FAIRE UN PREMIER POINT, SEUL

Mon premier bilan, seul

Quatre pages de questions pour poser à plat votre situation, vos réussites, ce qui compte pour vous et vos premières pistes. Prenez votre temps : une page par jour suffit.

MODE D'EMPLOI

1. Répondez par écrit, avec des exemples concrets plutôt que des généralités.
2. Laissez reposer deux ou trois jours, puis relisez : soulignez ce qui revient.
3. Montrez vos réponses à une personne de confiance : demandez-lui ce qui la surprend.

1. Où j'en suis

Qu'est-ce qui me pèse aujourd'hui dans mon travail ?

Qu'est-ce qui me plaît encore, et que je voudrais garder ?

Qu'est-ce que je veux changer : le métier, le poste, l'entreprise, le rythme, autre chose ?

Pourquoi maintenant ? Qu'est-ce qui a déclenché la réflexion ?

2. Mes réussites et mes compétences

Une réussite, c'est une situation dont vous êtes fier, au travail ou ailleurs. Pour chacune, notez ce que vous avez fait, puis les compétences que cela montre.

Réussite (quoi, quand)	Ce que j'ai fait, concrètement	Compétences que cela montre

Les compétences qui reviennent dans plusieurs réussites :

Ce que les autres me demandent souvent, ou me reconnaissent :

3. Ce qui compte pour moi

Les moments où je me suis senti à ma place au travail : que se passait-il ?

Ce qui est non négociable pour moi (valeurs, conditions de travail, lieu, revenu) :

Les sujets, les activités ou les publics qui m'attirent, même sans savoir s'ils mènent à un métier :

Ce que je ne veux plus faire :

4. Mes pistes et mes prochaines étapes

Piste	Ce qui m'attire	Ce que je dois vérifier

Qui pourrais-je interroger sur ces métiers (personnes en poste, réseau, anciens collègues) ?

POUR ALLER PLUS LOIN, GRATUITEMENT

- ☐ Un rendez-vous de **conseil en évolution professionnelle (CEP)**, gratuit : mon-cep.org.
- ☐ Les **tests gratuits** de YUMAN : yuman.life/tests.
- ☐ Un **appel découverte de 30 minutes** avec Arnaud Baraër, gratuit et sans engagement : yuman.life/reserver-mon-appel.

Cette trame vous permet de faire un premier point. Elle ne remplace pas un bilan de compétences, qui comprend des entretiens individuels, une vérification de vos pistes sur le terrain et un document de synthèse.