

TABLE DES MATIÈRES

I

Explorer mon histoire, ma personnalité

1	ALLER À LA RENCONTRE DE MA PERSONNALITÉ	9
2	EXPLORER MES RACINES ET MON HISTOIRE DE VIE	12
3	APPRIVOISER MON OMBRE	14
4	REPRENDRE POSSESSION DE MES PROJECTIONS	17
5	ME REPRÉSENTER AVEC FIERTÉ À TRAVERS MON BLASON	20
6	RENFORCER L'ESTIME DE SOI AVEC LA FENÊTRE DE JOHARI	22
7	RECHARGER MES TROIS BATTERIES	24
8	ÉCOUTER MES ÉMOTIONS	27
9	AJUSTER MON RAPPORT AU TRAVAIL	30
10	ME RECENTRER SUR L'ICI ET MAINTENANT	32
11	SURFER SUR MON FLOW	34
12	IDENTIFIER MA ZONE DE CONFORT	39
13	SORTIR DE MA ZONE DE CONFORT	41
14	REPÉRER MES SOURCES DE MOTIVATION	44
15	CONSTRUIRE MON SYSTÈME DE VALEURS	47
16	RÉVÉLER MES QUALITÉS AU GRAND JOUR	51
17	ME DIRE L'ESSENTIEL	54
18	ME SOUVENIR DES BELLES CHOSES : MES RÉUSSITES ET MES FIERTÉS	56
19	REDÉCOUVRIR MES MOMENTS CLÉS	58
20	AVOIR UN PROJET PROFESSIONNEL ALIGNÉ	60
21	DONNER DU SENS À MON PARCOURS AVEC L'ARBRE DE VIE	63

II

Faire un État des lieux – Ici et maintenant...

22	PASSION, MISSION, VOCATION : DONNER DU SENS À MA PROFESSION	67
23	RÉDIGER MA CHECKLIST DU BONHEUR	69
24	IDENTIFIER MES RESSOURCES	72
25	PRENDRE SOIN DE MES GROS CAILLOUX	74
26	MIEUX VIVRE L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE	78
27	REVISITER MES CROYANCES	81
28	ACCEPTER MES LIMITES ET AGIR EN CONSCIENCE	84
29	ALLER VERS UN ÉCOSYSTÈME ÉCOLOGIQUE	87
30	NOURRIR MES BESOINS RELATIONNELS	90
31	ACCEPTER MES BESOINS DE RECONNAISSANCE	93
32	ADOPTER UN POSITIONNEMENT CONSTRUCTIF	95
33	FAIRE LE BILAN DE MES EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES	97
34	CAPITALISER SUR MES COMPÉTENCES	99
35	EXPLORER MON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL IDÉAL	101

III

Rêver mon projet

36	DÉFINIR MA VISION	105
37	DONNER DU SENS À MON PROJET DE VIE	108
38	CONSOLIDER MON IDENTITÉ	112
39	TROUVER MON INSPIRATION : DU POURQUOI AU QUOI	116
40	OUVRIR LE CHAMP DES POSSIBLES	120
41	APPROFONDIR UNE IDÉE AVEC LA CRÉATIVITÉ	123
42	M'ACCORDER LE DROIT À L'ERREUR	125
43	CARTOGRAPHIER MON PROJET PROFESSIONNEL	128

IV

Réaliser mon rêve

44	CLARIFIER MON OBJECTIF	133
45	ÉVALUER MES OPTIONS	136
46	ME BOOSTER GRÂCE À L'ANCRAGE POSITIF	139
47	DIRE STOP À LA PROCRASTINATION	142
48	DÉFINIR MA STRATÉGIE DE RÉUSSITE	146
49	ME DONNER LES MOYENS DE RÉUSSIR	148
50	VISUALISER ET SUIVRE MON RÊVE	150
51	ÉCOUTER MES MENTORS	152
52	M'OUVRIRE À LA CRITIQUE	153
53	CULTIVER DES RELATIONS DE CONFIANCE	156
54	DÉJOUER MES PEURS	160
55	ÉCOUTER MA JUSTESSE PERSONNELLE	163
56	PRENDRE DE LA HAUTEUR ET DÉPASSER LES OBSTACLES	165
57	RÉVÉLER MON LEADERSHIP PERSONNEL	167
58	COMMUNIQUER AVEC FLUIDITÉ	172
59	ACTIVER MON INTUITION	176

V

Piloter et vivre mon projet

60	TENIR MON JOURNAL DE BORD	181
61	TRAVERSER LES ÉTAPES DU CHANGEMENT AVEC SÉRÉNITÉ	183
62	ADOPTER LA STRATÉGIE DES PETITS PAS	186
63	DÉVELOPPER MON AGILITÉ	189
64	CONSTRUIRE MON ELEVATOR PITCH	191
65	JOUER AVEC LES RÈGLES DU JE	193
66	FAIRE UN BILAN RÉGULIER	198
67	ENTREtenir ET FAIRE VIVRE MON RÉSEAU	201
68	NAVIGUER AVEC SÉRÉNITÉ	203
69	DEMANDER, RECEVOIR ET DONNER DU FEEDBACK	206
70	EXPÉRIMENTER LE POUVOIR DE L'ÉMERVEILLEMENT	209

CONCLUSION	211
RÉFÉRENCES	213