

Anita Olland

Réussir son projet professionnel

*Affirmer sa singularité
et libérer son meilleur potentiel*



ellipses

Réussir son projet professionnel

*Affirmer sa singularité
et libérer son meilleur potentiel*

ANITA OLLAND



ISBN 9782340-028517
© Ellipses Édition Marketing S.A., 2018
32, rue Bague 75740 Paris cedex 15



Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5.2° et 3°a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editions-ellipses.fr

Remerciements

Cet ouvrage a pu être rédigé grâce à la confiance de toutes les personnes (dirigeants, managers, artisans, médecins, étudiants, doctorants) que j'ai pu depuis 27 ans accompagner en individuel ou en collectif, à mes collègues du réseau Map Up® et nos séances de training avec les questionnements et remises en cause si riches de perspectives et de rappels fondateurs, à mes collègues de l'université de Cergy-Pontoise, de Sciences Po Saint-Germain-en-Laye et de l'université de Freiburg im Breisgau qui ont enrichi mes observations, perceptions et expérimentations des leurs et ainsi facilité la précision des recommandations et questionnements que vous allez lire dans cet ouvrage.

Mes remerciements aussi à François Germinet, président de l'université de Cergy-Pontoise, d'une part, et à Céline Braconnier, directrice de l'Institut d'études politiques de Saint-Germain-en-Laye d'autre part. Leur gestion visionnaire et leur volonté de professionnalisation des étudiants m'ont permis durant plus de cinq ans de coacher des centaines d'étudiants et de doctorants en collectif et en individuel, et de me confronter à des expériences riches de la diversité des personnalités rencontrées et des problématiques posées.

Les conseils avisés, d'une part de mon mari, Yves Olland, qui par sa lecture critique m'a poussée à être plus précise et d'autre part de mon amie Nicole Grinand qui m'a invitée à revoir certaines formulations et la structure de mon écrit, m'ont été précieux. Merci aussi à Marie Morel, artiste peintre française, dont j'ai photographié deux œuvres chez une amie parisienne et qui nous a autorisée à les utiliser pour illustrer certaines parties.

Enfin, le soutien et la confiance accordés par Marion Denos au sein des éditions Ellipses ont contribué à mener à bien cette parution.

Table des matières

Avant-propos	11
Introduction	15

Partie 1

Précisions sur des termes de l'orientation, de la professionnalisation et de l'insertion professionnelle

• Introduction	21
• Fiche 1 Les termes des conseillers en orientation, professionnalisation et insertion professionnelle	22
• Fiche 2 Des termes et concepts utilisés dans le monde du travail	24
• Votre conclusion de la partie	29

Partie 2

Préparation de l'exploration de soi

• Introduction Qui se cherche se trouve !	33
• Fiche 1 Travaux de Paul Diel et en particulier de son ouvrage de base <i>La psychologie de la motivation</i>	34
• Fiche 2 Travaux de Simone Pacot et de son ouvrage <i>L'évangélisation des profoniteurs</i>	35
• Fiche 3 Travaux de Gérard Ochem et de sa méthode Map'Up®	36
• Fiche 4 Travaux du Dr Leonard Laskow et de sa méthode Holoenergetic® présentée dans ses deux livres <i>Guérir par l'amour</i> et <i>Par don d'amour</i>	37
• Fiche 5 Travaux non publiés des « Peuples premiers » et interculturalité	38

• Fiche 6	
Les idées fortes à retenir	39
• Conclusion	40
• Témoignages	41

Partie 3
Préparation physique :
Exercices d'entraînement quotidien

• Introduction	45
• Fiche 1	
La respiration	46
• Fiche 2	
Pleine présence et pleine conscience	48
• Fiche 3	
Réveiller vos sens	50
• Fiche 4	
Développer la gratitude	52
• Fiche 5	
Les exercices du Dr Laskow	54
• Votre conclusion de la partie	56
• Témoignage	58

Partie 4
Exploration des découvertes intérieures et mise en mots

• Introduction	61
• Fiche 1	
Tests de personnalité et leurs résultats	63
• Fiche 2	
<i>Mind mapping</i> ou schéma heuristique de soi	64
• Fiche 3	
Ligne de vie de vos réalisations et de vos fiertés	66
• Fiche 4	
Autobiographie raisonnée	68
• Fiche 5	
Portrait chinois	70

