**Fiche outil n°5 – Définir sa trajectoire professionnelle**

Pour bien définir votre trajectoire professionnelle, il est utile de mener un travail de réflexion sur vous-même. Il faut vous interroger sur vos expériences passées, qu’elles soient professionnelles et personnelles, vous questionner sur vos aspirations et identifier vos motivations et vos centres d’intérêt. Cela vous permettra de trouver des pistes concrètes qui correspondent à vos attentes et votre personnalité.

Réalisez ce travail sur vous-même en seulement 2h ! Pour cela, mettez-vous dans un endroit calme, éteignez votre téléphone et éloignez toutes les choses qui pourraient vous déconcentrer. Vous avez créé les bonnes conditions pour démarrer cet exercice introspectif ? Alors c’est à vous de jouer !

**Table des matières**

[**Étape 1 : Mieux se connaître pour mieux se lancer 1**](#_heading=h.51nfl0u7y612)

[Votre parcours professionnel et personnel 1](#_heading=h.gjdgxs)

[Votre courbe de satisfaction professionnelle 2](#_heading=h.30j0zll)

[Vos réalisations professionnelles et extra-professionnelles 2](#_heading=h.1fob9te)

[Synthèse des emplois occupés 4](#_heading=h.3znysh7)

[**Étape 2 : Prioriser ses valeurs et déterminer son moteur 6**](#_heading=h.2et92p0)

[Vos valeurs, motivations, intérêts 6](#_heading=h.tyjcwt)

[Échelle des valeurs méthode Carbone Theory 7](#_heading=h.3dy6vkm)

[Questionnaire sur vos intérêts professionnels 11](#_heading=h.1t3h5sf)

[Votre personnalité d’après votre entourage 13](#_heading=h.2s8eyo1)

[**Étape 3 : Identifier ses talents et son potentiel 16**](#_heading=h.bms7cgknql68)

[Vos horizons professionnels 16](#_heading=h.3rdcrjn)

[Vos projets en contexte idéal 16](#_heading=h.26in1rg)

[Vos projets dans le réel 17](#_heading=h.lnxbz9)

# 

# 

# Étape 1 : Mieux se connaître pour mieux se lancer

### 1/ Votre parcours professionnel et personnel

## **Votre courbe de satisfaction professionnelle**

Une image contenant texte

Description générée automatiquement

| **Années** | **Événements de vie professionnelle** | **Années** | **Événements de vie personnelle** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## **Vos réalisations professionnelles et extra-professionnelles**

Analysez votre expérience.

1. Quelle est ma formation ? (Écoles, diplômes, cours du soir, etc.)
2. Dans mes précédents emplois, quelles étaient mes missions ?

N'hésitez pas à détailler vos missions, il faut que vous puissiez comprendre de quoi vos journées étaient faites et quelles compétences cela a pu vous apporter. Par exemple, au lieu d’écrire « secrétariat » indiquez « je tapais 15 courriers par jour sur PC, je classais les dossiers des clients, je répondais à environs 50 appels téléphoniques par jour… »

Commencez par la description de votre dernier emploi puis remontez à vos précédents emplois.

1. Quelles étaient mes responsabilités ?

Qu’est-ce que je devais respecter ? Qu’est qu’on attendait de moi à ce poste ? Par exemple, *« je devais répondre à tous les appels téléphoniques, je devais respecter les délais d’envois, etc*. ». Commencez par votre dernier emploi puis remontez à vos précédents emplois.

1. Quelles aptitudes personnelles avez-vous exploitées ou développées dans vos emplois ?

Par exemple, « *j’ai dû développer mon sens de l’écoute et être force de proposition pour répondre correctement aux demandes des clients, etc.* ».

Commencez par votre dernier emploi.

1. Vos expériences extra-professionnelles

Qu’avez-vous effectué/réalisé ? Quelles responsabilités avez-vous eu ? Quelles aptitudes personnelles avez-vous exploitées ou développées ? Commencez par l’expérience la plus récente.

