A person with a backpack is hiking away on a dirt path through a hilly, green landscape. Above the person is a stylized sunburst graphic made of thin lines. The entire scene is framed by a dark blue border. There are decorative gold-colored leafy branches in the top-left and bottom-right corners.

Workbook

10 QUESTIONS A SE POSER AVANT DE PLAQUER SON JOB

(et prendre une décision alignée à soi)



Bienvenue

Si vous arrivez ici, ce n'est pas un hasard !

Vous ressentez :

- Une perte de sens dans vos missions
- Un manque de reconnaissance et d'écoute
- Une routine pesante qui bouffe votre motivation
- Une impression de jongler constamment entre vie pro et perso
- Un peu tout ça à la fois ?

Pour vous, la solution est toute trouvée : il faut tout plaquer !

STOP !!! Prenez quelques minutes pour vous, installez-vous confortablement dans un endroit calme et réfléchissez à ces *10 questions à se poser avant de plaquer son job.*

Bonne introspection !

Stéphanie

Les 10 questions à se poser

1/ Avant toute chose, j'évalue sur 10 mon niveau de satisfaction du job actuel : _____ /10

2/ J'envisage de tout plaquer, mais pourquoi? Qu'est-ce qui me déplaît le plus aujourd'hui ?

pour chaque item ci-dessous, mettre une croix dans la colonne correspondante

Items	J'aime	Je n'aime pas
Mon niveau de responsabilités		
Mes missions et tâches quotidiennes		
Mon autonomie et ma liberté d'action		
Mes perspectives d'évolution et/ou de formation		
L'ambiance avec mes collègues		
Le rapport avec ma hiérarchie		
Mon sentiment d'utilité et de fierté		
Mon équilibre vie pro/perso		
Mes revenus et avantages		
Mes horaires de travail		
Mon temps de trajet		

Les 10 questions à se poser

3/ Qu'est l'impact de mon travail sur les autres domaines de ma vie ?

Mon travail a un impact sur	Négatif (-)	Positif (+)
Ma santé	<input type="checkbox"/> Je suis stressée, épuisée constamment	<input type="checkbox"/> Je suis stimulée raisonnablement
Mon développement personnel	<input type="checkbox"/> Je stagne	<input type="checkbox"/> J'apprends, j'évolue
Ma vie sociale, sentimentale et familiale	<input type="checkbox"/> Je n'ai ni le temps ni l'énergie pour mes proches	<input type="checkbox"/> J'ai du temps et de l'énergie pour mes proches
Mon lieu de vie	<input type="checkbox"/> Je ne suis pas satisfaite du lieu de vie que m'impose mon travail	<input type="checkbox"/> J'aime là où je vis
Mon niveau de vie	<input type="checkbox"/> Je ne gagne pas suffisamment	<input type="checkbox"/> Je gagne assez

Les 10 questions à se poser

4/ Quelles sont mes priorités ?

classez les éléments suivants, par ordre d'importance, dans le tableau ci-dessous, et expliquez votre choix :

vie de famille - santé - sentiment d'utilité - argent - loisirs - évolution de carrière - vie sociale - niveau de responsabilités - développement personnel - autre (précisez)

