



[WWW.BOUGE-TA-VIE-PRO.COM](http://WWW.BOUGE-TA-VIE-PRO.COM)

# Reconversion professionnelle

*les étapes  
pour passer à l'action,  
et... ne pas se tromper*

# Envie de reconversion professionnelle

## Par où commencer ?

**3**

Mon parcours

**4**

Pourquoi ce carnet d'exercices ?

**5**

Faire le point

**11**

Mieux vous connaître

**15**

Dessiner votre projet

**19**

Engager l'action

**20**

Bravo !

**22**

Annexe

# Envie de reconversion professionnelle

## Par où commencer ?

Tout d'abord Bravo et Merci !

Ce carnet d'exercices va vous mettre sur le chemin d'une nouvelle vie professionnelle, celle qui vous correspond, celle que vous souhaitez : riche, pleine de sens, vivifiante et épanouissante.

Suivez les exercices pas à pas, les uns après les autres et dans l'ordre. Ne passez pas à l'exercice d'après sans avoir terminé le précédent.

Prenez ce temps avec vous,  
Prenez ce temps pour vous,  
Prenez le temps qu'il vous faudra.  
Une reconversion professionnelle se mûrit.

Tout commence maintenant...

*Anne-Claire*

# Mon parcours

Bonjour !

Je suis Anne-Claire Quenardelle, formatrice et coach en dynamique et transition professionnelles, auteure du blog **Bouge ta Vie Pro**.



Je suis passionnée par mon métier, il me fait **vibrer** !

J'accompagne des personnes à aller vers une vie professionnelle qui fait enfin **sens** pour eux. Mes clients arrivent le plus souvent avec un ras-le bol de leur job. « Je n'en peux plus ! » me disent-ils. Si tous ne cherchent pas à se reconverter professionnellement, beaucoup arrivent avec une envie de reconversion.

Pour ma part, j'ai souvent fait le point sur ma vie professionnelle. A chaque fois que je ne me sentais plus en **énergie** dans mon job, je cherchais à identifier ce qui ne me satisfaisait plus et ce dont j'avais besoin pour que ma vie professionnelle soit à nouveau un **enchantement**.

J'ai toujours considéré que je passe suffisamment de temps à travailler pour que ce temps soit source de plaisir, d'apprentissage et d'épanouissement.

Dès lors, je me suis fixée une ligne de conduite : **concilier systématiquement travail et plaisir**. Pas question de se faire suer dans un job qui ne me convient pas !

J'ai **changé plusieurs fois** d'entreprises et de métiers : j'ai exercé dans le conseil, la formation, j'ai été responsable qualité, j'ai managé des équipes pendant de nombreuses années. Tous ces changements ont été **de vrais choix** au moment où je les ai fait.

Jusqu'à ce que je décide à 46 ans de **me reconverter** dans l'accompagnement humain.

Après une certification au coaching professionnel, j'ai créé mon entreprise pour aider mes clients à trouver leur voie et à les accompagner dans leur désir d'épanouissement.

Ah ! J'ai oublié de vous dire. Je suis aussi maman de 3 enfants, et j'ai toujours travaillé tout en équilibrant mes **vies perso et pro**. C'est extrêmement important pour moi.

Bien dans son pro, bien dans son perso.  
Pour moi, les deux vont de pair !

# Pourquoi ce carnet d'exercices ?

Se lancer dans une reconversion professionnelle...  
Beaucoup en rêvent, peu font le pas !

Chiffres à l'appui.

Selon un sondage du groupe AEF de novembre 2017, 64 % des français rêvent de changer de métier, tandis que 28 % l'ont déjà fait.

Et oui, pas facile de faire le grand saut !  
Ni de savoir par où commencer.

Ce carnet pratique est une **première marche** pour démarrer votre réflexion et entreprendre votre nouvelle vie professionnelle.

Je vous propose de suivre 4 étapes :

- Faire le point
- Mieux vous connaître
- Dessiner votre projet
- Engager l'action

Alors, si vous avez envie de faire partie de ceux qui ont agi, et non de ceux qui ne font que rêver, mettez-vous en route !

De suite !