## Synthèse des emplois occupés

**Intitulé de l’emploi occupé :**

**Les tâches que j'assumais :**

| **Tâches assumées** | **Connaissances** | **Compétences** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Techniques | Organisationnelles | Relationnelles |
|  |  |  |  |  |

**Ce que j’aime faire ou non :**

|  | **Pourquoi** |
| --- | --- |
| **😊** |  |
| **☹** |  |

**Intitulé de l’emploi occupé :**

**Les tâches que j’assumais**

| **Tâches assumées** | **Connaissances** | **Compétences** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Techniques | Organisationnelles | Relationnelles |
|  |  |  |  |  |

**Ce que j’aime faire ou non :**

|  | **Pourquoi** |
| --- | --- |
|  |  |
| **☹** |  |

# Étape 2 : Prioriser ses valeurs et déterminer son moteur

### 2/ Vos valeurs, motivations, intérêts

## **Échelle des valeurs méthode Carbone Theory**

**Étape 1 : Faire la liste de tout ce qui vous fait vibrer dans la vie**

Mettez un chrono de 5 minutes et donnez-vous pour objectif d’établir une liste de 15 choses que vous adorez faire dans la vie, qui vous font vibrer, qui vous donnent le sourire, que vous faites sans effort ou qui vous rendent heureux. Vous devez être le plus spécifique honnête et spontané possible. Cet exercice n’est pas facile et vous demande de générer une réflexion, le fait de vous chronométrer vous permettra d’avoir un sentiment d’urgence suffisamment intense pour que votre inconscient exprime plus facilement les choses qui vous font vibrer. Si vous éprouvez des difficultés à trouver ces éléments vous pouvez vous aider de la liste à la fin de l’exercice.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

**Étape 2 : Analyser quelles sensations positives vous procurent ces moments**

Une fois votre liste établie, vous allez devoir décortiquer chaque élément de réponse et comprendre pourquoi ces moments résonnent particulièrement en vous. Par exemple, si une des choses qui vous fait vibrer est de danser, en analysant, on se rend compte que cela vous permet de vous exprimer dans un espace où tout est permis. Cet exercice consiste à relier chaque élément de la liste de l’étape 1 aux sensations qu’ils génèrent.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

**Étape 3 : Définir une valeur en fonction de vos sensations**

Une fois que vous avez bien décortiqué tous les éléments de votre liste, le travail va consister à trouver les valeurs qui en découle. Prenez les sensations de l’étape 2 et prenez la liste des valeurs fournis plus bas. L’objectif de cette étape est d’attribuer à chacune de vos sensations une valeur spécifique. Si l’on reprend l’exemple de la danse, on peut la relier à la valeur “liberté”. Faites alors ça avec chacune de vos sensations décrites. Quand vous aurez fini, vous pourrez distinguer des valeurs dominantes.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

**Étape 4 : Créez votre échelle de valeurs**

Commencer par reprendre la liste de toutes les valeurs obtenues dans l’étape précédente et hiérarchiser-les par ordre décroissant d’importance. Puis construisez votre propre échelle de valeurs

Mon échelle de valeurs :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Liste des choses qui peuvent vous faire vibrer (aide) :