• Fiche 6	
Figures emblématiques	71
• Fiche 7	
Liste de verbes	73
• Fiche 8	
Le sens du travail	75
• Témoignage	76
• Conclusion	77

Partie 5

Définir votre projet professionnel

• Introduction	
Se positionner !	81
• Fiche 1	
Méthode GROW	82
• Fiche 2	
Quelques questions usuelles	
dans la sélection d'écoles supérieures	85
• Fiche 3	
Définir son projet professionnel	88
• Fiche 4	
Exemple de rédaction d'un projet professionnel	89
• Témoignages	91
• Votre conclusion de la partie	92

Partie 6

Élaborer vos supports de communication

• Introduction Tracer sa voie professionnelle	95
• Fiche 1 Check-list de la présentation de votre CV	96
• Fiche 2 Check-list des lettres de motivation : candidature spontanée et réponse à une offre	98
• Fiche 3 Check-list de vos profils sur les réseaux sociaux	100
• Fiche 4 Check-list pour concevoir votre présentation synthétique, souvent nommée « <i>elevator pitch</i> »	101
• Fiche 5 Check-list de l'entretien de recrutement	102
• Témoignages	105
• Conclusion	106

Partie 7

Conseils pour votre stratégie de recherche de contrat

• Introduction	109
• Fiche 1 Créer son identité professionnelle (<i>personal branding</i>)	110
• Fiche 2 Plan d'action pour votre recherche de contrat	111
• Fiche 3 Approche holistique	112
• Fiche 4 Créez-vous une page de vos « TO DO », travaux à réaliser que vous cocherez au fur et à mesure de vos avancées	113
• Fiche 5 Réalisez votre base de données des structures que vous ciblez	114
• Témoignages	115
Conclusion	117
• Témoignages	120

«Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.»

JOHANN WOLFGANG (VON) GOETHE 1749-1832

Avant-propos

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Nous passons nos journées au travail et ce, durant des années. Comment alors faire de ce temps un espace plein de sens pour soi et pour tous ?

Depuis des années, il est question de la souffrance au travail, de la démotivation et force est de constater que cette situation fait du tort aux concernés et à la communauté. J'ai eu la chance durant ma carrière d'exercer cinq métiers et de choisir d'évoluer à chaque fois que je ne me sentais plus en phase avec mon activité professionnelle. J'ai le privilège d'exercer le métier qui me convient, cependant mon parcours de vie professionnelle m'a valu aussi des sacrifices personnels ou, devrais-je dire, des épreuves libératrices d'anciens modèles ?

Nous travaillons pour la plupart durant une quarantaine d'années et, en tant qu'êtres vivants, nous sommes en évolution permanente. Tout au long de notre vie professionnelle nous rencontrerons des carrefours avec une voie à choisir, des chapitres à ouvrir et pour cela nous avons besoin de clarifier nos aspirations, nos besoins, de capitaliser sur les acquis et dessiner nos projets, de mettre en mots nos idées, ressentis et émotions afin de gagner en perspective, en agilité et de les rendre visibles et intelligibles par nos interlocuteurs.

Depuis six ans engagée comme coach auprès d'étudiants et doctorants, et auparavant dans le cadre de formation continue pour des personnes en reconversion professionnelle ou simplement en recherche de professionnalisation, des artisans, des managers, des dirigeants, des médecins et chef de pôle hospitalier et/ou des créateurs d'entreprise, j'ai pu mesurer à quel point il est essentiel d'avoir l'audace, le courage, la persévérance de tracer sa voie professionnelle en adéquation avec ce qui nous anime, à savoir nos motivations intrinsèques et nos aptitudes innées.

Des études scientifiques ont confirmé ce que j'avais pu empiriquement observer et expérimenter, et m'ont confortée dans ma conviction de coach que chacun porte en lui un trésor à explorer. Ce trésor est constitué des énergies de nos talents et motivations intrinsèques et pour certains d'une vocation, qui ne demandent qu'à s'exprimer dans des travaux, missions et responsabilités.

En coaching, j'invite à l'écoute de l'intériorité qui nous guide, j'encourage à la cohérence entre les choix, les actes et les valeurs d'une personne et je rassure.

