



SWAK
GROUP

“ Je pars
à la recherche
de mon métier ”



Et moi je rêve,
Je rêve d'un chemin qui emmène tout un chacun
Je rêve d'un tout un chacun avec son chemin

QU'EST-CE QUE C'EST ?

"Je pars à la recherche de mon métier" est le départ d'une belle aventure vers la quête de ta vie professionnelle.

Pourquoi c'est important ?

Dans un monde où le temps passe sans crier gare et où les humains se perdent au travers de normes sociétales, il est juste de t'offrir ce que tu veux réellement au fond de toi !

Comment peux-tu débiter ?

La première étape est de poser un cadre concret et réel de ta situation actuelle sans mensonges, sans fioritures et sans enjoliver.

L'introspection est le deuxième élément important ! Sans plonger au cœur de toi-même, il te sera difficile de trouver les réponses fondamentales à ton avancement.

Ce guide se compose de six thèmes. Il s'agit d'un mélange entre introspection, vérités profondes, déconstruction et actions. Des questions ciblées t'emmèneront vers les réflexions à avoir, la situation désirée et posent un cadre sur les actions à entreprendre.

Quand peux-tu débiter ?

Ta vie t'appartient et tu es la seule personne qui donne le rythme ! C'est donc toi qui décides quand sera ton premier jour !

Une fois ton premier jour agendé, il te suffit de faire chaque chapitre régulièrement afin d'avoir le résultat escompté.

Est-ce que j'ai des conseils à te donner avant de débiter ?

Chaque chapitre regorge de questions auxquelles il t'est fortement recommandé de répondre avec honnêteté et transparence.

Plus tu es sincère avec toi-même, plus tu t'autorises à découvrir ton vrai chemin de vie et par conséquent ton métier.

QUI SUIS-JE ?



Je suis une ancienne responsable Finances et RH qui s'est reconvertie professionnellement dans le domaine holistique & développement personnel.

J'aime l'être humain et j'ai à cœur de l'accompagner sur des sujets fondamentaux afin que l'on s'éveille tous ensemble !

J'ai, moi-même, rencontré des difficultés à trouver ma voie professionnelle. Etant plus jeune, il ne m'a pas été accordé suffisamment de temps et d'exploration afin de choisir ma voie. J'ai suivi les conseils de mon entourage qui prônaient des études permettant un métier à fort salaire. La raison s'était perdue entre mon cœur et le souci de ne pas décevoir les autres. Puis, je suis revenue à mon cœur après moultes réflexions profondes.

Au travers de ce guide, je souhaite t'aider à reprendre les cartes en main et emprunter la voie du cœur.

Cet ouvrage ne te demande aucune qualification particulière. Il est adapté à tout un chacun ; que tu sois en fin de scolarité obligatoire, en apprentissage, au chômage ou que tu aies un contrat ! Et le plus magique dans tout ça, c'est que même si tu es perdu(e) et que tu ne sais absolument pas ce que tu veux au fond de toi, les questions posées vont t'ouvrir la voie.

Ce guide est comme un reflet de soi, comme ce beau miroir que tu questionnes honnêtement sur toi !

Mes recommandations pour un résultat probant :

1. Répondre honnêtement à chaque question
2. Laisser poser une question si la réponse est difficile à écrire
3. Répondre à toutes les questions d'un thème avant de passer au prochain
4. Noter ses difficultés, peines, peurs, blocages
5. Prendre le temps nécessaire par thème
6. Respecter les jours de pause minimum entre chaque thème

Ce guide n'a aucun but thérapeutique mais comme tout ouvrage de développement personnel et remise en question, il peut te mettre face à une réalité pas toujours évidente à accepter.

Etant conçu pour t'aider à voir plus clairement tes intentions et tes désirs professionnels, il se peut que des questionnements profonds se réveillent, que des peurs ou blocages (jusque-là non identifiés) jaillissent ou que des vérités apparaissent.

Si cela venait à se produire et que cela venait à te bloquer dans le bon cheminement de cet ouvrage alors prends contact avec un professionnel pour t'aider à passer ce cap.

