

MASTERCLASS

Réussir ta reconversion

Identifier le projet correspondant
à ton alignement et à ta zone de génie

Libérer les blocages principaux
à ta reconversion



Te poser les bonnes questions 1/2

L'objectif : identifier si tu es à 100% aligné avec ton projet

Éviter à tout prix de faire un choix :

- par faute de mieux, ou
- sur un coup de tête, ou
- seulement pour échapper à ce que tu n'aimes pas

Priorités :

- prendre du recul
- ne pas changer pour changer
- t'assurer d'identifier la meilleure solution pour toi

Sinon, tu prends le risque :

- de perdre du temps à explorer plusieurs voies qui ne te correspondent pas réellement ; et/ou
- d'arriver à un nouvel échec

Te poser les bonnes questions 2/2

Objectif : Analyser les raisons qui poussent à la reconversion pour identifier ton activité idéale

On peut se servir de ses questions :

- Pourquoi souhaites-tu arrêter ton activité actuelle ?
- Quelles sont tes compétences principales ?
- Quelles sont tes qualités clefs ?
- Quelles compétences souhaites-tu développer ?
- Quel est ton vrai objectif de vie ?
- Quel est ton environnement de travail qui te correspond le mieux ?
- Préfères-tu travailler seul.e ou en groupe ?
- Les horaires de travail comptent-ils dans ton choix et quels sont tes horaires idéaux ?
- L'argent est-il un facteur pour ta reconversion et à partir de quel montant mensuel te sentiras-tu à l'aise ? Penses-tu atteindre ce montant aisément et en combien de temps ?

Poser ton cadre

- Clarifier tes envies et distinguer ce qui est négociable de ce qui ne l'est pas.
- Établir des limites saines et te faire respecter dans tes relations avec les autres.
- Réfléchir à la place du plaisir, de tes passions et de tes talents dans ta vie.
- Identifier ta zone de génie et utiliser tes points forts pour atteindre tes objectifs.

Apprendre à te connaître

- Comprendre comment tu te perçois aujourd'hui et identifier les croyances qui influencent ta perception de toi-même.
- Evaluer l'équilibre de ta vie et identifier les domaines où tu pourrais te concentrer pour améliorer ton bien-être.
- Découvrir ce qu'il reste de toi quand on enlève toutes les couches et les étiquettes "sociales", pour te reconnecter à ton essence.

T'accepter et construire ta confiance

- Accepter qui tu es, avec tes qualités et tes imperfections, et te libérer des croyances limitantes qui te retiennent.
- Développer une image de toi positive et réaliste afin de te sentir mieux dans ta peau.
- Améliorer ta confiance en toi et te sentir capable de faire face aux défis de la vie.
- Apprendre à ne pas te laisser influencer par le regard des autres et à te fier à tes propres valeurs et convictions.

Reprendre ton pouvoir

- Reprendre le pouvoir sur ton discours intérieur et remplacer les pensées négatives par des pensées plus positives et constructives.
- Regarder une situation sous un autre angle pour changer ton émotion et utiliser cette technique pour gérer tes émotions de manière saine.
- Agir comme si tu étais déjà dans l'émotion désirée et utiliser cette technique pour influencer tes propres émotions.
- Gérer la procrastination et développer ta confiance en toi.

Trouver ton super pouvoir

- Mettre le doigt sur ta « zone de génie », c'est-à-dire ce que tu fais de mieux et qui te vient naturellement, afin de te concentrer sur tes passions et tes talents et trouver ta voie professionnelle.
- Nourrir ta confiance et ton estime de toi.
- Prendre le temps de réfléchir à comment tu peux appliquer tes qualités et tes passions à ta vie de manière concrète.

Te faire accompagner

- Un professionnel de la reconversion peut t'aider à te poser les bonnes questions et à faire ta réflexion dans un bon cadre
- Ceci peut t'éviter de perdre beaucoup de temps à explorer des solutions sans alignement avec qui tu es
- Ainsi, tu peux t'assurer d'identifier la meilleure solution pour toi
- Quand ton projet est clarifié, tu peux te faire accompagner sur son implémentation
- Beaucoup de gens se forment dans des compétences principales (ainsi pour devenir coach, thérapeute, etc.) sans se former concernant le développement business
- Avoir recours à un professionnel pour développer ton activité peut t'éviter plein d'erreurs et propulser ton succès



Reconversion

PRINCIPAUX BLOCAGES



LIMITE # 1 :

Revoir ses idées conçues concernant sa carrière

Exemples de croyances limitantes

Il est difficile de gagner sa vie quand on est à son compte

Il est impossible pour moi d'avoir une grande réussite en étant à mon compte

Il est difficile de gagner sa vie quand on est à son compte

C'est dur de réussir avec une activité indépendante

C'est dur pour les femmes de réussir avec une activité indépendante

Je ne suis capable de faire de l'argent qu'en étant salarié

Je dois être salarié.e pour subvenir à mes besoins

LIMITE # 2 :

Doutes sur sa propre valeur

Exemples de croyances limitantes

Je ne suis pas assez

Ce que je fais n'est jamais assez

Je suis insuffisant.e

Je n'en vaud pas la peine

Je m'accepte comme je suis

Je m'aime (problème si c'est un non)

Je suis légitime (problème si c'est un non)

Je suis légitime dans mon travail (problème si c'est un non)

Je manque de légitimité

LIMITE # 3 :

Peur de l'échec

Exemples de croyances limitantes

Si j'échoue, je suis nulle

Avec mon activité, on me rejette. Si on rejette mon activité, je suis nulle

Si on me rejette, je suis nulle.

Je ne suis pas assez

Je prends ma place / je suis à ma place, non

LIMITE # 4 :

Syndrome de l'imposteur

Exemples de croyances limitantes

Je dois parfaitement maîtriser un métier pour l'exercer

Je dois être expert dans un domaine pour en faire une activité

Je dois faire plein de formations avant de me lancer

Je dois être parfait

Je dois être parfait pour être aimé

Je dois être reconnu pour avoir de la valeur

Je suis à la hauteur (à travailler si c'est non)

Si on me critique, je suis nul.le / insuffisant.e

J'ai le droit à l'erreur (à travailler si c'est non)

LIMITE # 5 :

Approbation de l'entourage

Exemples de croyances limitantes

- J'ai besoin de l'approbation de mon partenaire / de ma famille / pour me reconvertir
- Mon activité doit être reconnue par de mon partenaire/ ma famille
- J'ai besoin de l'approbation de ma mère/mon père pour exister
- Je dois être reconnue par ma mère/mon père pour avoir de la valeur

LIMITE # 6 :

Peur d'être visible

Exemples de croyances limitantes

Etre visible, c'est dangereux

C'est dangereux d'être vu.e

C'est dangereux d'avoir du succès

Je dois cacher mon succès

Si je suis visible, je suis attaquée / je suis humiliée

Merci

ThetaNova
by SIBYLLE NATCHEVA