A close-up, low-angle shot of a person's feet walking on a wooden plank path. The person is wearing blue denim jeans with the cuffs rolled up and brown suede sneakers with white soles. The background is a soft-focus outdoor setting with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

1

# Faire le point

Voyageur, il n'y a pas de chemin.  
Le chemin se fait en marchant

ANTONIO MACHADO

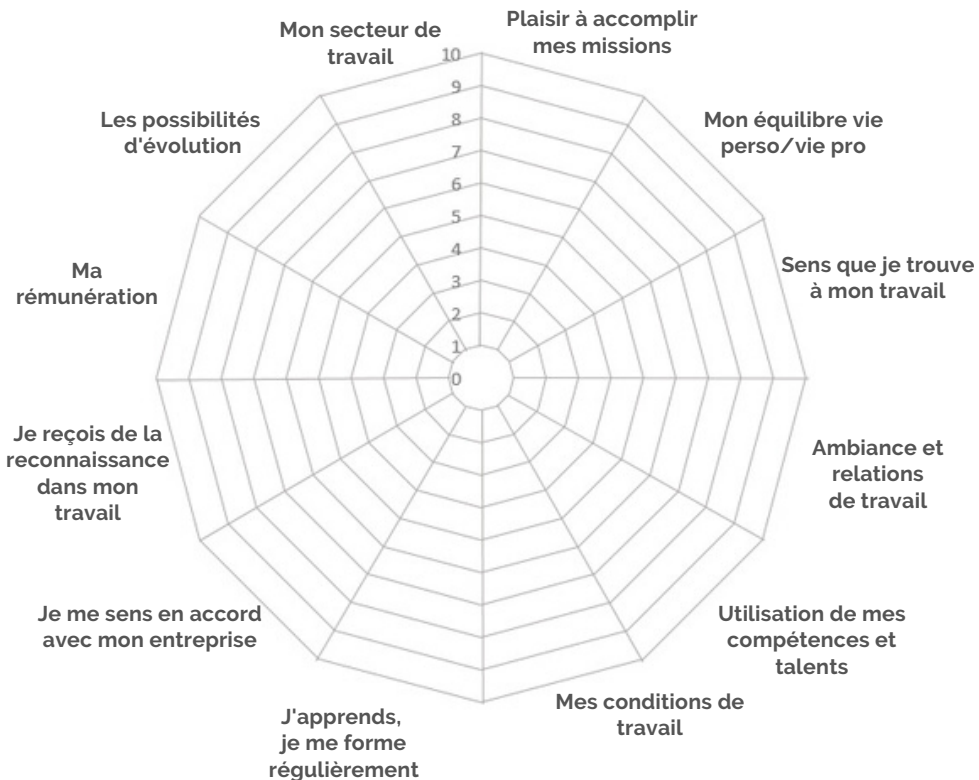
Avoir déjà une ou des expériences professionnelles, voilà une vraie **richesse**. Vous allez vous appuyer dessus pour **construire** votre évolution professionnelle.

Commencez par faire le point sur là où vous en êtes par rapport à votre situation professionnelle actuelle avec **l'auto-diagnostic** ci-dessous, que j'appelle aussi la **roue des domaines professionnels**.

## Auto-diagnostic de ma situation pro aujourd'hui

Vous allez vous positionner pour chaque domaine cité en donnant une note de 1 à 10, 1 étant la note la plus basse, et 10 la note la plus haute. Pour que ce soit plus visuel, reliez vos notes par un trait de couleur.

Allez-y !



**Observez** votre roue et **analysez-la**.

En rebalayant les domaines ci-dessus, **notez** tout ce qui vous satisfait dans votre job actuel et ce qui n'est pas satisfaisant.

*Ce qui me satisfait*

*Ce qui n'est pas satisfaisant*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Pour quelles raisons voulez-vous réaliser un changement dans votre vie professionnelle ?**

Identifier les **vraies raisons** de votre envie de changement revient à établir une liste d'éléments explicatifs qui ont entamé votre motivation. Les repérer, c'est aussi pour vous l'occasion de mieux **comprendre** ce qui vous a mené à la situation actuelle. Cela vous offre aussi l'opportunité de **travailler dessus** et de faire de votre évolution professionnelle une **réussite**.



Voici ci-dessous une liste de **raisons** potentielles qui vous poussent à envisager un **changement** professionnel.

Attribuez une note de 1 à 5 à chaque item indiquant pour vous l'importance de chaque raison - 0 : je ne retiens pas du tout cette raison; 5 : cette raison me correspond tout à fait

| <b>Raison possible pour avoir envie de changement</b> | <b>Votre note</b> |
|---|-------------------|
| Vous avez fait le tour de votre job                   | .....             |
| Votre entreprise se porte mal                         | .....             |
| Vous vous ennuyez                                     | .....             |
| Vous ne supportez plus l'ambiance                     | .....             |
| Vous êtes contraint par des problèmes de santé        | .....             |
| Pour travailler dans un secteur qui vous attire plus  | .....             |
| Pour avoir des perspectives d'évolution               | .....             |
| Pour apprendre plus de choses                         | .....             |
| Pour saisir une opportunité                           | .....             |
| Pour donner plus de sens à votre métier               | .....             |
| Pour faire de votre passion votre métier              | .....             |
| Pour un meilleur équilibre vie perso/vie pro          | .....             |
| Pour gagner plus d'argent                             | .....             |
| Parce que .....                                       | .....             |
| Pour .....  | .....             |

**Complétez** la liste avec des raisons qui vous sont propres, et attribuez également une note.

**Continuez** en prenant le temps de répondre aux questions ci-dessous

Cette reconversion professionnelle à laquelle vous rêvez, en quoi est-ce **important** pour vous ?

