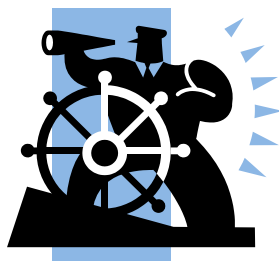




Emploi **B**ooster!

Le e-programme de Retour à l'Emploi

Module 2 – Semaine 1



Etat des lieux personnel et professionnel

Qui n'a pas été un jour insatisfait ou frustré de sa situation professionnelle, ou tout simplement désireux de la faire évoluer ?

Parfois les personnes manifestement heureuses dans leur travail, à qui tout semble réussir, présentent un mystère pour nous... peut être vous posez vous cette question :

...Qu'est ce qui fait la différence entre ces personnes et moi et quelle est la recette de « la réussite » ?

Afin de répondre à cette interrogation, je vous propose de commencer par le début, c'est-à-dire par faire votre « état des lieux » et répondre à la question « où en suis-je aujourd'hui? »

Pour ce faire, je vous propose d'utiliser « **La roue de la vie** », un outil simple et efficace vous permettant de « photographier » votre point de départ. Elle vous donnera un aperçu de votre vie et de la satisfaction qu'elle vous procure dans chacun des domaines clés de votre existence.

VOTRE ROUE DE LA VIE

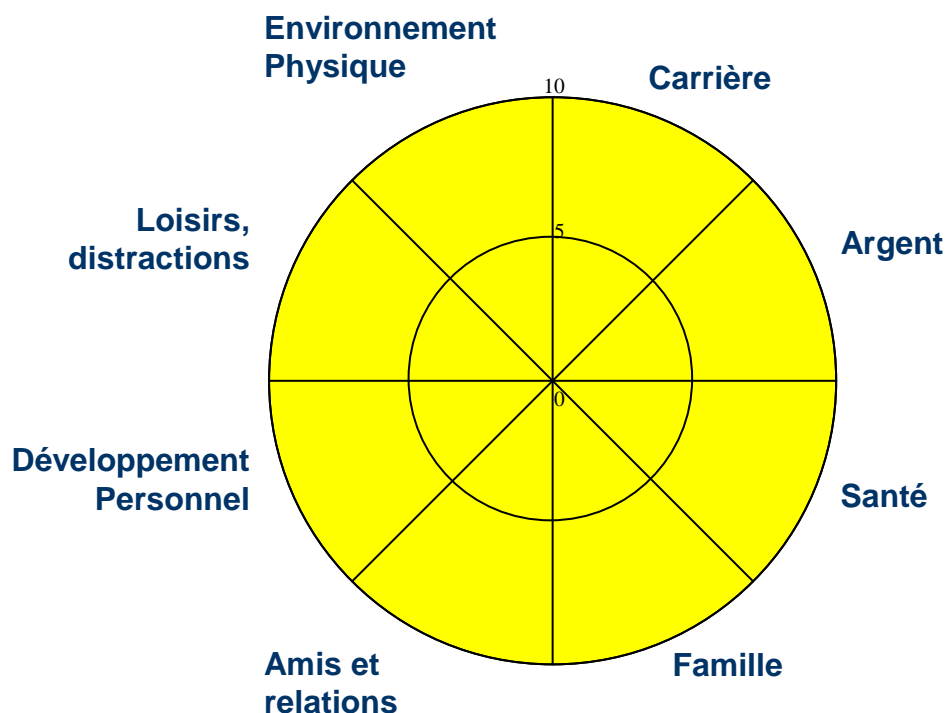
La Roue de la vie contient huit domaines : **Carrière, Argent, Santé, Famille, Amis et Relations, Développement Personnel, Loisirs et Distractions, et Environnement Physique** (lieu de vie, de travail, etc...).

Si toutefois cette roue ne vous paraît pas refléter pleinement les domaines importants de votre vie, il est nécessaire de substituer les domaines pour vous sans importance réelle par ceux qui comptent vraiment pour vous.

Maintenant, notez sur une échelle de 0 à 10 (max) votre indice de satisfaction actuel pour chacun des domaines de votre vie. Soyez le plus honnête et objectif possible !

Dessinez pour chaque domaine un arc de cercle correspondant à l'indice attribué. Une fois les huit domaines complétés, vous allez découvrir votre roue de la vie.