* Accorder du prestige à la profession, à l’emploi ou à l’entreprise
* Avoir la sécurité de l’emploi
* Avoir/Prendre des responsabilités
* Avoir de bonnes conditions de travail (vacances, avantages sociaux...)
* Avoir de bonnes relations interpersonnelles au travail
* Avoir de l’influence (diriger d’autres personnes)
* Avoir de l’intérêt pour son travail
* Avoir des horaires satisfaisants
* Avoir des possibilités de promotion
* Avoir des possibilités de développement personnel
* Avoir des tâches variées
* Avoir du temps libre pour mes loisirs, ma famille...
* Avoir la possibilité/le goût de me dépasser professionnellement (prise de risque, aimer les situations de risque ou de danger)
* Avoir une rémunération élevée ou gagner beaucoup d’argent
* Avoir une vie passionnante
* Connaître les résultats de son travail
* Contribuer au bien-être d’un groupe ou d’une communauté
* Développer ses compétences : actualiser son potentiel
* Être dans la relation d’aide
* Être dans une dynamique de compétition
* Être employé dans une entreprise dont on est fier
* Être en contact avec des gens
* Être indépendant dans le travail
* Être reconnu pour la qualité du travail effectué
* Être respecté
* Faire un travail qui a du sens
* Jouir d’un pouvoir de décision
* Jouir d’une sécurité financière
* Pouvoir exprimer ses idées par écrit ou oralement
* Pouvoir faire preuve de créativité
* Pouvoir prendre des décisions
* Pouvoir prendre des risques (aimer les situations de risque ou de danger)
* Pouvoir utiliser ses compétences
* Rechercher la considération
* Rechercher le bonheur
* Réussir dans le travail
* Se sentir utile
* Travailler dans un milieu professionnel qui correspond à mes valeurs
* Travailler en équipe
* Travailler à mon rythme
* Travailler à proximité de chez soi

Liste de valeurs (non-exhaustive) :

abondance, acceptation, accessibilité, accomplissement, adaptabilité, affection, aisance, altruisme, ambition, amitié, amour, amusement, anticipation, apprentissage, assurance, audace, autonomie, aventure, bienveillance, bonheur, bravoure, calme, certitude, chaleur, changement, charité, charme, chasteté, clarté, cœur, cohérence, communauté, compassion, compétence, compréhension, concentration, confiance, conformité, confort, connaissance, conscience, continuité, contrôle, conviction, convivialité, coopération, cordialité, courage, courtoisie, créativité, crédibilité, croissance, curiosité, découverte, démesure, dépassement de soi, désir, détente, détermination, devoir, dévotion, dextérité, dignité, diligence, direction, discipline, discrétion, disponibilité, diversité, divertissement, donner, douceur, dynamisme, éclat, éducation efficacité, élégance, empathie, encouragement, endurance, énergie, engagement, enseignement, enthousiasme, épargne, équilibre, espoir, éthique, euphorie, exactitude, excellence, excitation, expérience, expression de soi, extase, extravagance, extraversion, exubérance, facilité, famille, fascination, férocité, fiabilité, fidélité, fierté, finesse, flexibilité, foi, force, franchise, frugalité, gaieté, galanterie, générosité, gentillesse, gloire, gratitude, habileté, harmonie, honnêteté, honneur, hospitalité, humilité, humour hygiène, imagination, impact impartialité, importance, indépendance, individualité, ingéniosité, inspiration, intégrité, intelligence, intensité, intimité, intrépidité, introspection, introversion, intuitivité, investisseur, joie, justice, leadership, légèreté, liberté, lien, logique, longévité, lucidité, maîtrise de soi, mariage, maturité, minutie, modestie, motivation, mystère, nature, obéissance, opportunité, optimisme, ordre, organisation, originalité, ouverture d’esprit, paix, partage, passion, patience, perfection, persévérance, perspicacité , philanthropie, piété, plaisir, ponctualité, popularité, pragmatisme, précision, présence, préservation, prévenance, proactivité, professionnalisme, profondeur, prudence, puissance, pureté, raison, rayonnement, réalisme, réflexion, silence, simplicité, sincérité, solidarité, solidité, solitude, sophistication, soutien, spiritualité, stabilité, statut, structure, succès, sympathie, traditionalisme, unité, vérité.

## **Questionnaire sur vos intérêts professionnels**

Ce questionnaire sur les intérêts professionnels va vous aider à construire vos projets (de formation, professionnel, etc.) en définissant ce qui est important pour vous. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Répondez le plus spontanément possible.

