j'ai 40 ans

qu'est-ce que je fais maintenant ?

Prête à donner une nouvelle direction à ta vie pro ?

Fais le quiz !

Bienvenue !

je suis ravie de te proposer cet ebook et que tu prennes ce temps pour toi !

Au sommaire :

Où tu en es aujourd'hui 4

On fait connaissance 7

Passe ton quiz 10

Les résultats 17

Et des pistes d'actions immédiates

Créer le déclic 24

10 questions pour vraie réflexion sur ton évolution professionnelle et ton projet de vie

Et ensuite ... 27

Elles ont choisi de se faire accompagner 29

Où tu en es aujourd'hui ?

Où tu en es aujourd'hui ?

Te lever chaque jour avec enthousiasme et l'envie de travailler, avec l'assurance que tu exploites pleinement ton potentiel et tes compétences car tu sais que tu es **exactement à la bonne place…**😊

Tu as une réelle autonomie et des responsabilités dans ton travail, un vrai pouvoir de décision et aussi la flexibilité de **t'organiser comme tu le souhaites…**
Tu as bien fait de changer de boulot, ça t'a ouvert de nouveaux horizons, tu te sens tellement **plus sereine, plus épanouie, plus… toi !**

Tu sens que ton épanouissement rayonne **au-delà du professionnel.** Tu vois l'impact que ce changement a eu sur tes relations : tu es plus patiente avec tes enfants, plus ouverte aux gens que tu rencontres. Même si tout n'est pas parfait, tu te sens en paix et tu es confiante dans ta capacité à faire face sereinement aux imprévus. Et tu as retrouvé ton sourire et ta joie de vivre !

C'est fou ce qu'un changement professionnel peut apporter !

Sauf que..

Aujourd'hui, tu n'en es pas tout à fait là…
Tu as fait le tour de ton poste et tu te trouves **à un tournant de ta vie professionnelle.**

Tu sais que tu ne prends plus ton pied au boulot et que tu dois changer de… ??? **Changer de quoi ?** 🤔

Ben c'est le problème, tu ne sais pas vraiment quoi changer, tu n'arrives pas à y voir clair.
Tu as bien des idées, des bouts de pistes, mais tu n'es pas certaine de **savoir si c'est la bonne direction à suivre.**

Ni si tu es vraiment **prête à te lancer sur ce chemin.**

C'est exactement pour cela que j'ai créé **LE Quiz Prête à donner une nouvelle direction à ta vie pro ?**

Tout d'abord pour vérifier **ton niveau d'insatisfaction** (oui, oui, ça existe !)

> Selon une enquête menée par l'IFOP*, 57% des femmes salariées rêvent de reconversion professionnelle, que ce soit sous la forme d'un changement de métier, de secteur, ou de statut professionnel. Parmi elles, 64% pensent à changer de vie professionnelle principalement car **elles s'ennuient dans leur travail,** 50% d'entre elles sont **en souffrance** et 43% envisagent la reconversion comme **un challenge personnel.**

Pour partager mon expérience personnelle, je dirais que c'est bien un mix des 3 qui m'a poussée à prendre la tangente et à changer complètement d'activité.
La frustration et l'ennui au travail sont sources de souffrance entraînent aussi un épuisement professionnel (au même titre que le burn-out).

Le but du Quiz :
te permettre d'identifier les freins présents qui t'empêchent
d'**accéder à ta prochaine étape professionnelle**
et te proposer des pistes d'actions immédiates.

Et comme nous ne fonctionnons pas toutes de la même façon, j'aime apporter plusieurs pistes, à toi de choisir laquelle t'attire le plus en ce moment et que tu es en capacité de mettre en oeuvre.

En bonus à la fin de cet ebook : **10 questions** percutantes pour une réflexion en profondeur sur ton projet de vie et créer le déclic du 1er pas 😊

* étude réalisée en mai 2022 sur 1004 femmes

On fait
connaissance ?

