

# 5 étapes pour faire le point sur votre situation personnelle et professionnelle

---



# Introduction

Bienvenue !

Ce mini guide gratuit vous est proposé par Catharsis Conseil, il a pour vocation de vous présenter une base de réflexion sur vous-même et sur votre situation actuelle.

Que votre problématique soit personnelle ou professionnelle il vous aidera à cibler vos attentes et vos aspirations.  
(Attention, il s'agit seulement d'une base de réflexion et non d'un travail approfondi)

**Vous arrive t-il de commencer vos phrases par « je ne veux plus, je ne souhaite plus, je veux arrêter de... » ?**

Se questionner, avoir des doutes est légitime mais ...

**Vous ne voulez plus... vous ne souhaitez plus... très bien, mais alors que vous voulez-vous à la place ?**

Que souhaiteriez-vous changer et pourquoi ?

Les jours, les semaines et les mois filent sans que l'on s'en rende compte et nos obligations engloutissent nos journées. Nous sommes tellement pressés de tout mener à bien qu'on ne prend pas le temps de penser à soi et de réfléchir. Résultat, notre vie défile sous nos yeux et nous finissons par nous retrouver dans une impasse.

**Ce mini guide est là pour aider celles et ceux qui souhaitent prendre une pause et s'offrir un temps de réflexion.**

Nous espérons qu'il vous apportera satisfaction.



# 1- État des lieux

Nombreux sont ceux qui s'interrogent sur le sens de leur vie, chacun aspire à être pleinement heureux.

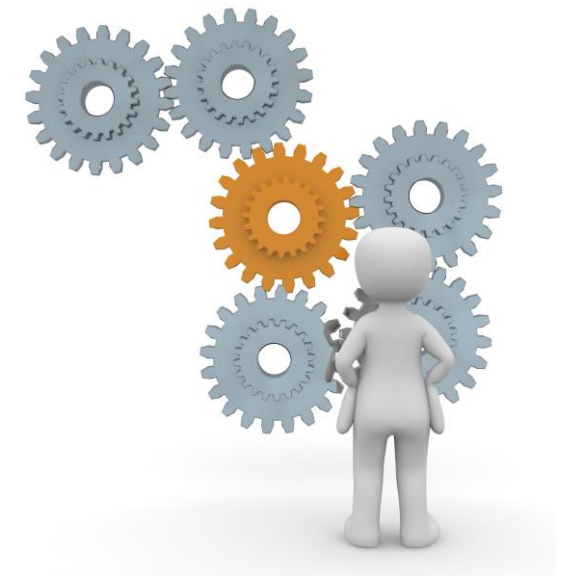
Nous commencerons donc par prendre un moment pour réfléchir à ce qui vous rend heureux dans votre vie. Commencez par vous poser les questions suivantes:

- Quand me suis-je senti heureux ou heureuse pour la dernière fois ?
- Qu'est-ce qui me rend heureux ou heureuse de façon générale ?
- Quelles sont les activités pendant lesquelles je ne vois pas le temps passer ?
- Qu'avez-vous pris plaisir à faire aujourd'hui ?
- Qu'aimeriez-vous faire plus souvent ?

Analysez à présent vos domaines de vie parmi les 5 suivants: Travail, famille, vie sociale, couple, temps pour soi. Notez-les sur 10 en fonction de votre satisfaction actuelle.

Qu'est-ce que cela vous apprend sur l'équilibre actuel de votre vie ?

Y-a-t-il un déséquilibre et si oui, que pouvez-vous mettre en œuvre pour le corriger ?



# 2- Mieux vous connaître

Qu'est-ce qui vous donne envie de vous lever le matin ? Quels rêves, quelles pensées vous passent par la tête ?  
Chacun de nous agit selon des motivations qui lui sont propres, Et vous, pourquoi faites-vous ce que vous faites ?  
Qu'y a-t-il derrière vos pensées, vos actes, vos comportements ?

Parmi vos activités préférées, pouvez-vous dire :

- Pourquoi vous les aimez ?
- Ce quelles vous apportent ?
- En quoi elles sont enrichissantes pour vous ?
- Qu'ont-elles de si important pour vous ?
- Comment vous sentiriez-vous si vous ne les aviez pas ?

Quelles opinions et convictions avez-vous sur vous-même ? Sont-elles fondées ? Sur quoi vous basez-vous ?

De quoi auriez-vous besoin aujourd'hui ?



# 3- Fixez-vous des objectifs

## Que pourriez-vous faire pour améliorer votre quotidien ?

Après avoir réalisé les exercices précédents, vous cernez davantage ce qui est important pour vous, ce qui vous manque, ce qui vous motive et comment vous vous comportez, réfléchissez à présent aux changements que vous souhaiteriez opérer afin de rendre votre vie plus épanouissante.