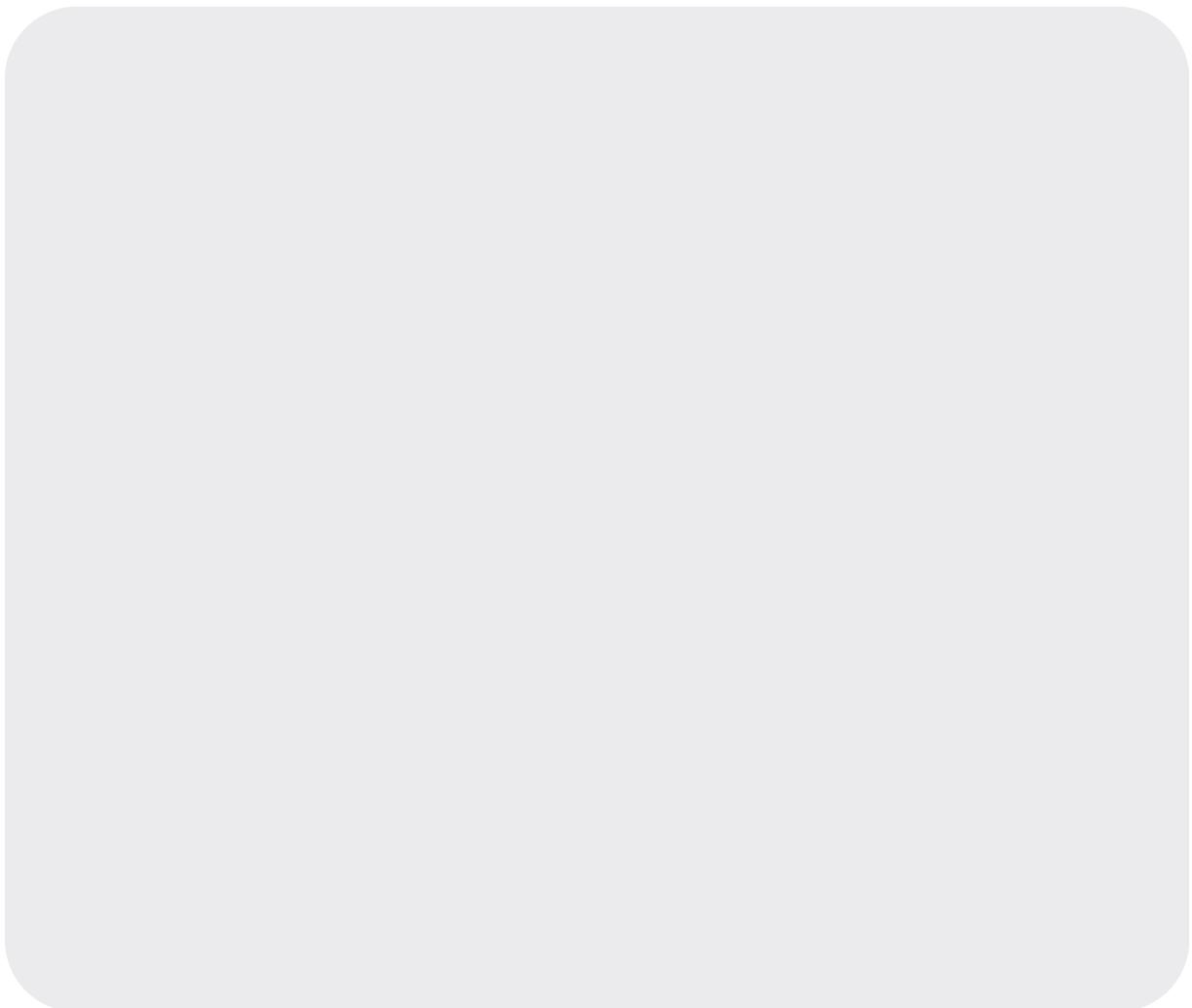
Priorité	Pourquoi ?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

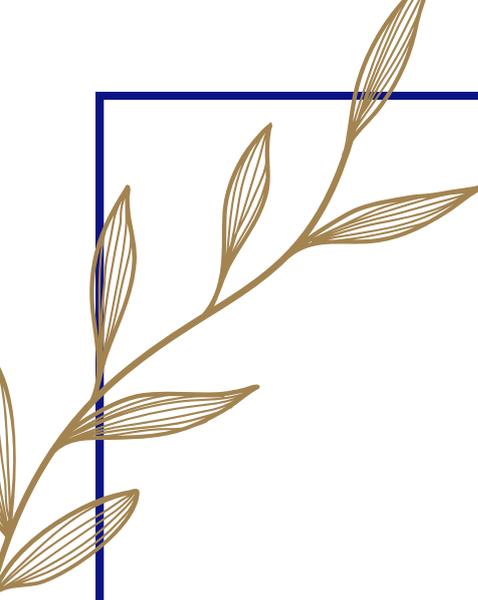
Les 10 questions à se poser

5 / Suis-je prête à revoir mes priorités pour me sentir mieux au travail ?