Je me présente

Un jour, je ne suis plus allée travailler.
Comme ça, du jour au lendemain.
Mon corps était épuisé, il m'a dit "Stop, on arrête maintenant".

Dans les semaines qui ont suivi j'ai réalisé que ma carrière d'architecte était terminée, que mes 22 ans dans le domaine de la construction, mon statut de fonctionnaire et mes responsabilités de chef de service… c'était fini.
Je n'avais plus envie, plus d'appétence, sous quelque forme que ce soit, pour mon métier 😔

Je savais que j'allais basculer sur une reconversion, et que j'allais **exercer à mon compte. Seulement, je ne savais pas dans quoi exactement** 😰

- N'étais-je pas folle de vouloir quitter la sécurité de mon emploi ?
- À côté de la plaque de ne pas me sentir à ma place ?
- Imbue de ma personne de penser que j'avais un potentiel endormi ?
- Complètement timbrée de me dire que je ne connaissais pas la vraie Caroline ?
- Déraisonnable de mettre fin à un métier que j"avais moi-même choisi ?
- En plein délire d'être en quête de ma mission de vie ?

Je peux te dire que **cette période a été la plus tumultueuse de toute ma vie,** entre les peurs, les doutes, les incertitudes, les périodes d'exaltation qui alternaient avec les périodes de désespoir intense, à me demander si j'allais enfin trouver la réponse à la question qui tournait en boucle **"Qu'est ce que je vais bien pouvoir faire maintenant ?"** 😱

Cette phase de remise en question a été une étape nécessaire pour **m'autoriser à me projeter sur une nouvelle vie professionnelle.**

Aujourd'hui, **j'accompagne d'autres femmes dans leur transition professionnelle** : je les aide à prendre conscience de qui elles sont, à démêler leurs envies, leurs besoins, à mieux se connaître, à déverrouiller leurs peurs et leurs croyances.

Je les guide pour se connecter à ce qui résonne en elles afin de prendre des décisions éclairées quant à leur devenir professionnel et **construire une carrière à leur mesure, alignée avec leurs ambitions professionnelles et personnelles.**

Les femmes que j'ai accompagnées ont toutes une histoire, un vécu, des ambitions différentes, mais elles ont un point en commun : elles veulent s**e réaliser professionnellement mais pas au détriment de leur qualité de vie de Femme.**

De nombreuses femmes m'ont contactée car elles voulaient **être aiguillées sur leur chemin à cette étape de leur vie,** mais trouver sa nouvelle direction implique de s'ouvrir aux possibilités et aux changements, et toutes ne sont pas prêtes à entreprendre des changements dans leur vie.

De ton côté, es-tu prête à faire bouger ta vie
et à donner une nouvelle direction à ta vie pro ?
À apporter les changements qui contribueront
à ton accomplissement professionnel (et personnel) ?

C'est pour t'aider à répondre à cette question que j'ai créé cet ebook sous forme de quiz . Ainsi, après avoir répondu aux questions, tu trouveras **mes pistes d'actions à mettre en place pour t'engager sur la suite de ta vie.**

Passe le quiz !
es-tu prête à donner une
nouvelle direction à ta vie pro ?

Le Quiz

es-tu prête à donner une nouvelle direction à ta vie pro ?

Pour chaque question, tu as le choix entre 4 réponses.
Aucune censure, tu es entièrement libre de répondre ce que tu veux, personne ne le verra à part toi ! Pas de bonne réponse, simplement ton état d'esprit et d'émotion du moment 😊

1. **Aimerais tu quitter ton boulot actuel ?**
   - a oui, un jour certainement
   - b je ne suis pas sûre
   - c si je savais où aller, je partirais tout de suite
   - d c'est pour bientôt, tout est en train de s'aligner