Je serai ravie de t'aider et de t'accompagner à cheminer vers ton métier. Il te suffit de me contacter et on organisera un programme sur mesure pour toi !

A la fin de chaque thème, une pause de quelques jours te sera recommandée. Cette pause t'aide à faire le point et à réaliser ton besoin d'aide extérieur. Elle est nécessaire pour un travail en conscience réelle et profonde.

En annexe, des listes de valeurs, de sentiments et des besoins sont là pour t'aider à mieux cibler tes désirs, mettre des mots et voir l'éventail des possibilités.

Avant de te lancer dans la phase pratique de ce projet, installe-toi dans un environnement calme et propice. Veille à ne pas être dérangé(e) pour t'offrir le temps dont tu as besoin !



Le temps à ce pouvoir neutre
d'être ton trésor amical inestimable
ou d'être ta pression inamicale intenable

MON PARCOURS SCOLAIRE

THÈME 1

Quelle formation aies-je entrepris ?

.....
.....
.....

Quel est mon niveau d'étude ?

.....
.....
.....

Comment je décrirais mon parcours scolaire ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce que j'ai aimé ? Qu'est-ce que j'ai détesté ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MA SITUATION ACTUELLE

THÈME 2

Quel est mon statut professionnel ?

.....

.....

.....

Quel est mon métier ?

.....

.....

.....

Comment je décrirais mon environnement professionnel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment je décrirais mes collègues et le lien que j'ai avec eux ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment je me sens dans mon environnement professionnel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les avantages de ma situation actuelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les désavantages de ma situation actuelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les éléments que j'ai envie de changer dans ma situation actuelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les éléments que je peux, concrètement, changer dans ce cas-là ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui me fait rester là ? Est-ce réellement suffisant ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



L'impossible devient possible,
le possible devient probable
et le probable devient réalisable

INTROSPECTION PERSONNELLE & PROFONDE

THÈME 3

Qui suis-je ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment je me décris ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment je me vois dans le monde professionnel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ai-je le sentiment de m'écouter lors de choix importants ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour quelles raisons ai-je choisi cette orientation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi ai-je choisi ce métier en particulier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

D'où me vient ce choix ? L'ai-je fait seul ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont ces choses que je fais de façon innée ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je dégage naturellement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont mes valeurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les valeurs que je recherche dans mon métier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle vision du travail m'a-t-on inculqué ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est ma vision du travail ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que le travail m'apporte ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que le travail m'enlève ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que j'apporte quelque chose dans mon métier ? Si oui, quoi ? Si non, pourquoi ? D'où vient cette pensée ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle place je prends dans le monde professionnel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel sens je donne à mes tâches ? Pourquoi je les fais ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je m'oblige à faire dans mon activité car il faut le faire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les limites que je pose au travail ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans quel contexte, je ne pose pas mes limites ? Et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MA SITUATION DÉSIRÉE

THÈME 4

Par quoi suis-je passionné dans la vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui me motive à me lever le matin ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dans quel environnement je veux travailler ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment je veux me sentir dans mon environnement professionnel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel lien je désire entretenir avec mes collègues ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle place je désire prendre dans le monde professionnel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A quoi je souhaite contribuer grâce à mon métier ? Et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel impact je souhaite laisser derrière moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qui est-ce que je souhaite toucher au travers de mon travail ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si j'avais une société, quel but aurait-elle ? quelle serait la mission ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel est mon rêve ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment est le héros de ce rêve ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La croyance nourrit la persévérance
là où la persévérance nourrit la croyance
le tout est d'avoir la patience

MES ACTIONS

L'importance d'une introspection n'est plus à prouver. Cependant, cette réflexion n'a de sens que si quelque chose en est fait ! Et la première action, serait déjà de te féliciter et d'être fier de toi. Il n'est pas aisé de traverser toutes ces questions et regarder dans la profondeur de soi.