.....

.....

.....

Depuis quand en avez-vous **envie** ?

.....

.....

Qu'avez vous déjà fait pour **avancer** dans votre projet ?

.....

.....

.....

Et si rien ne change, que va t-il se **passer** ?

.....

.....

.....

Quels avantages avez-vous à **rester** dans la situation actuelle ?

.....

.....

.....

## AU FINAL

Que **voulez-vous** vraiment pour votre vie professionnelle à venir ?

.....

.....

.....

.....

.....

Nous pouvons tous avoir des **ras-le-bol passagers** dans notre quotidien professionnel.

Pour autant, vous n'êtes pas obligé de tout plaquer du jour au lendemain ou de penser reconversion professionnelle à tout prix.

Vous pouvez certainement déjà **changer des éléments** sans totalement changer de vie : adapter les horaires, obtenir du télétravail, exercer le même métier dans une entreprise qui vous convient mieux, exercer le même métier dans une autre région si vous voulez changer de lieu de vie, vous former pour monter en compétences, saisir les opportunités de changement de poste au sein de votre entreprise...

Si vous avez démarré ce cahier pratique, il y a de grandes chances que la crise ne soit pas que passagère, et que votre **envie de reconversion** professionnelle soit bien présente.

Avant de passer à la prochaine partie,  
je vous pose donc cette dernière question :

Est-ce le **moment** pour vous de changer de job ?



2

# Mieux vous connaître

« Il existe un curieux paradoxe :  
quand je m'accepte tel que je suis,  
alors je peux changer »

CARL ROGERS

Vous allez partir à la recherche maintenant de vos **trésors**.

Nous avons tous des **talents** et des **forces** sur lesquels nous pouvons nous appuyer. Faut-il encore les avoir identifiés et nommés pour savoir les **mobiliser** dans l'avancement de vos projets.

## Cheminer vers ses talents

Qu'est-ce qu'un talent ?

Un **talent**, c'est ce que vous faites bien, naturellement, sans effort et sans y penser. Quand vous mobilisez un de vos talents, vous êtes dans **l'énergie** et le **plaisir**.

Suivez le **cheminement** pour inventorier vos talents

Selon vous, quels sont vos **talents** ? Citez-en 3 ou 4.

.....

.....

.....

**Listez** 3 actions qui pour vous ont été des réussites.

Quelles qualités ou forces avez-vous mobilisées ?

Qu'avez-vous fait naturellement dans cette situation là ?

.....

.....

.....

**Trouvez** une situation vécue récente qui vous a obligé à sortir de votre zone de confort et décrivez-la.

Quelles qualités ou forces avez-vous mobilisées ?

Qu'avez-vous fait naturellement dans cette situation là ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les **qualités** pour lesquelles votre entourage professionnel ou vos proches vous complimentent ?

.....

.....

.....

En faisant la synthèse des réponses ci-dessus, notez les **3 talents** majeurs que vous vous reconnaissez.

Talent 1 .....

Talent 2 .....

Talent 3 .....

## Ce qui me fait vibrer dans un job

Dans tout métier, vous accomplissez différentes missions qui elles mêmes comportent différentes tâches. Et dans tout job, il y a des zones **plaisir**, et une part de choses que l'on aime moins faire ou que l'on n'aime pas du tout faire d'ailleurs.

Exemple : un chef d'équipe peut aimer fédérer son équipe, dialoguer avec les clients, animer les réunions et piloter les projets. Il peut beaucoup moins aimer rédiger les compte-rendus et tenir les tableaux de bord.

A partir de la liste de **verbes** en annexe (elle n'est pas exhaustive !), exprimez par écrit ce qui vous fait **vibrer** dans un job. Qu'est-ce qui vous fait vous lever le matin ?  
C'est à vous !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## S'aligner avec ses valeurs

Enfin, je vous propose d'identifier vos **valeurs** personnelles pour les placer au cœur de votre reconversion professionnelle et pouvoir vérifier que votre projet de reconversion permet d'honorer vos valeurs primordiales.

Dans un premier temps, **listez** 10 valeurs qui vous correspondent, puis **hiérarchisez**-les par ordre d'importance. Vous pouvez les trouver spontanément par vous-même et aussi vous appuyer sur la liste que je fournis en annexe.

**Mes 10 valeurs** sont :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous en avez terminé avec ce petit tour d'horizon de vous-même.

Tout ce que vous avez déniché sur vous-même à travers ces exercices sont **vos pépites**.

Celles sur lesquelles vous allez pouvoir compter pour être en énergie positive et en dynamique pour votre projet.

3

# Dessiner votre projet

« Vous savez, c'est ce qu'il faut faire parfois,  
présupposer quelque chose pour pouvoir le  
mener à la réalité »

DAVID BOHM



Avez-vous déjà une **idée assez précise** de ce vers quoi vous voulez aller ?

Si oui, passez directement au point 2 de cette partie.

Si non, c'est parti pour une grande période d'**exploration**.

## 1. Vous n'avez pas vraiment idée vers quoi vous reconvertir ?

Voici quelques pistes pour vous aider à réfléchir. Ne précipitez surtout pas les choses, trouver une nouvelle voie professionnelle peut prendre des mois. Il ne s'agit pas de se reconvertir pour se reconvertir.

### L'exercice des « Et si tout était possible... »

**Si tout était possible** et que vous deviez reprendre les études, quelles formations choisiriez-vous ? Dans quel domaine ? Pour envisager quel type d'activité professionnelle ? Pour quelles raisons ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Et si tout était possible**, si le regard des autres et l'argent importaient peu, quel métier feriez-vous aujourd'hui ? Pour quelles raisons ?

.....

.....

.....

.....

.....

Et **si tout était possible**, si vous pouviez totalement créer et façonner votre activité professionnelle, quelle serait-elle ? Décrivez-la de la façon la plus précise possible. Qu'y faites-vous concrètement ? Où et avec qui travaillez-vous ? Pour quelles personnes, clients, publics... ? Comment vous organisez-vous ? ...

.....

.....

.....

.....

.....

Pendant toute cette phase de recherche, **cultivez l'ouverture**. Soyez curieux de votre environnement, de vous-même, de domaines inconnus pour vous jusque là...

Une fois de plus, je le répète. **Prenez votre temps**. Ecrivez. Laissez poser. Notez toutes vos idées sur plusieurs semaines. Ecrivez encore et encore.

Il viendra ensuite le moment de synthétiser toute **votre récolte**. Voyez ce qui prend forme.

## 2. Vous avez déjà une idée assez précise de votre projet

EXTRA ! C'est une **excellente nouvelle**. Il vous reste à développer votre idée pour la concrétiser en projet.

**Décrivez** très précisément votre projet en notant tous les détails.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En quoi ce projet **répond aux insatisfactions** formulées au début de ce carnet ?

.....

.....

.....

Comment allez-vous mettre vos **talents** au service de votre projet ?

.....

.....

.....

Votre projet et vos valeurs sont-ils **alignés** ?

.....

.....

.....

**Retrouvez**-vous dans votre projet ce que vous recherchez et que vous n'avez pas dans votre situation actuelle ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui peut vous **empêcher** de le mettre en place ?

.....

.....

.....

A person in a grey t-shirt is shown from the side, aiming a bow. The bow is held vertically, and the arrow is pointed towards a target in the background. The target is a circular archery target with a central bullseye and concentric rings of color (red, yellow, green, blue). The background is dark and out of focus.

4

# Engager l'action

Il n'est pas de vent favorable pour  
celui qui ne sait où il va

SENEQUE

La toute **première action** qui va vous rendre service est de formuler l'**objectif** que vous voulez atteindre. Que voulez-vous ? Et pour quand ?

Exemple :

« Je veux avoir créé ma société de rédactrice web d'ici 18 mois ».

Pour un projet en couple, cela peut être :

« Nous voulons ouvrir un restaurant au coeur de Rodez proposant une cuisine uniquement à base de produits locaux d'ici 1 an »

## Mon objectif

Ecrivez votre objectif de façon simple, vérifiez qu'il dépend bien de vous et qu'il est borné dans le temps !

Je veux .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous êtes arrivé à la **fin** de ce carnet d'exercices pratiques. Cela traduit toute l'envie qui vous anime de bouger votre vie professionnelle.

Je vous **félicite** et vous souhaite beaucoup d'**énergie** et de **réussite** dans la mise en place de votre projet.

