des possibles.
4. **Le plan d'action** : Transformer tes réflexions en actions concrètes.

**Prête à reprendre le contrôle de ton avenir professionnel ?
C'est parti !**



ÉTAPE 1 : L'INTROSPECTION

APPRENDRE À MIEUX TE CONNAÎTRE

Qui es-tu vraiment ?

Prends un moment pour te présenter en 2 min **sans mentionner ton métier.**

- Comment pourrais-tu te décrire en tant que personne ?
- Qu'est-ce qui fait que tu es toi ?
- Qu'est-ce qui te différencie des autres ?
- Pourquoi est-ce qu'on t'aime ?
- Quelles sont tes valeurs ?
- Est-ce que ta vie actuelle est en accord avec ces valeurs ?
- Ton travail te permet-il de nourrir ces valeurs ?

Qui es-tu au travail ?

- Réfléchis à ton **profil professionnel** et à tes expériences.
- Qu'aimes-tu faire dans ton travail ?
- Que diraient tes collègues de toi ?
- Présente-toi en intégrant ton activité professionnelle et détaille tes missions.
- **Liste 5 réussites professionnelles** que tu as réalisées ces dernières années.



ÉTAPE 1 : L'INTROSPECTION

APPRENDRE À MIEUX TE CONNAÎTRE

Tes activités ressources

- Quelles activités te donnent de l'énergie ?
- Quelle est la première activité que tu pourrais réintroduire dans ton quotidien ?
- Liste tes centres d'intérêt, même ceux auxquels tu n'as pas encore accordé de temps.

Te libérer du temps

- Combien de temps peux-tu consacrer à ta réflexion professionnelle chaque semaine ?
- Comment peux-tu réorganiser ton quotidien pour avoir plus de temps ?
- Repère tes moments perdus ou inutiles.

Objectif : Te reconnecter à toi et à ce qui est important pour toi.



ÉTAPE 2 : LES BLOCAGES

IDENTIFIER ET SURMONTER TES BLOCAGES

De quoi as-tu peur ?

- Peur de l'inconnu ?
- Peur du manque financier ?
- Manque de confiance en toi ?
- Pression sociale ?
- Peur de l'échec ?

Identifie tes blocages

- Liste spontanément les peurs qui surgissent quand tu penses à un changement professionnel.
- Catégorise-les : **peurs, croyances limitantes, obstacles externes.**

Les dépasser

- Qu'est-ce qui me fait dire ça ?
- Est-ce que cela m'appartient vraiment ?
- D'autres personnes pourraient-elles penser différemment ?
- Connais-tu quelqu'un qui a réussi sa reconversion ?
- Comment a-t-elle fait ?

Objectif : Déconstruire tes peurs pour avancer.



ÉTAPE 3 : EXPLORER LES POSSIBLES

Si tout était possible ?

- Si tu n'avais plus aucune contrainte, que ferais-tu ?
- As-tu envisagé une formation, la création d'entreprise, un autre emploi ?

Passe à l'action

- Rencontre des professionnels.
- Participe à des événements.
- Explore de nouveaux réseaux.
- Liste les métiers qui t'intéressent.
- Fais des recherches sur le marché du travail (Indeed, Pôle Emploi...).

Objectif : Transformer tes envies en idées concrètes.



ÉTAPE 4 : LE PLAN D'ACTION

La méthode des petits pas

- Quelle est la **première action** que tu peux mettre en place ?
- Fixe-toi des délais réalistes.
- Identifie les ressources à mobiliser.

Planification financière

- Fais le point sur ton budget actuel.
- Combien peux-tu investir dans ta transition professionnelle ?
- Quelles aides peux-tu mobiliser (CPF, aides régionales, France Travail) ?

Entretiens ta motivation

- Crée une **playlist de podcasts inspirants**.
- Lis des livres de développement personnel.
- Prends soin de ton énergie avec des activités ressources.
- Entoure-toi des bonnes personnes (**réseau, mentors, amis, podcasts, formations**).

Objectif : Transformer ton projet en réalité et oser passer à l'action !

CONCLUSION

Ce guide est une première étape pour t'aider à sortir du brouillard et avancer avec confiance.

Tu as toutes les cartes en main. Il ne reste plus qu'à faire le premier pas !

