

Réflexion professionnelle



Vous vous sentez à bout de souffle ? Vous êtes fatigué(e) ?
Vous avez l'impression de faire du surplace, et vous avez envie de nouveaux défis ?
Vous avez envie de développer des nouvelles choses en vous, des nouvelles compétences, ou d'entrer, dans un nouveau domaine, voir un autre secteur.

Il existe mille et une raisons qui peuvent donner envie de changer d'environnement professionnel.

Voici quelques questions qui peuvent vous aider dans une première réflexion. Vous avez envie d'en parler ?

Répondez-y, et envoyez-moi vos réponses à l'adresse : patricia@pat-lab.com. Je vous réponds rapidement.

Identifiez les situations ci-dessous qui vous concernent, puis prenez un instant pour y réfléchir. Notez ce qui vous vient.

Qu'est-ce qui vous correspond ?

- J'ai l'impression d'avoir fait le tour, je n'apprends plus rien. Qu'est-ce que vous aimeriez apprendre ? En quoi la routine professionnelle vous pèse-t-elle aujourd'hui ?

- Il y a quelque chose qui me dérange. Je ne sais pas bien le nommer, je pense, ne plus être en phase avec mes valeurs (par exemple : le respect, la performance, la communication, l'authenticité...)

- Je m'ennuie...
Depuis quand ressentez-vous cela ? Qu'aimeriez-vous ou qu'est-ce qui vous permettrait de ne plus sentir cet ennui ? Qu'est-ce qui pourrait raviver votre intérêt ? De quoi avez-vous besoin pour surmonter cet ennui ? Quels événements en sont à l'origine ?

-
- J'ai trop de pression au travail : j'ai trop de travail, la charge est trop lourde, je n'y arrive plus.
→ Que pourriez-vous mettre en place ?
Comment pouvez-vous, prioriser, simplifier, structurer les choses pour y voir plus clair ?

-
-
-
-
-
-
-
- Ça fait bien longtemps que je travaille dans la même entreprise. Je me rends compte aujourd'hui que ce n'est pas forcément ça que j'aurais voulu faire.
→ Qui êtes-vous ? Que voulez-vous ? Que voulez-vous aujourd'hui ?

-
-
-
-
-
-
-
- Quelle voie aimeriez-vous prendre si vous deviez écrire votre histoire ce serait quoi ?

- La hiérarchie me pose problème : qu'est-ce qui vous pèse aujourd'hui ? Quelles sont les liens qui existent aujourd'hui ? Qu'aimeriez-vous éventuellement voir évoluer ?

- Il s'est passé quelque chose de délicat ou difficile sur mon lieu de travail et depuis je ne me sens plus ancré. Je ne sais plus continuer ainsi. Je suis peu sur de moi et me sens très stressé(e) à l'idée de travailler ou retourner travailler. Comment pourriez-vous retrouver confiance ? est-ce encore possible selon vous ?

- Je ne suis pas content(e) de mon salaire
- Quel était votre salaire dans votre fonction précédente ? Dans la même entreprise ? C'était il y a combien de temps ? Pourquoi et quand avez-vous accepté ce salaire-ci ? Depuis quand ce salaire-ci

vous pose problème ?

- J'ai un problème d'équilibre entre ma vie privée ma vie professionnelle. Avez-vous déjà analysé les choses pour aménager les horaires autrement qu'en est-il de votre charge de travail, et de votre charge mentale ? Au travail et à la maison.
Combien de temps passez vous dans les transports ?

- Je ne comprends plus ce que je fais, à quoi bon, je ne trouve plus de sens à mon travail.
Qu'est-ce qui est important pour vous dans la vie professionnelle ? Quels besoins cherchez-vous à remplir au travail ?