2. **Si je te dis que tu seras dans le même job dans 10 ans, comment réagis-tu ?**
   - a peut-être bien
   - b non, je ne pense pas, j'aurai changé d'ici là
   - c je suis sûre que non, je suis déjà en train de bouger
   - d c'est pas possible je vais jamais tenir

3. **Si tu souhaites changer de travail, qu'est-ce qui t'empêche ?**
   - a je n'ai pas assez d'énergie
   - b je ne sais pas ce que j'ai envie de faire
   - c rien
   - d j'ai des idées pour faire autre chose mais je n'ai pas creusé le sujet

4. **As-tu l'impression d'être à ta place dans ton travail ?**
   - a je suis perdue, je ne sais plus si je suis à ma place ou pas
   - b je sais où est ma place, j'y vais
   - c je sais que ma place est ailleurs, mais je ne sais pas où exactement
   - d je sais que je ne suis plus à la bonne place

5. Le critère le plus important pour choisir ton prochain travail :

a l'environnement de travail

b des taches intéressantes et diversifiées

c sécurité de l'emploi

d l'autonomie et la liberté d'organisation

6. Comment ça se passe avec tes collègues ?

a je deviens asociale, ils m'évitent !

b sympas, mais ce n'est pas ce qui va me retenir

c je les supporte, ça va

d ils prennent leurs précautions pour me parler, ils ont peur que j'explose

7. Encadrement : à quel point es-tu sollicitée par tes collaborateurs ?

a je suis tout le temps sollicitée, j'en peux plus

b ils se débrouillent sans moi

c ils viennent me voir le moins possible

d ils prennent des pincettes pour venir me solliciter

8. Que ressens-tu vis à vis de tes tâches professionnelles

a je les connais, j'ai fait le tour

b je les ai toutes en horreur, vivement que je parte

c elles sont variées mais je m'ennuie

d je ne fais pas réellement ce que j'aime

9. Quel est ton niveau de satisfaction globale sur ta vie aujourd'hui ?

a y'a des trucs qui ne me plaisent pas mais je fais avec

b ça va, y'a pire

c je sais ce qui ne me plait pas et comment y remédier

d j'ai l'impression que rien ne va : mon boulot, mon couple, la relation avec mes enfants, les finances

10. Parlons rythme de vie : as-tu la sensation...

a d'être dans une course sans fin, comme un hamster dans sa roue

b d'avoir pris un TGV mais tu n'es pas sûr d'où il va

c de te trainer tout le temps, que la vie passe sans toi

d d'alterner les moments intenses et les moments où y'a plus personne

11. Tu te lèves le matin pour aller travailler :

a avec difficulté, par habitude car "il faut bien"

b c'est laborieux, tu te fais violence

c pas très enthousiaste mais une fois que j'y suis ça va

d de bonne heure et de bonne humeur, pressée d'avancer sur tes projets

12. Tu sors déjeuner un midi et rencontres une ancienne collègue avec qui tu travaillais il y a 10 ans qui s'est reconvertie , tu te dis

a moi aussi je serai comme elle bientôt

b quel courage

c comment a t-elle fait ?

d j'aimerais tellement que ça m'arrive

13. Dans tes journées professionnelles, t'arrive-t-il de ressentir du plaisir, de la joie ?

a oui, mais ce n'est pas lié directement à mon travail

b du plaisir au travail ? qu'est-ce que c'est ?

c oui ça m'arrive, y'a une bonne ambiance de travail

d plus trop, ça fait bien longtemps que je ne prends plus de plaisir au travail

14. Choisis le mot qui caractérise le mieux ton état aujourd'hui :

a l'incertitude

b la Frustration

c l'Action

d le Vide

15. Comment te sens-tu après une journée de travail ?

a. ça va, j'ai encore de l'énergie pour te consacrer à d'autres projets

b. exténuée, vidée, envie d'être seule

c. fatiguée, avec juste l'envie de me poser tranquillement

d. irritée, un rien me fait râler, je m'énerves sur mes enfants

16. Quel est ton niveau de patience avec tes enfants/ ton conjoint/ ton chat/chien...

a. aucune patience, parfois je me demande pourquoi j'ai fait des enfants

b. ça va mieux, je me sens plus ouverte et plus patiente

c. j'ai fréquemment des sautes d'humeur

d. je suis souvent irritée, je m'énerve facilement contre eux et je culpabilise après