Ce chapitre se divise en deux parties. La première partie comprend des questions qui te permettront d'enrichir et élargir ton champ d'action. La deuxième partie comprend des idées possibles que je te propose et qui peuvent t'aider.

MA LISTE D' ACTIONS

THÈME 5

De quoi ai-je besoin pour avoir la vie professionnelle que je veux ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles actions je veux faire pour atteindre mon objectif ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Une fois que tes actions sont posées, mets-les en pratique et rappelle-toi qu'elles peuvent évoluer en chaque instant !

LES IDÉES POSSIBLES

THÈME 5 BIS

Métier

- Enumérer/rechercher les métiers qui regroupent les valeurs que je veux
- Me renseigner sur les spécificités du métier que je veux faire
- Rechercher des écoles, des formations ou des apprentissages en lien avec le métier
- Faire une liste des formations ou infrastructure dispensant des cours en lien avec le métier
- Contacter des professionnels du métier désiré et leur poser des questions
- Réserver des formations
- S'inscrire à des séminaires ou à une école
- Acheter du matériel nécessaire pour la bonne exécution du travail
- Créer un business plan
- Créer un projet de travail complet
- Trier son entourage professionnel
- Trier les conseils donnés
- Lire des ouvrages business

Développement personnel

- Consulter un professionnel
- Trouver des phrases motivantes
- Créer une routine saine
- Créer un planning complet avec des moments de travail et d'amusement
- Travailler sur sa confiance et ses capacités
- Apprendre à s'écouter
- Rédiger une liste des qualités personnelles et professionnelles
- Rédiger une liste des peurs personnelles et professionnelles
- Améliorer sa vision de soi et du travail
- Lire des ouvrages sur le développement personnel

Bien-être

- Faire une activité créative
- Faire une activité sportive
- Trouver un rythme de réveil et de sommeil
- Equilibrer son alimentation
- Sortir et s'amuser
- Equilibrer les soirs de télé et les soirs de lecture
- Trouver du plaisir dans chaque moment de la journée
- Se trouver du temps pour soi, seul

LES SENTIMENTS

LA LISTE

Absorbé	Aimant	Assuré	Attendri
Aventureux	Avide	Bienheureux	Calme
Captivé	Chaleureux	Charmé	Comblé
Compatissant	Confiant	Confortable	Content
Créatif	Curieux	Décontracté	Détendu
Ebloui	Electrisé	Emu	Enchanté
Encouragé	Energique	Enjoué	Espiègle
Exalté	Excité	Exubérant	Fasciné
Fier	Inspiré	Intéressé	Intrigué
Joyeux	Nourri	Optimiste	Passionné
Ravi	Reconnaissant	Satisfait	Sensible
Serein	Soulagé	Stimulé	Vibrant
Vivant	Vif	Vivifié	
Abasourdi	Agacé	Agité	Ahuri
Alarmé	Amer	Angoissé	Anxieux
Apeuré	Blessé	Bouleversé	Chagriné
Claqué	Confus	Contrarié	Coupable
Décentré	Déchiré	Découragé	Déçu
Dégouté	Démuni	Dépassé	Déprimé
Dérangé	Dérouté	Désespéré	Désolé
Distrait	Effrayé	Embêté	Engourdi
Epuisé	Ereinté	Etonné	Exaspéré
Fâché	Fatigué	Fragile	Froissé
Frustré	Furieux	Gêné	Honteux
Horriifié	Impatient	Impuissant	Incertain
Inconfortable	Indécis	Indifférent	Indisposé
Irrité	Intrigué	Inquiet	Jaloux
Las	Léthargique	Mal à l'aise	Méfiant
Misérable	Nerveux	Outré	Paniqué
Partagé	Perdu	Perplexe	Sceptique
Soucieux	Stressé	Surpris	Tendu
Terrifié	Tourmenté	Tracassé	Triste
Troublé	Vidé	Vulnérable	