1) Choisissez dans la liste les intérêts professionnels qui correspondent le mieux, à ce que vous aimeriez faire dans le cadre de votre futur emploi. Pour vous aider positionnez-vous sur une échelle allant de 1 pour « Pas du tout » à 4 pour « Tout à fait ».

| **Intérêts professionnels** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aider ou conseiller |  |  |  |  |
| Avoir des sensations fortes |  |  |  |  |
| Concevoir, utiliser les nouvelles technologies |  |  |  |  |
| Convaincre, négocier |  |  |  |  |
| Diriger, décider |  |  |  |  |
| Défendre |  |  |  |  |
| Enquêter, rechercher, analyser l’information |  |  |  |  |
| Enseigner ou éduquer |  |  |  |  |
| Être en contact avec le public |  |  |  |  |
| Être ingénieur, cadre ou technicien |  |  |  |  |
| Exercer une activité artistique |  |  |  |  |
| Exercer une activité sportive et physique |  |  |  |  |
| Fabriquer, construire, installer |  |  |  |  |
| Faire de la recherche |  |  |  |  |
| Faire du commerce |  |  |  |  |
| Faire un travail de précision |  |  |  |  |
| Informer, communiquer |  |  |  |  |
| M’occuper d’animaux |  |  |  |  |
| M’occuper d’enfants |  |  |  |  |
| M’occuper de personnes en situation de handicap |  |  |  |  |
| M’occuper de personnes âgées |  |  |  |  |
| M’occuper de voyages et de loisirs |  |  |  |  |
| Manier les chiffres |  |  |  |  |
| Me déplacer souvent |  |  |  |  |
| Organiser, gérer, diriger |  |  |  |  |
| Pratiquer les langues vivantes |  |  |  |  |
| Préserver l’environnement |  |  |  |  |
| Soigner |  |  |  |  |
| Surveiller, secourir |  |  |  |  |
| Travailler dans un bureau |  |  |  |  |
| Travailler en contact avec la nature |  |  |  |  |
| Travailler en extérieur |  |  |  |  |
| Travailler en laboratoire |  |  |  |  |
| Travailler un matériau |  |  |  |  |
| Travailler à l’étranger |  |  |  |  |
| Travailler à son compte |  |  |  |  |

2) Parmi les intérêts que vous avez choisis, déterminez ceux auxquels vous tenez le plus (5 maximum) et classez-les par ordre d’importance :

-

-

-

-

-

3) Pour chacun de ces intérêts : pourquoi l’avoir choisi ? Dans quelles situation, concrète avez-vous pu expérimenter et valider cet intérêt ?

-

-

-

-

-

## **Votre personnalité d’après votre entourage**

Ce questionnaire est à distribuer à votre entourage, idéalement à 5/6 personnes (10 maximum). Il vous permettra de voir quelles sont vos qualités et aussi comment vous pouvez éventuellement vous améliorer.

**Mon regard sur une personnalité**

Vous avez été choisi(e) pour répondre au questionnaire suivant. Que vous connaissiez bien ou peu la personne qui vous sollicite pour ce questionnaire, répondez de la manière la plus honnête possible. Ce n’est pas vos réponses personnelles qui seront importantes mais la confrontation avec celles des autres personnes interrogées et de la personne qui vous sollicite. Ce travail lui permettra de dresser un portrait plus fin de sa personnalité.

Vous êtes : □ Un homme □ Une femme

Votre âge :

Comment connaissez-vous ou avez-vous connu la personne qui vous sollicite pour remplir ce questionnaire :

□ Dans le cadre professionnel □ Dans le cadre personnel

Depuis combien de temps connaissez-vous la personne qui vous sollicite :

Écrivez spontanément cinq traits de personnalité qui vous semblent correspondre à la personne qui vous sollicite :

-

-

-

-

A présent, dans la liste qui vous est proposée ci-dessous, cochez les adjectifs qui caractérisent la personne qui vous sollicite. Ne cochez pas les adjectifs qui ne vous semblent pas lui correspondre.