17. À quand remonte la dernière fois où tu as fait un gros tri chez toi ?

a. j'ai fait un énorme tri dans les derniers mois

b. ouh là, y'a du boulot, j'ose même pas y penser

c. je le fais de temps en temps, par à-coups

d. j'y pense mais j'ai pas le courage

18. Si tu devais choisir un ressenti sur ta vie en ce moment :

a. culpabilité

b. neutre

c. colère

d. enthousiasme

19. À qui parles-tu de toutes ces pensées vis à vis de ta vie ?

a. à quelques amies/ à mon conjoint

b. à toux ceux que je croise

c. à mon psy

d. à personne, je suis seule,

20. Quel objectif global aimerais tu atteindre en priorité

a sérénité

b indépendance

c confiance en toi

d equilibre

21. LA question qui tourne en boucle dans ta tête :

a serais-je à la hauteur d'un nouveau projet ?

b qu'est-ce que je vais faire du reste de ma vie ?

c comment être sûre faire le bon choix ?

d c'est quoi la suite pour moi dans cette boîte ?

Avant de passer aux résultats :

Attention, ce test ne peut pas prédire de manière fiable l'avenir et ne remplace pas une réflexion personnelle et une analyse profonde sur tes motivations et aspirations 😊

On fait les comptes ?

Dans le tableau, entoure la lettre qui correspond à ta réponse pour chaque question, puis fais le total par colonne

	■	☁	★	⚡
question 1	a	b	c	d
question 2	a	b	d	c
question 3	d	a	b	c
question 4	d	a	c	b
question 5	c	a	b	d
question 6	c	d	a	b
question 7	a	d	c	b
question 8	c	d	a	b
question 9	b	a	d	c
question 10	a	c	d	b
question 11	c	a	b	d
question 12	d	b	c	a
question 13	c	d	b	a
question 14	a	d	b	c
question 15	d	c	b	a
question 16	c	d	a	b
question 17	b	d	c	a
question 18	b	a	c	d
question 19	d	c	a	b
question 20	a	d	c	b
question 21	d	b	c	a
total par colonne				

Les résultats

Tu as le plus de

Tiraillée entre ton envie de bouger et la peur de tout changement

Ah, on peut dire que tu te poses beaucoup de questions !
Tu n'es pas satisfaite de ta vie professionnelle actuelle, tu sens bien que tu dois changer quelque chose mais **... tu ne sais ni quoi ni comment.**
Tu as envie de d'évoluer et en même temps tu as beaucoup de réticences au changement : "je ne suis pas si mal, ça pourrait être pire" 🤔

Tu n'es pas prête à te lancer immédiatement dans une nouvelle aventure professionnelle, tu crains de prendre des risques et de le regretter ensuite.
Certes, tu n'es pas épanouie dans ton travail mais tu as très peur de l'impact d'un éventuel changement sur ton équilibre de vie (parfois précaire).

Ta situation actuelle n'est pas assez inconfortable pour t'inciter à "déranger" ton quotidien : tout changement te semble énorme, et les "grands" changements, ça fait peur !

Ainsi, tu es peu disposée à modifier ton organisation actuelle, familiale et professionnelle. Bien sûr, cela te traverse l'esprit de donner une impulsion à ta vie professionnelle mais de nombreux freins te retiennent, en particulier **la peur de l'échec.**
Agir avec prudence est honorable, mais ne pas agir par peur de se tromper est **en lien avec l'estime que tu te portes et la confiance que tu as en toi.**
La peur de l'échec peut être paralysante et tu risques de rester bloquée sur le bord de la route un petit moment !

