



SUNSHINE

Conseil & Coaching

Vous éclaire



*La Transition
Professionnelle*



Stress

Burn out

Se sentir paumé

Bore out

Injonctions contradictoires

Ne pas se sentir à sa place

Conflit de valeurs et de sens

Mauvaise estime de soi

Se sentir plafonné





Est-ce vraiment une fatalité ?





NON !!

et heureusement





OK

mais comment

on change alors ?





ÉTAPE 1 :

**Se poser les
bonnes questions**





Qu'est-ce qui m'anime vraiment?



Quel est le Sens, l'impact que je veux laisser au monde ?



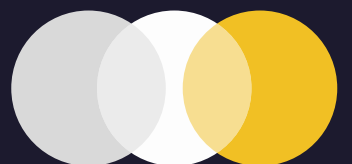
Quelles sont mes valeurs profondément enracinées ?



Quelles sont mes forces, compétences, intelligences, l'unicité que j'apporte au monde via mon expérience ?



C'est au final
la suite **logique**
de mon **parcours de vie**

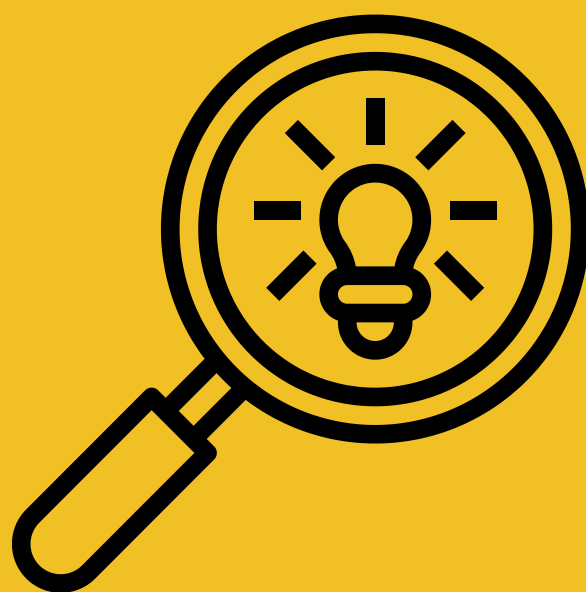




ÉTAPE 2 :

Passer à l'action

Explorer ses envies





J'identifie des pistes qui me font a priori super envie, auxquelles j'apporte ma valeur ajoutée unique



Je contacte des personnes qui évoluent dans ces milieux ou qui font ces boulots



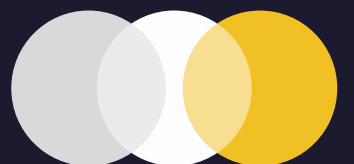
J'essaye de comprendre leur travail, je me projette dedans



Je ressens si cela me met en Joie ou pas, si je suis aligné.e



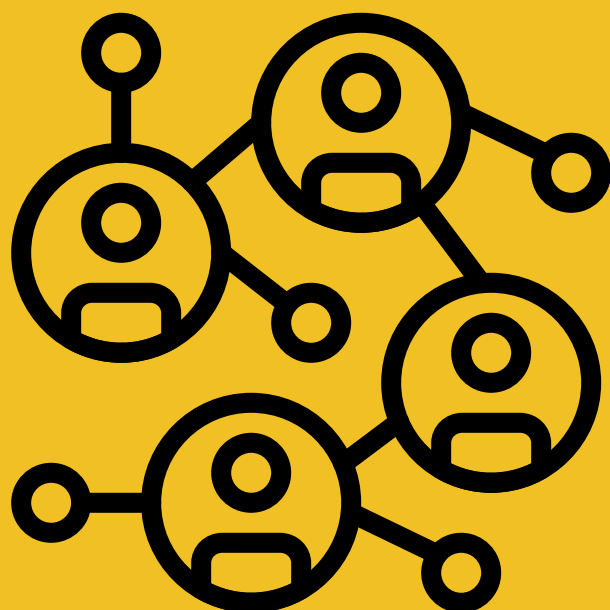
C'est ce qu'on appelle
"l'enquête métier"





ÉTAPE 3 :

**Je fais du réseau,
je concrétise**





Je sélectionne la / les pistes qui me font
réellement envie et pour lesquelles je suis
La personne pertinente



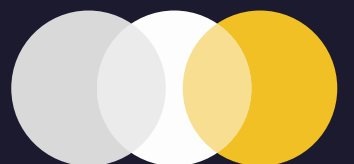
Je bâtis ma stratégie et mon plan
d'actions - annonces, réseaux, rencontres
en lien avec mon projet