Oui / Non

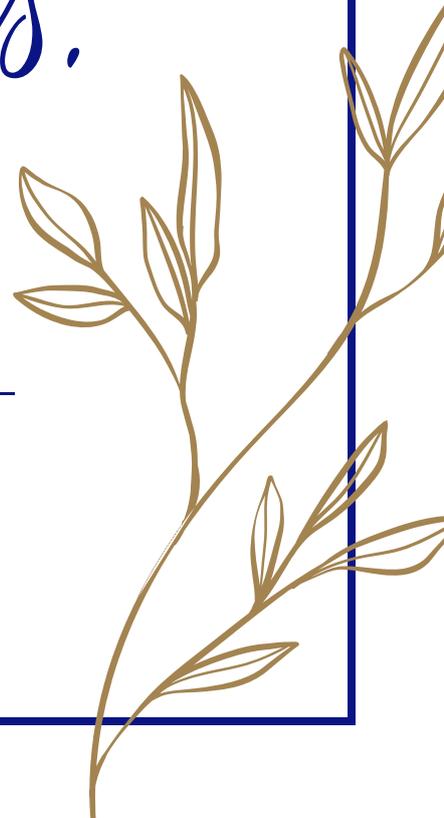
6 / Quelles seront les conséquences sur ma vie personnelle si je plaque tout ?





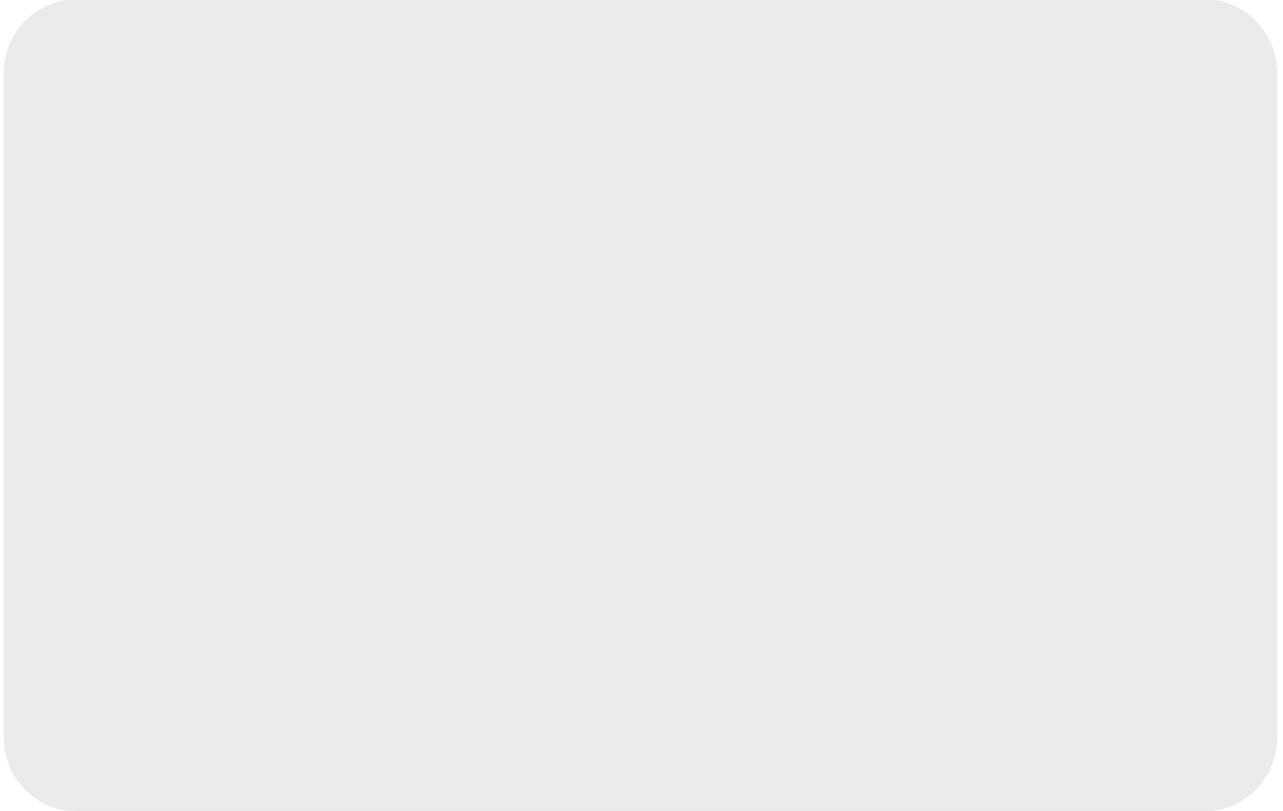
N'attends pas que
les choses soient
parfaites, elles ne le
seront jamais.