Attention : Votre indice de satisfaction n'est ni celui d'hier ni celui de demain, mais bien celui d'aujourd'hui !



(La roue de la vie est un Outil emprunté à l'IDC, Institut de Coaching, Genève)

Votre roue complétée, posez vous les questions suivantes :

Si vous deviez faire rouler votre roue....

Comment trouveriez-vous votre route: Plutôt cahoteuse ou plutôt confortable?

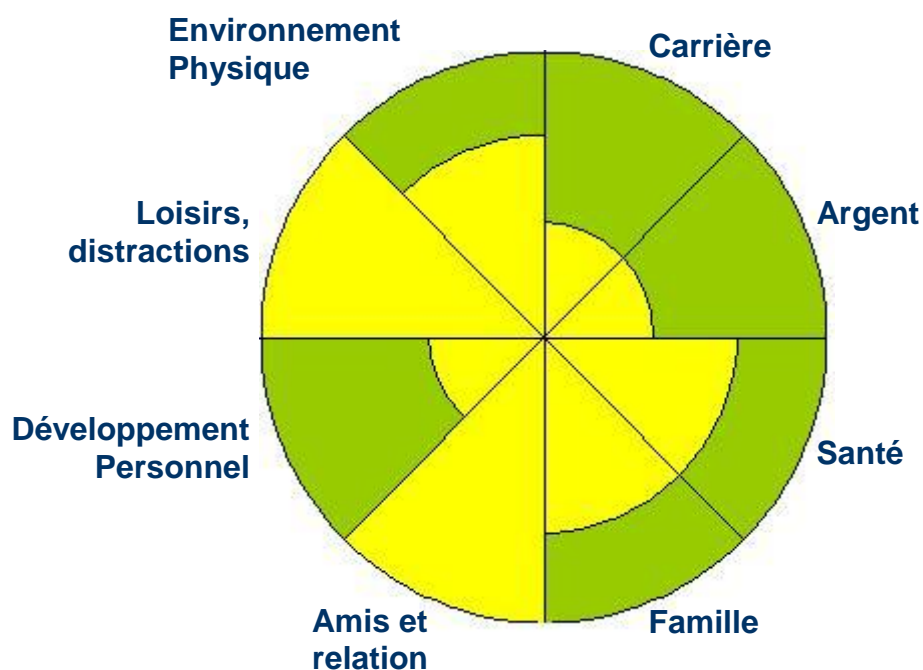
Aux vues de vos résultats, qu'aimeriez vous changer ?

Qu'aimeriez vous avoir en plus ou en moins dans ces différents domaines ?

On considère qu'une vie équilibrée est une vie dont la roue tournera sans heurts, c'est à dire une vie où les différents domaines auront un degré de satisfaction équivalent. De même, on considère qu'une vie épanouie est une vie pour laquelle les indices de satisfactions sont élevés.

En quoi ceci est-t-il important lorsqu'il s'agit d'emploi ? Les personnes équilibrées et épanouies ont généralement une stabilité très appréciée par les employeurs. Une étude récente d'Ernst & Young a calculé que le coût de remplacement d'un employé de haut niveau peut atteindre jusqu'à 150% du salaire de la personne qui quitte l'entreprise.

Pour illustrer l'utilisation de l'outil, voici la roue de la vie d'une cliente, que nous nommerons ici Sophie, venue me trouver parce qu'en dépit de ses compétences, elle ne trouvait pas d'emploi :



(La roue de la vie est un Outil emprunté à l'IDC, Institut de Coaching, Genève)

Sophie est une jeune femme entourée de beaucoup d'amis, qui s'« amuse » énormément (indice de satisfaction maximum pour les loisirs et distractions).

Elle est relativement satisfaite de sa vie familiale, de son lieu de vie et de sa santé.

En revanche, elle considère ne pas avoir la carrière qu'elle mérite, souhaite gagner plus d'argent et avoir les moyens de se développer personnellement.

A la vue des résultats, Sophie constate que la rotation de sa roue est chaotique et dit éprouver ce sentiment au quotidien.