Je me laisse guider par les opportunités et
pistes de collaboration rencontrées



Cela peut se faire en
interne ou **externe** de la
structure existante

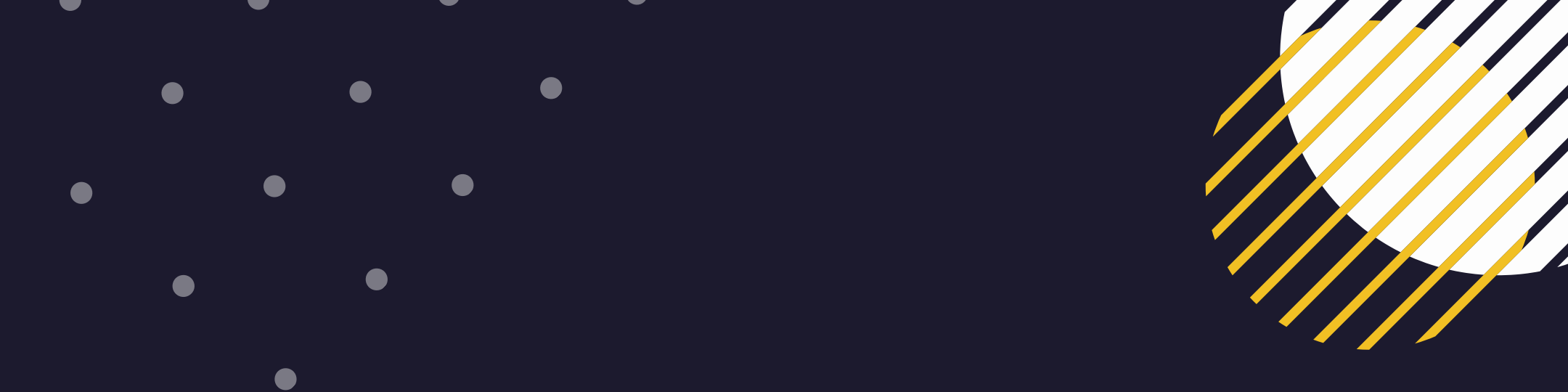




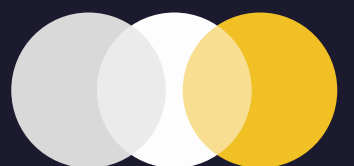
ÉTAPE 4 :

je choisis !



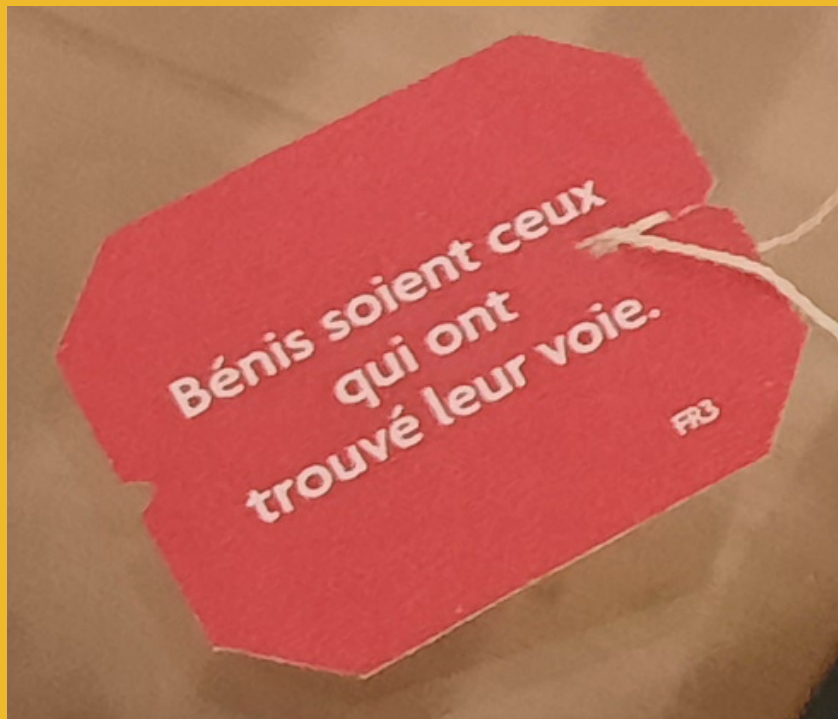


L'**opportunité** qui me
fait **vibrer**,
en **alignement** avec qui
je suis (Sens, valeurs...)



Résultat ?

Je suis heureux.se,
motivé.e, aligné.e,
performant.e !



c'est mon thé du matin qui le dit

+

+



C'est tout ça la Transition Professionnelle

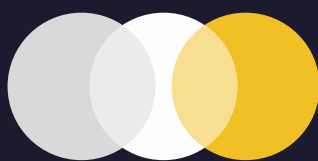
C'est plus clair ?



Raluca Vataseanu

raluvata.sunshine@gmail.com

06 81 22 58 67



SUNSHINE

Conseil & Coaching