| Actif/dynamique |  | Diplomate |  | Naturel/spontané |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Adaptable/souple |  | Discipliné |  | Négociateur |  |
| Aimable/agréable |  | Discret |  | Nonchalant |  |
| Ambitieux |  | Disponible/patient |  | Observateur |  |
| Analytique |  | Distant/froid |  | Optimiste |  |
| Anxieux/inquiet |  | Distrait/étourdi |  | Ordonné |  |
| Assidu/consciencieux |  | Dominant/ascendant |  | Organisé |  |
| Astucieux/inventif |  | Drôle |  | Original |  |
| Attentif/à l’écoute |  | Efficace/rapide |  | Maître de ses émotions |  |
| Audacieux |  | Émotif |  | Passionné |  |
| Autonome |  | Endurant/résistant |  | Pédagogue |  |
| Autoritaire/sévère/strict |  | Énergique |  | Perfectionniste |  |
| Bavard |  | Enthousiaste |  | Persévérant/tenace |  |
| Communicatif/sociable |  | Entreprenant |  | Pessimiste |  |
| Calculateur/opportuniste |  | Équilibré/d’humeur égale |  | Pondéré/réfléchi |  |
| Calme |  | Expressif |  | Pratique/pragmatique |  |
| Capricieux |  | Fiable |  | Précis/rigoureux |  |
| Coléreux/soupe au lait |  | Généreux/serviable |  | Prévoyant |  |
| Combatif |  | Honnête/sincère/franc |  | Prudent |  |
| Conciliant |  | Impartial/objectif |  | Rationnel/réaliste |  |
| Confiant/sûr de lui |  | Impatient |  | Réactif |  |
| Conflictuel |  | Impulsif |  | Réservé |  |
| Confus/brouillon/dispersé |  | Indécis |  | Responsable |  |
| Convaincant/persuasif |  | Indépendant |  | Rigide |  |
| Coopératif/solidaire |  | Inflexible/ferme |  | Séducteur |  |
| Courageux/téméraire |  | Influençable |  | Sensible |  |
| Créatif/imaginatif |  | Instable |  | Sérieux |  |
| Crédule/naïf |  | Intuitif |  | Solitaire |  |
| Critique |  | Joueur |  | Souriant |  |
| Curieux |  | Lent |  | Susceptible |  |
| Décidé/déterminé |  | Logique |  | Synthétique |  |
| Désinvolte |  | Loyal |  | Têtu |  |
| Désordonné |  | Lucide/perspicace |  | Timide |  |
| Détendu/zen |  | Meneur/leader |  | Tolérant |  |
| Dévoué/ volontaire |  | Méthodique |  |  |  |

# Étape 3 : Identifier ses talents et son potentiel

### 3/ Vos horizons professionnels

## **Vos projets en contexte idéal**

Idéalement, quel métier exerceriez-vous (fonction, poste) ?

-

-

-

-

Dans quel environnement (types d’entreprise, secteur d’activité, type de management) ?

-

-

-

-

Que feriez-vous (missions, responsabilités, objectifs) ?

-

-

-

-

Que faut-il pour tenir ce poste (compétences, connaissance, formation) ?

-

-

-

-

Quel plaisir y trouverez-vous ?

-

-

-

-

Quels sont vos atouts (expériences, réseau, qualités personnelle) ?

-

-

-

-

Quels sont vos lacunes (ce qu’il vous manque pour être opérationnel, performant) ?

-

-

-

-

Quels sont les perspectives d’évolutions ?

-

-

-

-

Quels sont vos moyens d’accès à ce projet (quelles démarches) ?

-

-

-

## **Vos projets dans le réel**

Hiérarchisation des projets professionnels envisagés :

-

-

-

-

-

Quels sont les éléments qui jouent sur chaque projet (faire un tableau pour chaque projet) ?

| **Éléments positifs** | **Éléments négatifs** |
| --- | --- |
|  |  |

Classez les éléments positifs ci-dessus qui facilitent la réalisation du projet par ordre d’importance :

-

-

-

-

-

Classez les éléments négatifs ci-dessus qui créent ou risquent de créer des obstacles par ordre d’importance :

-

-

-

-

-

Parmi ces éléments positifs et négatifs sur lesquels pouvez-vous agir et comment (objectifs, échéancier) ? Prenez au moins un élément de chaque.

-

-

-

-

-

------

**Vous avez désormais terminé les premières étapes importantes pour trouver au projet professionnel qui vous correspond, félicitations pour votre investissement et pour votre motivation !**