-Mark Victor Hansen-

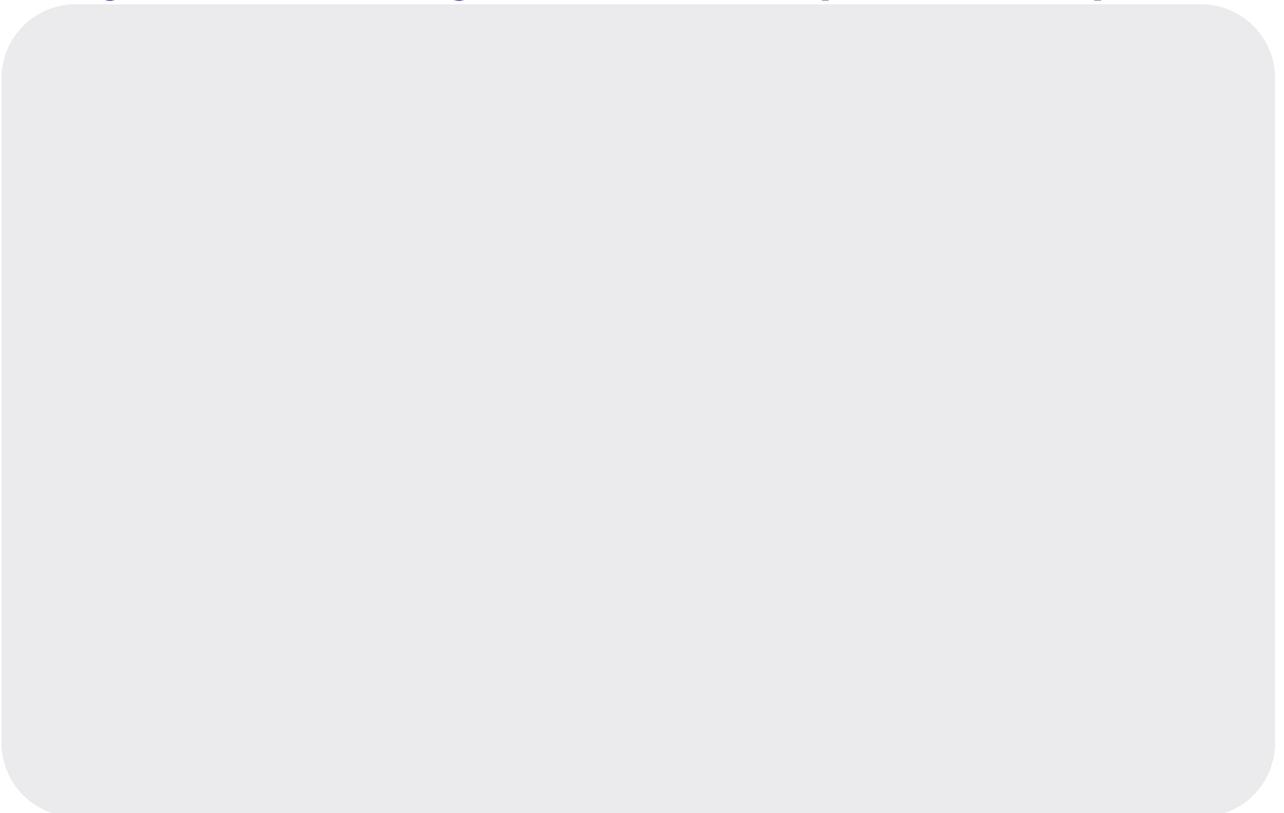


Les 10 questions à se poser

7/ Si je pouvais créer mon job idéal, il