Avec ce « bloc-notes pro », je souhaite vous proposer une démarche qui permette ce processus d'identification professionnelle et de clarification de son projet professionnel.

Cet ouvrage est nourri d'une trentaine d'années d'expérience en France, en Allemagne, au Luxembourg, en Suisse et au Cameroun, en formation initiale et en formation continue pour adultes, en Business & Executive coaching, des réflexions menées avec des collègues, des rencontres, et travaux réalisés avec des étudiants et doctorants en France et en Allemagne.

Ce « bloc-notes pro » est conçu pour ceux qui ont envie de progresser, de mettre leur vie professionnelle en adéquation avec leurs aspirations et qui sont prêts en s'en donner les moyens.

Cet ouvrage constitue une invitation à une promenade intérieure, une invitation à développer votre conscience de ce qui est en vous et aussi autour de vous, conscience de comment la Vie vient répondre à vos sollicitations, à vos envies transformées en intentions.

Une invitation à être et devenir toujours plus précisément, plus intensément ce que vous êtes au fond de vous. Ce potentiel en vous va d'autant mieux se révéler que vous allez décider de l'explorer et l'exploiter de manière écologique !

Une invitation à développer une économie écologique de vous, c'est-à-dire, de considérer l'usage de vos ressources dans la durée et en recherchant les équilibres garant de votre santé, de vos relations harmonieuses avec votre environnement. Ce que je n'ai pas su faire il y a 20 ans et qui m'a coûté un épuisement et un long processus de retour vers ma vitalité pourtant naturellement si grande.

Ce bloc-notes pro s'adresse donc à toute personne qui s'interroge sur son présent et son avenir professionnel : étudiant, doctorant, apprenti, personne en recherche d'emploi, personne en désir d'entreprendre, personne en emploi qui rêve de mobilité interne ou externe ou souhaite être pleinement acteur de sa carrière en étant force de proposition auprès de son service ressources humaines et/ou son management.

Certains peuvent bénéficier de programme de professionnalisation dans leurs écoles supérieures ou d'accompagnement dans leur entreprise ou encore s'offrir les services d'un coach. Pour la plupart, il n'existe pas d'ouvrage qui permette de faire cette démarche globale et pragmatique et qui permette de relier des éléments épars ou dissociés de la vie. Je vous propose

ce cheminement, plus qu'une méthode, il s'agit d'une invitation à un voyage d'exploration et je suis certaine que vous allez faire de belles découvertes.

Ce bloc-notes pro est conçu pour vous !

C'est un ouvrage pratique, constitué d'informations, d'exercices et d'entraînements conçus pour vous accompagner dans votre progression personnelle et professionnelle et votre souhait de tracer votre voie professionnelle. **Je vous recommande de prendre le temps de faire les exercices les uns après les autres et d'entrer en fin de partie en résonance avec ce que vous avez lu et rédigé afin d'en percevoir les effets sur et pour vous.**

Vous y trouverez des références à des travaux scientifiques et spirituels, des recherches sur la nature humaine, des éclairages sur des termes utilisés par les professionnels de l'accompagnement professionnel, les recruteurs ou dans les ressources humaines ou l'enseignement supérieur ou la formation professionnelle. Vous trouverez aussi une suite d'exercices à réaliser afin de produire vos supports de communication cohérents et pertinents (CV, lettre de candidature spontanée, lettre de candidature à une offre, profil professionnel). En suivant cette démarche, vous ferez le point sur toutes vos réalisations, vos réussites ou fiertés et ainsi gagnerez en estime de vous, en confiance en vos capacités, en impact dans votre communication relationnelle et augmenterez vos chances d'atteindre vos objectifs.

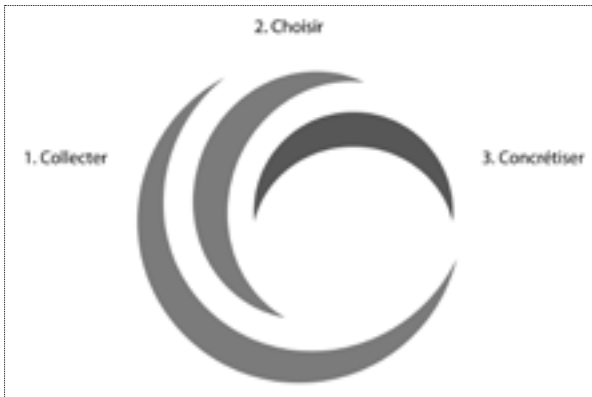
Le défi pour vous avec cet ouvrage sera d'entrer dans l'expérience ! De lâcher le raisonnement dans un premier temps afin d'entrer vraiment dans l'expérience de la résonance, parfois de tenir, soutenir le questionnement qui reste sans réponse, de sortir de vos habitudes, de votre zone de confort et d'oser mettre en mots ce que vous percevez, ce à quoi vous aspirez vraiment.