Mes pistes pour t'aider à avancer :

1. **Désinhiber la peur de l'échec,** voici ma sélection d'articles/vidéos :
   - vidéo 5 clés pour se libérer du perfectionnisme
   - comment faire le bon choix : les pièges à éviter
   - J'en ai marre de me battre : j'ai mis K.O Wonder Woman

2. **Choisir par quel changement commencer,** je te propose l'exercice de la roue de la vie que j'ai proposé dans cet article avec un modèle à télécharger

ma préférée

3. **Créer le déclic du changement :** retrouve 10 questions percutantes pour une réflexion profonde sut ton projet de vie, page 24

Tu as le plus de

Un besoin profond de changer, mais sous conditions

Tu es passée par une période qui t'as épuisée, physiquement, moralement. **As-tu bien récupéré ton énergie ?** T'accordes-tu du temps ?

Si tu as vécu une pause professionnelle, attention à ne pas repartir sur les chapeaux de roue et à te préserver. Cet arrêt, parfois forcé, t'a mise en questionnement sur la suite de ta vie : **tu as conscience d'être à un tournant de ta vie sans savoir exactement ce que tu veux et de quoi tu as besoin.**
Ton niveau d'énergie est assez bas, tu fais peut-être partie des personnes qui ont besoin de tomber très bas pour rebondir ?

Tu as conscience de ne pas t'éclater dans ton job mais tu ne sais pas ce que tu pourrais faire d'autre, dans la même boite ou ailleurs. **Un changement d'orientation pourrait te séduire, mais cela te semble très loin.**
Tu as conscience que quelque chose de plus profond se dégage de cette étape de ta vie et qu'il serait temps d'aller creuser.
Tu as besoin d'y voir clair mais ne sais pas forcément comment faire pour y parvenir.
Tu te sens capable de procéder à des modifications dans ta vie, pour l'améliorer, pour t'accomplir professionnellement, de reprendre les commandes de ta vie et vivre la vie professionnelle qui t'attend réellement, sans suivre la voie toute tracée. Mais pour l'instant, prendre ces décisions te semble inaccessible : malgré toutes tes idées, **prendre une quelconque décision te semble lourd**.

Mes pistes pour t'aider à avancer :

Je vois 2 étapes importantes pour toi en ce moment :

1. **La première étape : Retrouver ton énergie**, mettre en place des habitudes de vie plus saines pour toi, pour te régénérer, préserver ton bien-être et ta qualité de vie. **Tu as besoin de temps :** du temps pour récupérer, du temps pour prendre le temps, du temps à te consacrer à toi et du temps pour te poser et réfléchir à ce que tu veux vraiment, et surtout **en te posant les bonnes questions.**

2. **Une 2e étape : T'alléger de ce qui te pèse,** des contraintes et sollicitations auxquelles tu réponds et que tu t'imposes souvent seule, comme si tu devais tout gérer toute seule et être parfaite dans tous tes rôles. Tu as besoin de **te réapproprier ton temps**, tes envies, de poser tes limites avec les autres et de savoir reconnaître les tiennes , pour repartir sur de bonnes bases.
Fais du tri dans ta vie : au sens propre comme au sens figuré.

Si tu ne fais pas de tri dans ta vie actuelle, tu ne créeras pas de place pour les opportunités.

3. Si tu as besoin de parler et d'y voir clair pendant cette phase, **fais-toi accompagner par une aide extérieure** : un psy, un thérapeute, un coach. Le psy t'aidera à faire le lien entre ta situation actuelle et ton passé, un thérapeute t'aidera à guérir des blessures identifiées, un coach t'aidera à déterminer ce que tu souhaites et à mettre en place des actions pour y arriver.

Tu as le plus de

Tu es prête à prendre une nouvelle direction

Là, ton job, tu n'en veux plus, c'est clair !
Ton niveau d'insatisfaction professionnelle est important.