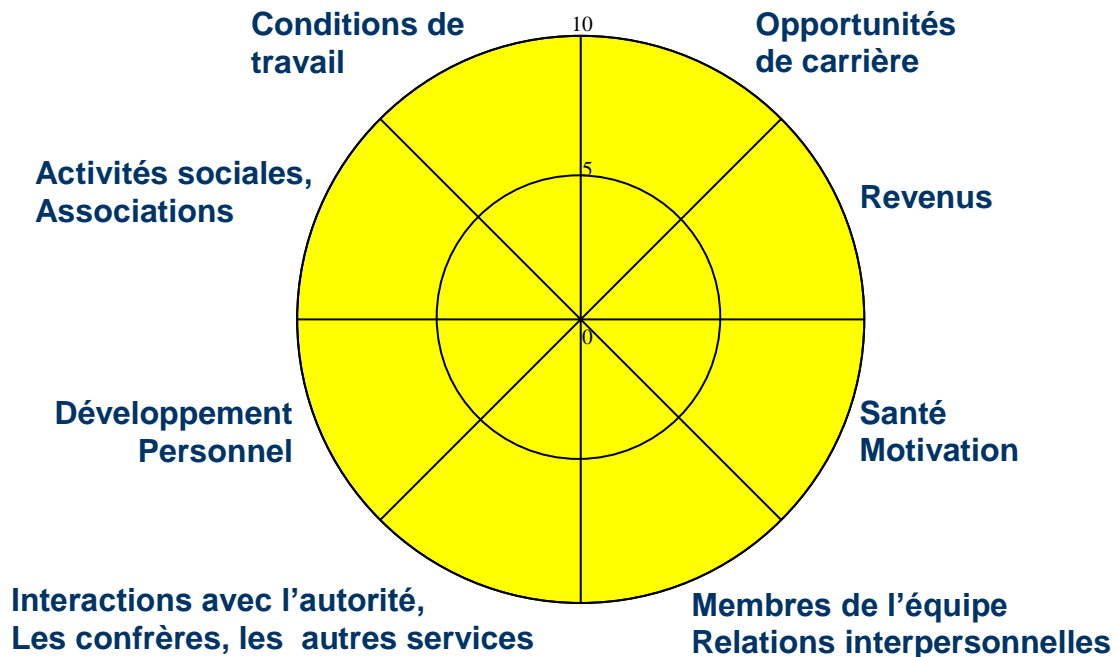
Elle souhaite maintenant élever les indices de satisfaction des domaines « **déficients** » et harmoniser sa roue.

Après réflexion, Sophie exprime le souhait de travailler en priorité sur le domaine « **Carrière** ».

VOTRE ROUE DE LA VIE EN ENTREPRISE

Si vous êtes actuellement en poste, vous pouvez maintenant refaire cette roue en l'appliquant au domaine de l'entreprise.

Si vous êtes en recherche d'emploi, il est intéressant d'utiliser cet outil pour le dernier emploi ou même pour tous ceux que vous avez occupés précédemment.



Cette roue vous donne un instantané de votre équilibre de vie professionnelle. Voici maintenant les questions à vous poser :

Si vous deviez faire rouler votre roue...comment trouveriez-vous votre route: plutôt cahoteuse ou plutôt facile ?

Si vous avez utilisé l'outil pour différents postes occupés par le passé...qu'est ce que cela vous apprend sur :

- votre parcours professionnel ?
- chaque domaine professionnel (Opportunités, revenus, etc...)?

Aux vues de vos résultats, qu'aimeriez vous changer ?

Qu'aimeriez vous avoir en plus ou en moins dans ces différents domaines ?

VOS ROUES EN « TANDEM »

Partant du principe qu'une même personne conduit à la fois sa carrière et sa vie privée, imaginez maintenant que vous ayez à rouler en vélo, vos deux roues étant celles de votre vie personnelle et de votre vie en entreprise.

La combinaison des deux rendrait t-elle votre trajet confortable ?



Roue de la vie

Roue de la vie en entreprise

Des questions ? N'hésitez pas à les poser sur notre forum de discussion :

ExpressionCoaching@yahoogroupes.fr

La semaine prochaine :

Nous continuerons « **l'Etat des Lieux** » avec d'autres outils.

Discuter coaching emploi: <http://www.facebook.com/groups/emploibooster/>

Discuter recrutement 2.0 et Personal branding :
<http://www.facebook.com/ExpressionCoaching>

Webinar: Vous allez recevoir un email en temps voulu

Aller sur le site d'Emploi Booster : www.emploibooster.com

Personal Branding: www.expression-coaching.com

M'écrire : [formulaire de contact](#)