J'aurais plaisir à vous retrouver dans le cadre d'un coaching ou de la signature de cet ouvrage et je vous souhaite une fructueuse exploration de votre meilleur potentiel, une joyeuse célébration de vos acquis et une pertinente mise en œuvre de votre projet professionnel !

Anita Olland

www.anita-olland.com

Introduction



Pour que ce bloc-notes vous permette de progresser dans la concrétisation de vos aspirations professionnelles, je vous propose un cheminement en trois temps ainsi que le logo de mes activités présenté ci-dessus l'indique :

1. **Phase de prise de conscience** : Collecter de l'information sur vous, votre parcours, vos expériences et définir votre objectif professionnel actuel et vos priorités actuelles de vie.
2. **Phase d'analyse et de choix** : Après avoir collecté, constaté, pris conscience d'un certain nombre d'informations sur vous (valeurs, comportements, aspirations, talents, motivations, expériences, compétences...), il est nécessaire de vous fixer un objectif professionnel clair et en fonction de celui-ci de faire des choix. Vous allez devoir abandonner des comportements auparavant utiles et dorénavant contre-productifs. Vous allez identifier ce qui est adapté et pertinent de mettre en avant face à vos interlocuteurs professionnels.
3. **Phase de concrétisation** : Cette phase correspond à la mise en œuvre de vos choix et décisions et de l'évaluation de vos actions et résultats.

En effet, votre progression, l'optimisation de votre communication et de vos comportements ne peuvent s'opérer réellement que si vous déroulez ce cheminement en trois phases. Certains restent bloqués à la phase d'analyse, dans la plainte ou les constats généraux, une phase nécessaire et pourtant insuffisante. Pour avancer vers la voie qui vous convient, il vous faudra choisir

et renoncer. Certaines de nos problématiques « nous tiennent chaud », parfois rester dans le problème constitue aussi une zone de confort car cette zone est bien connue. Pour progresser, il faut accueillir l'état présent en conscience, puis analyser et choisir et finalement concrétiser ses décisions. Dans cette démarche, accepter les imprécisions, les doutes et les erreurs, c'est faire preuve de courage et d'humilité et c'est indispensable à votre progression. Des indicateurs qui vous permettront d'explorer plus en avant votre meilleur potentiel et de révéler vos talents pour votre bien et celui de l'intérêt général.

Faire le bilan de vos expériences et de vos acquis, vous permettra d'être force de proposition et d'être convaincant dans votre communication relationnelle et professionnelle et vous donnera des chances de vous démarquer sur un marché de l'emploi tendu, d'attirer des propositions en adéquation avec vos valeurs et votre projet professionnel.

Le cheminement proposé dans ce bloc vous permettra de dégager des aspects qui vous singularisent et de développer les arguments qui attestent de votre cohérence et de votre motivation à vous impliquer et à vous engager.

Valoriser les acquis du passé, reconnaître les ressources en présence et identifier les aspirations et le potentiel vous placeront dans une dynamique de progression, un élan vital perceptible par vos interlocuteurs qui leur donnera envie de vous écouter et de vous convaincre de les rejoindre.

Utiliser votre meilleur potentiel vous permettra de développer votre cohérence, de progresser professionnellement, d'apprendre à travailler et manager les personnes et les projets dans les incertitudes, d'optimiser vos pratiques professionnelles et de progresser dans un esprit d'amélioration continue.

