

Mon cahier de Notes

Une méthode pour réaliser un état
des lieux et se projeter vers un idéal



Etape 1

- Comment s'exprime ma souffrance actuelle au travail?
- Quel est mon idéal? Quel métier souhaiterais-je exercer?
- Qui ai-je envie d'aider?
- Pour quelles raisons? Y a-t-il un lien avec mon expérience de vie?
- Est-ce que je souhaite devenir praticien en bien-être, thérapeute ou les deux à la fois?
- À temps plein ou à temps partiel?



- Quelles sont mes qualités et mes capacités pour exercer cette activité?

- Ai-je des faiblesses et des croyances limitantes qui pourraient être des obstacles à ma réussite?

- Comment puis-je y remédier?

Etape 4

Métier actuel		Métier envisagé	



- Quelle est ma décision quant à mon projet de reconversion ?
- Quelles sont les formations qui m'intéressent ?
- Quel(s) organisme(s) de formation retien(nent) mon attention ? Pour quelles raisons ?
- Quel nombre d'heures par semaine puis-je consacrer à mon projet ?
- Comment j'envisage ma transition professionnelle ?