serait composé de quoi ?

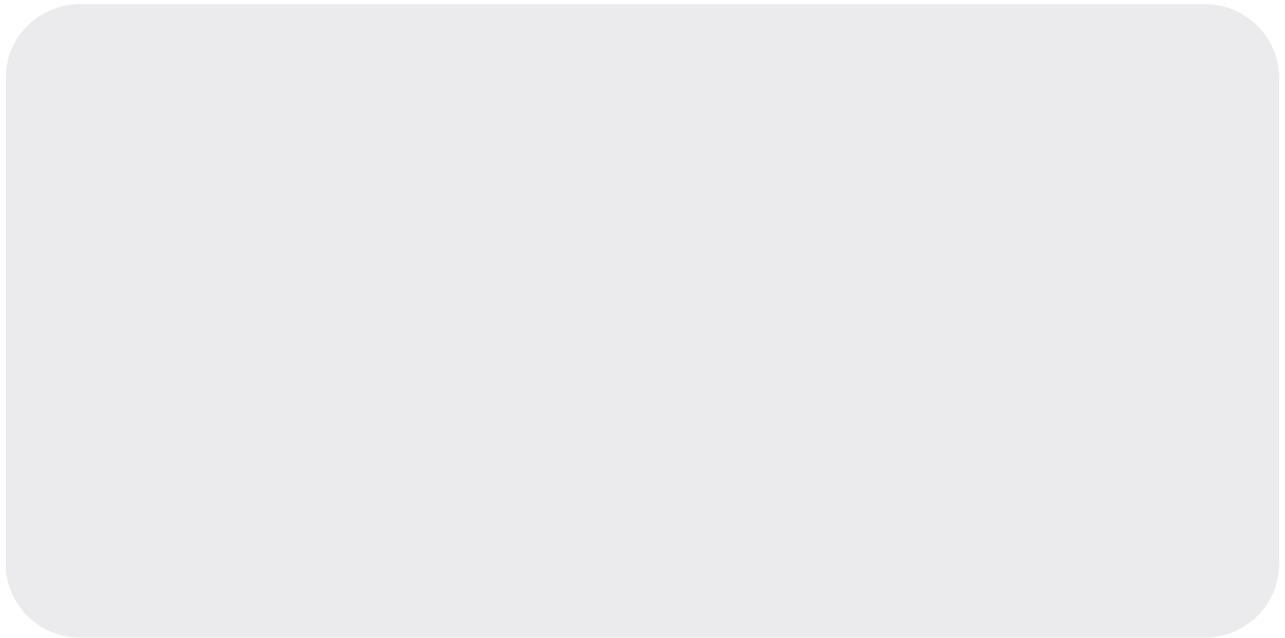


8/ Si je reste dans ce job encore 1 an, que va-t-il se passer ?