**BRAVO !!!**

**Merci à vous d'avoir téléchargé ce carnet.**

J'espère que vous l'avez apprécié et que vous aurez envie de **le faire connaître** à d'autres personnes qui s'interrogent aussi sur leur vie professionnelle. **Partagez** sans modération. Autant que ce carnet de route soit utile au plus grand nombre.

Si vous êtes intéressé par un **accompagnement** sous forme de **coaching**, contactez moi en utilisant le **formulaire de contact**. Je vous recontacterai dans les plus brefs délais et nous pourrons échanger sur la façon de **travailler ensemble à votre projet de reconversion** pro. Les rendez-vous se déroulent par téléphone, Skype ou Facetime.



Vous pouvez également m'écrire pour **me dire ce qui vous a plu** dans la démarche que je vous propose et comment elle vous a permis d'avancer.

A très vite,

*Anne-Claire*

Ce guide est édité par Anne-Claire Quenardelle du blog [www.bouge-ta-vie-pro.com](http://www.bouge-ta-vie-pro.com)  
Ce guide est sous license Creative Commons Attribution Non Commercial. Pas de modifications.  
Vous êtes libre de le télécharger et de le partager avec d'autres à condition de ne pas le modifier et de toujours mentionner Anne-Claire Quenardelle comme auteure de ce guide et d'inclure un lien vers <https://www.bouge-ta-vie-pro.com>  
Vous ne pouvez pas modifier ce guide, et sa vente est interdite, que ce soit directement ou en l'intégrant à une offre.

## Annexe

### Liste de verbes

|             |              |              |               |              |
|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Accomplir   | Concevoir    | Donner       | Imaginer      | Projeter     |
| Accroître   | Conduire     | Ecouter      | Improviser    | Promouvoir   |
| Accueillir  | Conquérir    | Ecrire       | Influer       | Proposer     |
| Acquérir    | Conseiller   | Eduquer      | Informar      | Rassembler   |
| Administrer | Construire   | Effectuer    | Intervenir    | Récolter     |
| Affirmer    | Contactar    | Elever       | Inventer      | Rencontrer   |
| Améliorer   | Contrôler    | Elucider     | Jouer         | Réunir       |
| Analyser    | Convaincre   | Encourager   | Juger         | Résoudre     |
| Animer      | Créer        | Entreprendre | Légiférer     | Savoir       |
| Apaiser     | Décider      | e            | Manipuler     | Sélectionner |
| Apprécier   | Décorer      | Epauler      | Mener         | Soigner      |
| Associer    | Découvrir    | Evaluer      | Motiver       | Soutenir     |
| Avancer     | Défendre     | Exécuter     | Négocier      | Stimuler     |
| Bâtir       | Délivrer     | Expertiser   | Opérer        | Structurer   |
| Chercher    | Démonter     | Explorer     | Organiser     | Traduire     |
| Choisir     | Démontrer    | Exprimer     | Participer    | Transmettre  |
| Classer     | Diagnostique | Faciliter    | Perfectionner | Utiliser     |
| Collaborer  | r            | Faire        | Permettre     | Valider      |
| Commander   | Diriger      | Fédérer      | Piloter       | Visualiser   |
| Communiquer | Discourir    | Financer     | Préparer      | Voyager      |
| Composer    | Distraire    | Former       | Présenter     |              |
| Comprendre  | Distribuer   | Garder       | Produire      |              |
|             | Divertir     | Identifier   |               |              |

### Liste de valeurs

|                |                |                 |                   |
|----------------|----------------|-----------------|-------------------|
| Egalité        | Loyauté        | Volonté         | Discrétion        |
| Harmonie       | Ambition       | Générosité      | Confidentialité   |
| Plaisir        | Ouverture      | Partage         | Equité            |
| Liberté        | Humilité       | Courage         | Impartialité      |
| Sens de la vie | Audace         | Esprit d'équipe | Humour            |
| Politesse      | Obéissance     | Convivialité    | Enjouement        |
| Richess        | Responsabilité | Simplicité      | Professionnalisme |
| Respect        | Curiosité      | Patience        | Gartitude         |
| Ordre social   | Bonté          | Compétence      | Originalité       |
| Sécurité       | Authenticité   | Ethique         | Ingéniosité       |
| Créativité     | Confiance      | Efficacité      | Espoir            |
| Amour          | Ecoute         | Performance     | Optimisme         |
| Amitié         | Solidarité     | Paix            | Anticipation      |
| Tradition      | Sincérité      | Travail         | Discernement      |
| Justice        | Fidélité       | Indépendance    | Pardon            |
| Beauté         | Fraternité     | Intégrité       | Joie de vivre     |
| Autonomie      | Altruisme      | Gentillesse     | Honnêteté         |
| Prudence       | Energie        | Pensée critique |                   |