Tu as envie de tourner la page, de passer à autre chose, de bouger, tu envisages même un changement radical, mais **tu n'arrives pas à déterminer la bonne direction pour toi :** es-tu faite pour ça ? est-ce la bonne voie ?

Cette sensation te donne l'énergie d'entreprendre le changement, mais pas n'importe comment. Tu as besoin de t'assurer que ta démarche a un fondement solide, attention à ne pas brûler les étapes.

Que veux-tu vraiment ? Tu ne sais plus si tu dois dire oui à une opportunité qui se présente à toi ou chercher complètement autre chose qui te correspond vraiment. Mais d'ailleurs, qu'est-ce qui te correspond ? Qui es-tu, qu'est-ce que tu aimes faire ? Dans quoi es-tu bonne ? De quoi as-tu envie pour la suite de ta vie professionnelle ?
Tu n'en es plus sûre… comme si tu avais en toi toute une partie que tu ne connais pas vraiment.

Tu es à l'aube d'un vrai tournant dans ta vie et tu ne veux pas te tromper de voie professionnelle. Tu as déjà accompli toute une partie de ta carrière et tu as la sensation que c'est là, maintenant, que tu dois basculer vers autre chose **: maintenant ou jamais !**

Ton besoin aujourd'hui : mieux te connaitre et te comprendre, prendre conscience des schémas répétitifs et t'en délivrer, faire la connaissance de toutes tes facettes, prendre conscience de ton potentiel, besoins, intérêts, passions… Et comment les utiliser pour trouver un nouveau travail, une nouvelle carrière.

L'essentiel : connaître tes désirs, tes aspirations, développer ta confiance et prendre des décisions éclairées, alignées, avec celle que tu es profondément, pour une vie professionnelle qui tienne compte de tous tes besoins de Femme.

Mes pistes pour t'aider à avancer :

1. **Tirer le bilan de ce cycle de vie et identifier ce que tu veux et ne veux plus.** Tu as terminé un cycle de vie et un autre s'ouvre à toi, mais avant d'enchainer un cycle après l'autre, tirer un vrai bilan te servira à ne pas reproduire les mêmes erreurs et **choisir le prochain cycle** professionnel que tu as envie de vivre.

2. **Identifie ta zone de génie : ce que tu sais et aimes faire.** Tu pourrais être tentée de réaliser un bilan de compétences, mais je t'alerte : le bilan de compétences professionnel n'est à mon sens pas suffisant. En effet, il ne tient pas compte de toutes tes aspirations, de tes ambitions pour ta vie de femme et de mère, et il ne t'aide pas à déverrouiller tes peurs de passer à l'action, celles liées à la confiance en soi et à la pleine affirmation de ses facultés. Va plus loin !

3. **Fais-toi accompagner dans cette phase de transition de vie** : c'est à la fois une transition professionnelle et également personnelle. Le coaching de vie est un coaching personnel et professionnel, exactement adapté à cette situation.

Envie d'être accompagnée ?

Depuis 2020, j'accompagne des femmes à choisir la direction professionnelle qui les fait vibrer, sans sacrifier leur équilibre de vie. J'ai plusieurs formules d'accompagnement et je te propose de réserver une session connexion pour savoir laquelle pourrait te convenir pour **retrouver ton alignement et créer ta carrière de kiff.**
Clique ici pour réserver ton créneau dans mon agenda en ligne (30 minutes, appel gratuit)

Tu as le plus de

Le changement est là, ne te retiens pas !