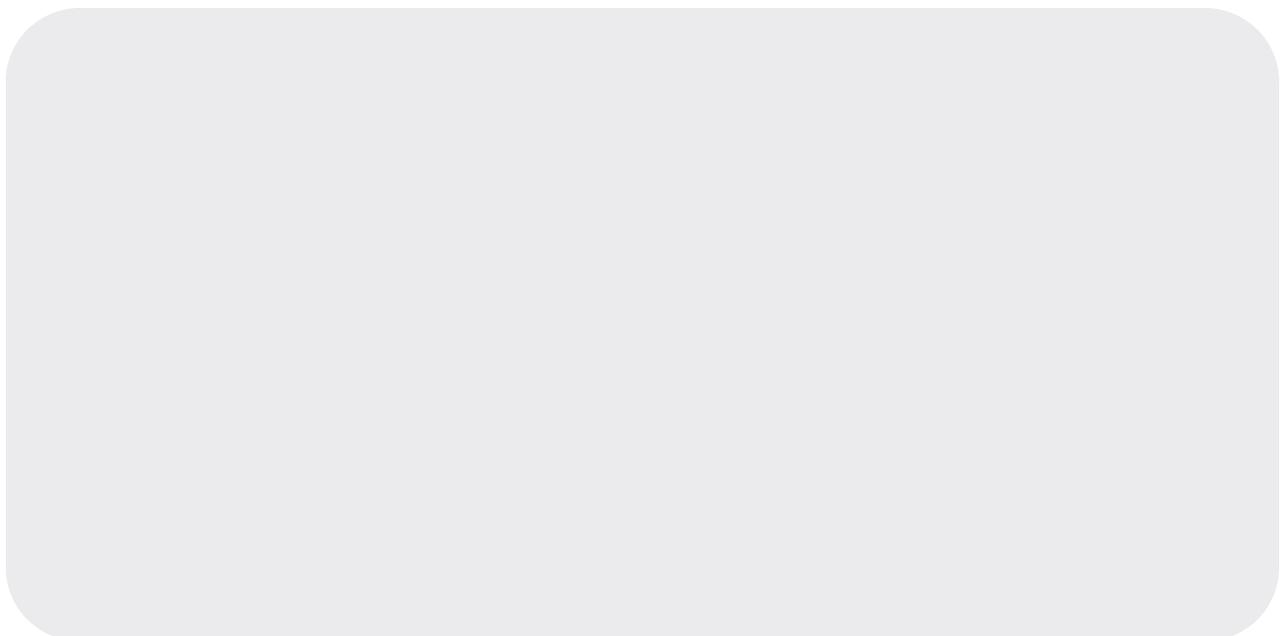


Les 10 questions à se poser

9 / Ai-je exploré toutes les solutions possibles avant de prendre ma décision (mobilité interne, side project, freelancing...) ?



10/ Quels conseils je donnerai à une amie dans ma situation ?



Question BONUS

Ai-je besoin d'être accompagnée pour y voir plus clair ?



Je suis **Stéphanie**, consultante bilan de compétences.

Ma mission est simple : vous guider vers un job qui vous ressemble, où chaque journée rime avec motivation et sens.

Après une carrière dans les Ressources Humaines, j'ai choisi d'accompagner les femmes qui traversent une période de doute, de remise en question, de recherche de sens dans leur job.



J'ai créé ASàP Coaching pour aider les femmes en milieu de carrière à trouver (enfin) leur place et la carrière qui leur correspond !

Et maintenant...?

Bravo pour ce travail d'introspection !

J'espère que ces quelques questions vous ont aidé à y voir plus clair et à prendre une décision alignée à vous, vos besoins et vos priorités.

Besoin d'une aide supplémentaire ?

Pour vous aider à avancer sereinement dans votre carrière, j'ai créé le programme "Mets-toi en action".

Un **bilan de compétences** axé sur une introspection poussée (avec beaucoup plus que 10 questions !), une exploration de votre plein potentiel et un plan d'action concret pour atteindre vos objectifs de carrière.

Pour aller plus loin, il vous suffit de prendre RDV avec moi en cliquant ici :

Prendre RDV 

Cet appel, **gratuit et sans engagement**, nous permettra de faire connaissance !



*“ Votre avenir dépend de ce que
vous faites aujourd'hui ”*



Retrouvez toutes les infos sur :
www.asap-coaching49.com

Découvrez moi sur les réseaux:

