

## **ESQUISSES DE PROJET**

**Inventaire à la Prévert**

**Vos centres d'intérêts**

**Les 7 expériences à vivre**

**Le collage**

**Les cartons métiers**

**Les situations de réussite – énergies**

**Energies en situation**

**Synthèse des énergies**

**A partir de vos rêves**

**Jobs rêvés – jobs louables**

**Elaborer des pistes de projets à partir des petites annonces**

## INVENTAIRE A LA PREVERT

**Complétez les phrases suivantes très spontanément :**

- Ce qui me procure le plus de satisfaction, c'est .....
- Je considère que mon métier .....
- Mon vœu le plus cher .....
- Ce que j'aime le plus dans mon métier .....
- Ce qui me fait courir, c'est .....
- Pour moi réussir, c'est .....
- Ma règle .....
- Quand on me complimente, la plupart du temps, .....
- La plus grande difficulté que j'ai rencontrée, c'est .....
- Dans les cinq prochaines années .....
- Si je suis critiqué en général, c'est .....
- Mon héritage familial ou social le plus positif, c'est .....
- Mon héritage familial ou social qui m'a le plus handicapé, c'est .....
- Le meilleur responsable hiérarchique que j'ai eu, c'est .....

- Je serai plus heureux (se) si .....
- Ce que je fais le mieux, c'est .....
- La leçon la plus importante que j'ai apprise dans la vie, c'est .....
- Ce que je redoute le plus, c'est .....
- Ce dont j'ai le plus besoin, c'est .....
- L'évènement le plus important de ma vie professionnelle a été .....
- Ce qui compte le plus dans ma vie, c'est .....
- De façon générale les gens qui travaillent avec moi .....
- Ce que j'ai le plus de mal à faire .....
- Ce que je fais le moins bien .....
- Idéalement j'aimerais consacrer ma vie à .....
- Mon activité de loisir préféré .....
- Mes lectures préférées ou régulières .....
- Les principales qualités que j'admire chez quelqu'un sont .....
- Pour moi l'argent c'est .....

- Les trois personnes qui m'ont le plus apportées .....
- Mon modèle aujourd'hui, c'est .....

## Vos centres d'intérêts

Chacun d'entre nous est unique, et a développé au cours de sa vie ses propres valeurs, intérêts, passions....

Prenez un moment pour répondre à ces questions, il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, il s'agit de vous....

1. Quelles sont les activités que je pratique en dehors de mon travail ?

Avec passion	Avec intérêt	Parce qu'il le faut bien

2. Récemment, est-ce que j'ai découvert de nouveaux intérêts ?

- Personnels

- Professionnels

3. Quels quotidiens, ouvrages, lisez-vous actuellement ? quelles émissions télévisuelles suivez-vous ? quels sites internet visitez-vous ?

- 4.** Listez des changements petits ou grands que vous avez apportés dans vos habitudes et que vous avez réussis à faire avec facilité

*Ex : Arrêter de fumer, faire du sport, se lever tôt le matin, se mettre à lire, ranger...*

- 5.** Quelles sont les qualités qui vous manquent le plus et que vous aimeriez développer ?

- 6.** Comment voyez-vous votre évolution professionnelle aujourd'hui ? en termes de fonction, de responsabilité ?

- 7.** Et s'il y avait un prix à payer : quels sont les sacrifices que vous êtes prêt à faire aujourd'hui pour réussir dans votre vie professionnelle ?

- 8.** Ce que vous n'êtes pas prêt à faire pour réussir professionnellement ?

**9. Décrivez la situation professionnelle idéale pour vous ?**

- En lien avec les étapes de vie, et les apprentissages à réaliser, identifiez les axes de progrès sur le plan de votre personnalité :
  
- Sur le plan de vos compétences :

**10. Et l'argent ?**

Avez-vous remarqué qu'à chaque fois que vous avez décidé d'élever votre niveau de vie ou de votre activité, un investissement (formation, financier, prise de risque...) pouvait s'avérer nécessaire ? Et que cet investissement peut ressembler au plus grand saut que vous ayez jamais dû faire ?

Quel était le montant de vos revenus, de votre salaire l'an dernier ?

Quel est le montant que vous voulez gagner ?

**11. Et si vous pouviez créer votre propre activité ?**

## Les 7 expériences à vivre

Imaginez au moins 7 expériences à vivre que vous n'avez pas vécues, mais que vous aimeriez bien vivre (quelle est l'expérience que je voudrais le plus vivre, qui m'intéresse le plus) d'ici :

Demain :

6 mois :

Un an :

Plus tard :

En examinant votre liste d'expériences à vivre, peut-être trouverez-vous des liens entre elles. Certaines peuvent se ressembler par certains aspects. Essayez de faire des regroupements.

Reprenez maintenant la liste de ces 7 expériences, essayez de classer ces expériences de 1 à 7, en fonction de leur degré d'intérêt pour vous.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



Effectuez ensuite un autre classement de I à VII en fonction de leur degré de faisabilité (quelle est l'expérience selon vous qui est le plus facilement réalisable ou le plus rapidement faisable)

I.	
II.	
III.	
IV.	
V.	
VI.	
VII.	

Voyez enfin quelle est l'expérience qui est à la fois le plus intéressante pour vous et la plus réaliste

Indiquez maintenant de quelle manière vous pouvez réaliser l'expérience retenue.

Quels sont les obstacles ?

Quelles sont les démarches à effectuer ?

# LE COLLAGE

Voici une autre démarche inhabituelle, imprévue et plus intuitive pour aborder votre projet professionnel :

## **Le collage**

### **1<sup>er</sup> temps, vous disposez de 40 minutes :**

Choisissez parmi ces revues illustrées, des photos qui vous attirent, qui vous plaisent, sans faire de tri sur le thème de votre projet.

### **2<sup>ème</sup> temps, vous disposez de 40 minutes :**

A présent, sélectionnez parmi ces photos, celles qui retiennent votre attention.

Puis réalisez un collage sur le thème « ce que je voudrais vivre, ce que je voudrais être »

(A votre disposition feuille de paperboard, ciseaux, colle, crayons de couleurs)

### **3<sup>ème</sup> temps, nous échangerons ensemble sur votre collage :**

- Qu'est ce qui semble important pour vous d'après votre collage
- A quelles activités professionnelles fait penser votre collage ?

**Ce que j'ai envie de noter au sujet de mon collage**

**De quoi est fait mon univers ? Que tend-il à exprimer ?**

**Notez l'ensemble des remarques ci-dessous :**

# LES CARTONS METIERS

## Objectifs de l'exercice :

- Clarifier vos intérêts personnels et vos critères de choix d'un métier
- Situer ces intérêts à travers des expériences personnelles et professionnelles

Durée 1H30

Matériel : une centaine de cartons

## Déroulement :

### 1<sup>er</sup> temps :

- Si pour quelque raison que ce soit, vous vous voyez bien exercer un métier, placez le carton sur le tas OUI.
- Sinon, vous le placerez sur le carton NON.
- Si vous ne savez pas, si vous hésitez alors vous le placerez sur un 3<sup>ème</sup> tas JE NE SAIS PAS.
- Il y a aussi des cartons vides sur lesquels, vous pouvez inscrire les métiers dans lesquels vous vous verriez bien et qui ne sont pas apparus, si oui rajouter les sur le tas OUI.

*Ne prenez pas en compte des critères de faisabilité. (Etudes, expériences)*

### 2<sup>ème</sup> temps :

- Maintenant, je vous propose de travailler sur le tas des métiers dans lesquels vous vous voyez bien.
- Essayez de regrouper ces métiers en fonction des raisons qui vous les ont fait choisir. Mettez ensemble ceux qui pour vous vont ensemble en évitant qu'un métier ne se retrouve tout seul.

### 3<sup>ème</sup> temps :

Reprendre chaque tas, et faire expliciter ce qui relie chacun pour la personne :

« Qu'est ce qui fait pour vous que ces métiers vont ensemble ? »

Ce qui relie ces métiers :

NB faire la même chose avec le tas JE NE SAIS PAS

**4<sup>ème</sup> temps :**

A partir de chaque intérêt dégagé :

« Y-a-t-il des moments précis de votre vie personnelle ou professionnelle où cet intérêt s'est manifesté ? » « C'était quand, que faisiez-vous ? Qu'avez-vous appris ? »

Notez-le :

**5<sup>ème</sup> temps :**

Essayez de hiérarchiser l'ensemble des raisons par ordre de préférence

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Y-a-t-il des projets nouveaux ? Des intérêts nouveaux ?

Pour demain :

Dans 6 mois :

Dans 1 an :

Plus tard :

# **1 / LES SITUATIONS DE REUSITES ENERGIES**

**On a de l'énergie pour ce qu'on a plaisir à faire.**

Il est important d'identifier les sources de votre énergie. Elles peuvent être de deux ordres.

- **Satisfaire un besoin personnel fort et identifié**

Par exemple : autonomie, argent, réussite sociale, visibilité, sécurité, pouvoir, création, reconnaissance de sa hiérarchie...

- **Œuvrer dans le sens de ses valeurs, de ses idéaux :**

Par exemple : développement social, pérennité de l'entreprise, équité, qualité de vie au travail, discipline, indépendance de l'entreprise, transmission d'un patrimoine, formation, rentabilisation des capitaux investis, humanisme, garantir la justice, faire du beau, ou de l'utile, de la qualité, du durable..., développer l'emploi...