Listez tout ce qu'il vous passe par la tête sans restriction, vous pouvez vous aider des 5 domaines de vie pour nourrir votre réflexion.

Classez-les par ordre d'importance pour vous, quel est le changement qui arrive en tête ? Est-il réalisable ? Si non, passez au suivant et ainsi de suite.

Si vous réalisiez ce changement ? Posez-vous ces questions:

- Qu'allez-vous vraiment y gagner ?
- Qu'allez-vous y perdre ?
- En quoi la vie sera différente après cela ?
- Vous sentirez-vous mieux qu'aujourd'hui ?
- Est-ce que ce changement fait sens pour vous ?



# 4- Structurer et planifier

Après cette vue d'ensemble sur vous-même et sur votre situation, servez-vous des éléments identifiés au travers des précédents exercices pour réfléchir à votre projet de changement.

- À quoi voulez-vous arriver ? Où voulez-vous aller à présent ?
- De quoi avez-vous besoin pour y parvenir ?
- Que devez-vous faire ?
- Combien de temps cela va-t-il prendre ?
- Comment saurez-vous que vous avez réussi ?

Demandez-vous ensuite de quelle façon vous voyez votre vie à ce moment là.

Cette vision est-elle assez stimulante pour vous inciter à agir tout de suite ?



# 5- Passer à l'action

Vous avez pris le temps et fait l'effort d'analyser votre situation. Félicitations !

Comme vous l'ont appris les exercices précédents, poser les choses par écrit aide à formaliser et affiner votre processus de réflexion.

Beaucoup de gens acceptent leur situation et s'efforcent de faire de leur mieux à l'intérieur de ce cadre.

Vous pouvez choisir de sortir du lot. Vous avez les cartes en mains, il ne tient qu'à vous de décider de les utiliser.

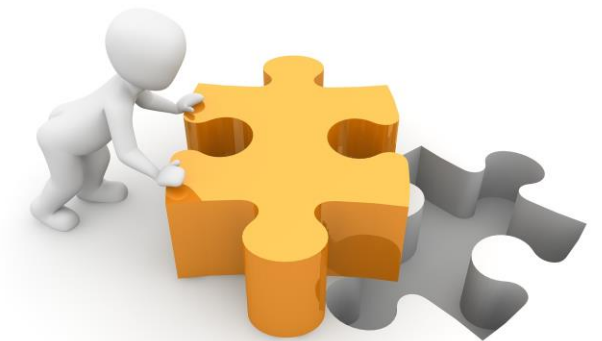
À vous de prendre les choses en mains car personne ne le fera à votre place !

Si vous ressentez le besoin d'aller plus loin dans votre réflexion ou si des blocages vous empêchent de passer à l'action, il peut être judicieux de vous faire accompagner dans cette démarche tant il est difficile d'être objectif avec soi-même.

Aujourd'hui, on veut aller vite, on vit dans l'urgence, mais le manque de recul ou la tendance à trop intellectualiser nous égarent souvent, il n'y a pas vraiment de mode d'emploi pour vivre bien.

Des solutions existent pour chaque problématique et il n'est jamais trop tard pour décider d'avancer.

C'est là la clé de votre épanouissement ! Choisissez-vous !



# À propos

Je m'appelle **Laetitia Atlan**. Je suis consultante en gestion et transition des carrières, coach professionnelle certifiée et formatrice.

J'ai occupé pendant 21 ans des postes à responsabilité dans le domaine commercial, du marketing et du management.

J'ai pu expérimenter le recrutement, la formation et les problématiques personnelles et professionnelles de mes clients via mes capacités d'écoute, de résolution de problèmes et de gestion de conflit. Cela m'a permis de développer une grande adaptabilité de réponse aux besoins.

L'humain occupe depuis toujours une place prépondérante pour moi et c'est donc tout naturellement que j'ai souhaité m'y consacrer pleinement, ce que ne me permettait plus l'exigence des objectifs de résultats commerciaux.

**Comme vous, j'ai moi aussi commencé par faire le point !**

À presque 40 ans, alors que je songe depuis quelques années à opérer une reconversion professionnelle, je franchis le pas du bilan de compétences afin de confronter mes aspirations à la réalité.

Ce parcours de reconversion nécessitera beaucoup d'engagement et de volonté. Tout sera remis en question à maintes et maintes reprises mais je réalise alors l'évidente nécessité de me tourner vers cette nouvelle carrière au service des autres avec l'idée de créer ma propre activité. : Catharsis Conseil

Enrichie de mon propre parcours, je vous propose aujourd'hui mes services avec humilité, bienveillance et écoute.





[www.catharsis-conseil.com](http://www.catharsis-conseil.com)

[contact@catharsis-conseil.com](mailto:contact@catharsis-conseil.com)

06 63 91 12 65