LES VALEURS

LA LISTE

Abondance	Acceptation	Adaptabilité	Affection
Agilité	Aisance	Altruisme	Ambition
Amitié	Amour	Amusement	Apprentissage
Assurance	Audace	Aventure	Béatitude
Bénévolat	Bienveillance	Bonheur	Bravoure
Calme	Certitude	Changement	Charme
Clarté	Cohésion	Cohérence	Communauté
Compassion	Compétence	Compréhension	Confiance
Conformité	Confort	Conscience	Continuité
Contrôle	Conviction	Convivialité	Coopération
Courage	Créativité	Curiosité	Découverte
Dépassement de soi	Désir	Détente	Détermination
Devoir	Dévotion	Dignité	Discipline
Discrétion	Disponibilité	Diversité	Dominance
Dynamisme	Efficacité	Élégance	Empathie
Engagement	Enthousiasme	Équilibre	Espoir
Ethique	Extraversion	Exubérance	Facilité
Famille	Fascination	Fidélité	Fierté
Flexibilité	Foi	Fraîcheur	Franchise
Frugalité	Gaieté	Galanterie	Générosité
Gentillesse	Gloire	Gratitude	Harmonie
Honnêteté	Honneur	Hospitalité	Humilité
Humour	Imagination	Impact	Indépendance
Individualité	Ingéniosité	Inspiration	Intégrité
Intelligence	Introspection	Introversiion	Intuition
Joie	Justice	Leadership	Légereté
Liberté	Lien	Logique	Maîtrise
Minutie	Modestie	Nature	Obéissance
Opportunité	Optimisme	Organisation	Orientation
Originalité	Ouverture d'esprit	Paix	Partage
Participation	Passion	Patience	Perfection
Persévérance	Perspicacité	Plaisir	Ponctualité
Popularité	Pragmatisme	Précision	Présence
Prévenance	Profondeur	Proximité	Prudence
Puissance	Raison	Réalisme	Reconnaissance
Respect	Responsabilité	Rêverie	Richesse
Sagesse	Santé	Satisfaction	Sens
Sensibilité	Sensualité	Sérénité	Simplicité
Solidarité	Solitude	Soutien	Spontanéité
Stabilité	Statut	Structure	Succès
Surprise	Sympathie	Tranquillité	Travail d'équipe
Unicité	Utilité	Vérité	Vigilance

LES BESOINS

LA LISTE

BESOIN D'ORDRE PHYSIQUE	BESOIN D'ORDRE HUMAIN	BESOIN D'ORDRE MENTAL
Air, lumière Eau Nourriture Mouvements (exercices) Repos Sécurité physique (protection) Abri Toucher Expression sexuelle Confort	Affection, amour Tendresse Intimité, proximité Présence Soins Attention Chaleur humaine Douceur Détente, relaxation Plaisir	Cohérence Compréhension Clarté Concision Conscience Exploration, découverte Connaissances Informations Simplicité Stimulation
BESOIN D'INTÉGRITÉ	BESOIN D'EXPRESSION DE SOI	BESOIN D'AUTONOMIE
Authenticité Sens, but, direction Savoir Déterminer ses valeurs, visions, rêves Respect de soi Estime de soi Rythme, temps d'intégration Equilibre Notion de sa place, valeur	Action Accomplissement Réalisation Créativité Apprentissage Croissance Evolution, développement Guérison Participation Maîtrise	Choix Décider par soi-même Liberté Temps Espace pour soi Affirmation de soi
BESOIN D'ORDRE SOCIAL		
Acceptation Empathie Appréciation Compréhension Compassion Soutien, aide Réconfort Appartenance Compagnie Connexion	Considération Respect Donner Contribuer à enrichir la vie Recevoir Confiance Sécurité émotionnelle Honnêteté Transparence	Expression Communication Concertation Partage, échange Coopération Justesse, équité Tolérance Accueil de la différence Ouverture
BESOIN D'ORDRE SPIRITUEL	BESOIN DE CÉLÉBRATION	
Beauté Harmonie Ordre Paix Inspiration Confiance Lâcher-prise Joie Transcendance Finalité	Célébrer la création de la vie Célébrer les rêves réalisés Faire le deuil Ritualisation Rendre grâce Intensité Humour Rire Jeu	