# ENERGIES EN SITUATIONS

Ces énergies se manifestent dans vos actions professionnelles et activités extraprofessionnelles. Rappelez-vous :

**Situations où vous avez débordé d'énergie ? Qu'est ce qui vous faisait courir ?**

**Situations professionnelles**

**Enjeux**

**Situations extraprofessionnelles**

**Enjeux**

---

**Situations où votre énergie s'épuise**

**Situations professionnelles**

**Enjeux**

**Situations extraprofessionnelles**

**Enjeux**

## SYNTHESE

Inscrivez dans ce tableau les 10 éléments principaux qui vous paraissent importants, que vous souhaitez conserver et qui seraient favorables à votre projet

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## **2 / A PARTIR DE VOS REVES**

Il s'agit de vous remémorer vos désirs profonds de réalisations professionnelles.

Il s'agit d'évocations liés à vos rêves d'enfant, à vos rêves d'hier, voire d'aujourd'hui ;

Afin de compléter ces différents questionnaires, essayez de répondre à ces diverses questions, sans chercher à savoir si vous avez effectivement, la « formation pour... », « la capacité à... », « l'expérience pour... »

- Que rêviez-vous de faire quand vous étiez enfant, à 5/7 ans, et 15/16 ans ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Qu'est ce que ces rêves évoquent encore pour vous aujourd'hui ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Et aujourd'hui, quels sont vos rêves ? Qu'aimeriez-vous faire si « tout était possible » ?  
Essayer de vous imaginer dans un contexte, faites comme si vous y étiez, qu'est ce que vous voyez, entendez, sentez ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Vous pouvez également imaginer que vous disposez désormais d'un capital 10 millions d'euros, de ressources, d'une espérance de vie,  
Comment utiliseriez-vous ce capital ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Aujourd'hui qu'est ce qui vous paraît faisable, réalisable, vraisemblable même sans le gros lot ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Citez 2 ou 3 personnes ou personnages qui ont eu de l'importance pour vous, auxquels vous pourriez peut-être vous identifier et que vous admirez beaucoup pour leur « réussite », professionnelle, artistique, sociale...



## JOBS REVES / JOBS LOUABLES

- Quels sont vos « jobs rêvés » ?  
Faites abstraction de toute contrainte (famille, finances, diplômes, âge...)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Pour chacune de ces activités, quelles satisfactions en tireriez-vous ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Pour chacune de ces activités, mesurez de 1 à 10, d'une part, leur degré de faisabilité et d'autre part, votre degré d'envie (10 étant le maximum)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Pour chacune de ces activités, quels sont les obstacles que vous identifiez ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Quelles conclusions en tirez-vous pour le choix de votre prochaine activité professionnelle ?

## **ELABORER DES PISTES DE PROJETS A PARTIR DES PETITES ANNONCES**

Si vous éprouvez des difficultés à identifier un projet professionnel... laissez-vous donc attirer par la lecture des petites annonces.

Découpez celles qui vous intéressent même si elles ne correspondent pas pour le moment à vos compétences, à votre expérience ou aux exigences du poste. Surlignez les éléments qui ont attiré votre regard, car il se peut que ces annonces comportent des informations intéressantes pour la connaissance de votre projet.

Surlignez de 3 couleurs différentes « j'aime et je sais faire » « j'aime et je sais pas faire » et « j'aime pas »

En voici quelques unes... collez les ci-dessous, en surlignant les éléments vous ayant parus intéressants.

**A présent, les informations que vous venez de surligner peuvent être autant d'éléments, pouvant intervenir dans la définition de votre projet. Les critères énoncés dans les annonces, peuvent être liés à des éléments déterminants de votre projet, en terme de :**

- caractéristiques de poste :
  
- d'intitulé du poste :
  
- au secteur d'activité :
  
- à l'entreprise elle-même
  
- à la mission / défi à relever
  
- au salaire
  
- au profil du candidat recherché

Remplissez donc la grille ci-dessus, en prenant en compte ces éléments comme déterminants dans la constitution de votre projet.

**A partir d'une synthèse de vos énergies, de vos rêves, des petites annonces, essayez de traduire l'une ou l'autre de ces idées en termes de :**

Secteur d'activité : Production, entreprise de service, commercial...	De quel type
Structure – organisation Statut	Grande entreprise, PME PMI, Structure de conseils, international...
Lieu – Espace – Conditions de travail	Dans quels lieux espaces, déplacements,
Actions	Quelles sont les actions que je privilégie : négocier, vendre, convaincre, dialoguer...
Les finalités – les buts à atteindre	Apporter ma contribution à ..., défendre des intérêts humains ou financiers, vision immédiate du résultat ...
Relationnel	Travail en équipe ou seul, salarié ou indépendant, multiples interlocuteurs...
Autres	A préciser