Ma belle, le verdict est net : enthousiasme, excitation, curiosité…
Tous les ingrédients sont là pour acter le changement, tu n'en as pas peur, au contraire tu trouves cela stimulant.
Tu as envie de te réaliser pleinement, d'exprimer tout ce qui couve en toi.
D'ailleurs tu t'intéresse à énormément de choses, tu adores apprendre… mais tu t'ennuies facilement et préfères la nouveauté.
Tu as envie de mettre ton énergie à ton service, de sauter de ton lit le matin pour vivre une journée exaltante, **tu es plus que prête pour aller à grands pas vers ton nouvel avenir professionnel, que te manque-t-il ?**
Tu es prête et pleinement motivée. Je me demande même pourquoi tu as passé le test🤔 Quels sont tes doutes, les blocages que tu n'arrives pas à dépasser pour passer à l'action ?
Si tu n'es pas encore passée à l'action, tu te sens peut être tiraillée entre ta zone de confort actuelle et le projet séduisant mais terrifiant devant toi ?

Ton besoin aujourd'hui : te faire confiance pour passer à l'action, déterminer un plan d'action, avec un objectif, des étapes, t'affranchir des blocages qui te freinent et t'empêchent même de commencer.

Mes pistes pour t'aider à avancer :

1. **Visualise ton projet de vie à plus long terme** : à quoi souhaites-tu arriver ? Qu'est-ce qui te motive profondément ? Quels résultats souhaites tu atteindre ? Cette réflexion te permettra de déterminer tes objectifs à long /moyen/ court terme pour en déduire les premières actions à mettre en place.

2. **T'assurer de la faisabilité de ton projet,** financièrement, en terme de temps, d'équilibre de vie, pour conserver ton enthousiasme sans cramer ton énergie, ni sacrifier ta vie de famille : organisation, gestion du temps.

3. Te faire accompagner pour **te libérer des peurs et blocages** et mettre en place des actions concrètes.

Besoin d'un coup de boost ?

Si tu as besoin d'y voir clair, d'identifier l'obstacle présent et le dépasser, je peux t'accompagner lors d' une séance de coaching : **la séance Boussole,** 1h30 en visio libératrice et stimulante !
Réserve directement ta séance ici.

Créer le déclic

Créer le déclic

10 questions percutantes pour déclencher le passage à l'action

Je te propose cet **exercice d'introspection** si tu te retrouves tiraillée entre ton envie d'avancer et la peur d'un changement dans ta vie Répondre à ces questions t'aidera à **prendre conscience de ce que tu veux pour la suite de ta vie** et à déclencher l'envie de faire ce premier pas vers ce qui résonne en toi. Bien sûr, tu peux réaliser cet exercice même si tu as eu une autre réponse au test 😊

Pour réaliser cet exercice, ne triche pas, ne regarde pas les questions à l'avance ! Pose-toi 15 minutes et réponds-y de façon naturelle.

Imagine que tu es arrivée à la fin de ta vie et que tu te retournes pour regarder la vie que tu as vécue :

- Que veux-tu avoir accompli ?
- Qu'est-ce qui te donnera la sensation de t'être pleinement accomplie ?

Aujourd'hui

- Qu'est-ce qui t'empêche d'avancer vers ce que tu souhaites ?
- Quelles sont tes contraintes ?

- Comment les dépasser ?

Que va-t-il se passer si rien ne change ?

- Imagine-toi dans 5 ans, rien n'a changé, qu'est-ce qui est super ? (oui, je sais, c'est une question contre-intuitive 😊)

- Combien de temps penses-tu rester dans ta situation actuelle ? (Rappelle-toi que la non-décision est une décision)

- Quand est ce que ce sera le bon moment ?

- Jusqu'à quel âge penses-tu qu'on peut changer de vie ?

Et ensuite...

Si tu as apprécié cet ebook et ce moment ensemble, et que mes conseils t'ont été utiles, **je serai enchantée d'avoir ton retour !** (bon, si tu trouves que cet ebook peut être amélioré, tu peux aussi me laisser ton avis ☺).
Et je te ferai même un autre **petit cadeau spécial Confiance en soi**

Je donne mon avis !

(ça te prend 1 minute 39 ☺)

On reste en contact ?

