

# TABLE DES MATIÈRES

## I - Faire évoluer sa manière de voir pour prendre conscience de ses marges d'action

1	Questionner sa façon habituelle de penser et d'agir	12
2	S'interroger sur ses critères de réussite professionnelle	16
3	Penser autrement ce qui fait sa valeur professionnelle	20
4	Élargir ses représentations de l'emploi et décloisonner ses approches habituelles	22
5	Capitaliser sur ses expériences passées	26
6	Se placer dans une posture d'offre (de service) plutôt que de demande (d'emploi)	30

## II - Explorer, préciser, définir ce que l'on veut vraiment

1	Être au clair sur ce qui compte vraiment pour soi	35
2	Déterminer ses centres d'intérêts et ses valeurs	39
3	Définir l'environnement professionnel où l'on est le plus à l'aise	42
4	Évaluer ses besoins financiers en interrogeant son rapport à l'argent	47
5	Interroger son besoin d'autonomie professionnelle	53
6	S'appuyer sur ses points forts pour changer	56

## III - Organiser sa vie professionnelle suivant ses priorités et en respectant ses équilibres

1	Savoir gérer ses priorités	61
2	Interroger l'organisation de son temps	63
3	Identifier sa capacité de résistance à la pression et à l'incertitude	68
4	Respecter ses rythmes physiologiques pour se préserver	71
5	Définir des objectifs réalistes en identifiant ses freins et atouts pour réussir	74
6	Se mettre en mouvement, expérimenter et laisser le temps faire son œuvre	77

#### **IV - S'affirmer et se faire reconnaître dans sa singularité**

1	Construire son identité professionnelle	82
2	Porter ses convictions dans son activité	86
3	S'appuyer sur sa personnalité et son expérience pour valoriser son savoir-faire	90
4	Mettre son attention sur l'autre pour mieux parler de soi	94
5	Osez vivre sa propre trajectoire	96
6	Savoir évoluer pour se rapprocher de ce que l'on est vraiment	98

#### **V - Créer les conditions favorables pour qu'émergent constamment de nouvelles possibilités**

1	Développer sa capacité d'adaptation	103
2	Comprendre son environnement professionnel	106
3	Trouver sa place en se positionnant vraiment	109
4	Définir et incarner pleinement son rôle	111
5	Écrire sa lettre de mission	113
6	S'ouvrir pour saisir les opportunités	116

#### **VI - S'enrichir et évoluer grâce aux autres**

1	Développer une approche positive des rapports aux autres	120
2	Poser les bases pour des relations saines et authentiques	122
3	Gérer les relations plus difficiles	126
4	Entrer en relation avec les autres en utilisant ses réseaux	128
5	Créer les conditions favorables d'actions de coopération pour s'enrichir des autres	132
6	Apprendre à collaborer sur des projets communs	134