Utiliser vos points d'appuis intérieurs (talents/aptitudes innées, motivations intrinsèques, valeurs, aspirations professionnelles, projets), vous entraînera à développer votre agilité professionnelle, à vous adapter avec pertinence aux situations et aux contextes professionnels et à devenir force de proposition, voire d'innovation. C'est ce potentiel d'excellence, constitué de vos aptitudes innées et de vos motivations intrinsèques que la méthode Map'Up® met en lumière au travers du décodage de vos logiques d'adaptation, d'évolution et de réussite. Cette méthode vous est présentée en partie 2 fiche 3.

Une méthode que je pratique depuis 15 ans, notamment en coaching. Le coaching est un terme très à la mode ces dernières années, souvent galvaudé, aussi me semble-t-il utile de vous préciser la conception que j'ai de ce métier.

Le coaching constitue un processus créatif qui vous soutient dans l'expression de vos talents, de votre meilleur potentiel, la recherche de vos solutions, la définition de vos objectifs et le développement de vos stratégies d'adaptation, d'évolution et de réussite. Les bonnes conditions pour la réussite d'un coaching sont la confiance et l'engagement mutuel dans le processus de travail. De ma formation en *clean language* et auprès du Dr Laskow en holoeenergetic®, je souligne la qualité de présence, la puissance d'une relation à hauteur d'yeux et l'élégance de processus qui permettent de traiter les problématiques en allant chercher leurs racines sans pour autant déballer un vécu personnel parfois intime. Le coach offre **une écoute impliquée**, un engagement à la confidentialité des échanges, du *feedback* à partir de ses perceptions et **un questionnement** qui viennent éclairer, confirmer ou élargir les champs de réflexion et d'actions possibles.

Dans le coaching **de personne en responsabilités**, il m'apparaît que, plus que de techniques, ces personnes ont besoin aujourd'hui d'espace et de temps pour prendre du recul. La qualité de présence du coach va principalement faciliter l'introspection analytique et le courage des décisions et mise en œuvre nécessaires. C'est une personne qui occupe une fonction et va colorer de sa personnalité ses missions, ses responsabilités et la structure dans laquelle elle interagit. Ainsi, questionner ses pratiques professionnelles tout comme ses points d'appuis intérieurs (croyances, valeurs, rêves, peurs, etc.) et s'interroger sur les conséquences sur l'organisation, les relations et les parties concernées par ses décisions, permet de développer une démarche éthique, en cohérence avec ses valeurs, voire sa foi et les valeurs prônées par la structure.

Dans le coaching **des doctorants et d'étudiants**, les enjeux sont surtout d'une part de valoriser, de capitaliser, de se poser les bonnes questions, celles qui permettent d'avancer et de discerner le sens des choix et actions pour soi et dans son domaine et d'autre part, de constituer les supports de communication adéquats et pertinents. Ce processus qu'est le coaching permet aux doctorants et aux étudiants de gagner en confiance vis-à-vis de leurs spécificités, de leur valeur ajoutée et d'ouvrir leur perception à d'autres domaines, d'autres modes de penser afin de pouvoir interagir avec intelligence dans des équipes pluridisciplinaires, de vivre et nourrir l'intelligence collective, voire d'innover et d'être force de proposition dans le cadre de leur contrat de stage, alternance ou emploi.

Le coaching permet de faire le lien entre les différents aspects de la vie en général, du parcours d'études, de la professionnalisation et de l'insertion professionnelle. Il permet aux doctorants d'une part de faire des liens entre leur personnalité, leur parcours et leurs travaux de recherches et d'autre part,

de construire un projet professionnel, une offre cohérente et identifiable sur le marché de l'emploi.

Le coach facilite la définition des objectifs du coaché puis l'introspection analytique, encourage à l'écoute de la source d'inspiration intérieure et à la mise en œuvre des décisions. Ce processus est riche de découvertes qui permettent d'élargir l'horizon des possibles. Renforcé par cette démarche, ce nouveau regard sur soi-même et sa vie, le coaché va poursuivre son processus d'épanouissement en toute autonomie alors que son coach va s'effacer de sa vie.

Ici c'est ce bloc-notes qui va faire œuvre de « coach », je vous recommande d'en suivre le cheminement en prenant le temps à la fin de chaque partie de noter vos prises de conscience, questionnements et décisions. Cette matérialisation facilitée par les feuilles blanches prévues à cet effet participe pleinement de l'objectif de ce bloc-notes « Affirmer sa singularité, libérer son meilleur potentiel et tracer sa voie professionnelle », utilisez-les !