Retrouvons-nous sur ton réseau social préféré !

LINKEDIN
Caroline Drouart

YOUTUBE
Bien Être en cours by Caroline

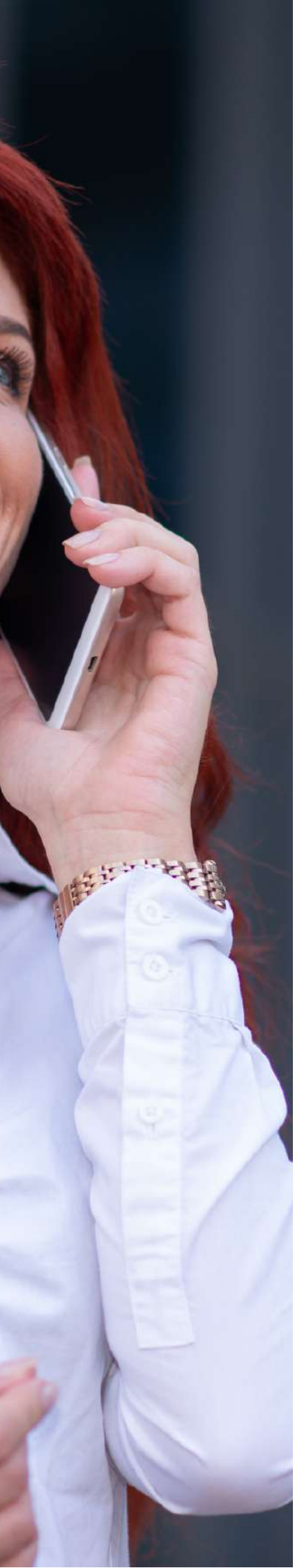
FACEBOOK
Caroline Drouart-Soulé

INSTAGRAM
@bien_etre_en_cours

Belle journée, et à bientôt !

Caroline

Elles en parlent le mieux



Elles en parlent le mieux

★★★★★

Michaelle

J'ai appris à être plus à l'écoute de mon moi intérieur, à voir le positif dans le négatif, à voir tous les moments de gratitude dans une journée et les apprécier (je ne les voyais pas si clairement avant J'ai découvert certains de mes fonctionnements (Pourquoi ? comment agir ou réagir dans certaines circonstances ….)
J'ai apprécié les supports, les encouragements de Caroline et les échanges avec les autres participantes.
J'ai fait un choix de reconversion professionnelle « insécure » mais plus aligné avec mes aspirations. J'ai le soutien de ma famille car j'ai pu m'exprimer et les entendre.
Pour résumer, ce programme a confirmé ma mission de vie, un projet professionnel qui est en route, et convaincue que pour se trouver, vivre en harmonie avec soi et les autres, il faut d'abord prendre le temps de s'occuper de soi et de ses besoins.

★★★★★

Vicky

Merci Caroline pour ton travail auprès des femmes, ce n'est pas toujours simple, mais tu es un phare dans l'aide au cheminement professionnel et personnel des femmes, continue ! Pour ma part, j'ai bien aimé travailler avec toi tu as su m'accompagnée dans divers processus autant personnel, professionnel et spirituel et je t'apprécie beaucoup. J'ai bien fait de suivre mon instinct et de faire ton programme vivante et alignée ainsi que ton activité sur le bilan de l'année 2022 , merci !

★★★★★

Jeny

Caroline m'a accompagnée avec bienveillance lors d'une séance de coaching, concernant mon projet professionnel. Elle a été très à l'écoute et a su trouver les leviers, à partir d'exercices ciblés, pour m'amener à débloquer ma situation et définir mes objectifs.
Dès la fin de la première séance, j'ai pu mettre en place des actions concrètes pour avancer sur mon projet.
Un grand merci Caroline, grâce à toi j'y vois plus clair et mon projet prend vie.

Retrouve d'autres avis sur ma page google