



Emploi **B**ooster!

Le e-programme de Retour à l'Emploi

Module 2– Semaine 2

Comment vous sentez-vous ? ...et Quelles sont vos croyances sur les changements liés à l'emploi ?

La semaine dernière nous avons commencé à faire votre « Etat des lieux » par la mesure de vos indices de satisfaction concernant vos différents domaines de vie et domaines professionnels.

Cette semaine, nous allons « explorer » l'aspect émotionnel, matériel et quotidien de votre état. Nous finirons par un test sur vos croyances liées au changement en matière d'emploi et par un petit exercice intitulé : « faire le vide », qui vous permettra à la fois de bien vous concentrer sur votre travail et de gérer les émotions qui pourraient surgir lors de ce même travail.

Pour commencer, **le questionnaire de Proust** va vous aider à réfléchir plus en profondeur en mettant à jour quelques unes de vos valeurs¹ et quelques uns de vos traits de personnalité. Il est aussi un bon indicateur de votre état émotionnel actuel.

L'émotionnel est, en effet, un élément très important de notre vie, parce qu'il est pour beaucoup à l'origine de nos réactions et de nos actions. De plus en plus d'études le prouvent et viennent confirmer la fameuse citation de Descartes : « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas ». Ce n'est pas un hasard non plus si on oppose maintenant de plus en plus souvent quotient intellectuel (QI) et quotient émotionnel (QE).

¹ Nous reviendrons plus en détail sur les valeurs dans le module 2

La clef de la réussite est, selon moi, une bonne association de ces 2 facteurs.

Etant donné l'importance de l'émotionnel, nous aurons l'occasion de revenir plus tard dans le e-programme sur cet aspect. Sachez que les grands Coach sont ceux qui sont capables d'aller dans cette partie de nous. On s'est en effet aperçu que rester dans le « mental » ne permettait pas d'obtenir de réels changements dans le temps. Et confirmait l'adage « chassez le naturel et il revient au galop » !

Vous aborderez l'état des lieux de votre quotidien grâce à la « **check-list mensuelle** ». Elle est à remplir chaque mois. Les questions sont simples et portent sur votre vie quotidienne. Cela donne la température de votre bien-être et permet de voir son évolution dans le temps.

Ce questionnaire est issu du célèbre programme américain « clean sweep » développé par « Coach U » dont la vocation est d'aider à « faire le ménage ». Un programme d'hygiène de vie en quelque sorte. A vos balais !

Pour compléter votre « état des lieux », vous trouverez dans les liens ci-dessous, **un test de mise à jour de vos croyances sur les changements liés à l'emploi**.

On ne s'en rend pas toujours compte, mais certaines croyances que nous possédons à propos d'un sujet, ici l'emploi, constituent un frein au changement et à notre évolution.

Ce questionnaire permet d'en prendre conscience et de travailler sur les croyances qui peuvent vous poser problème, comme de prendre appui sur celles qui peuvent constituer un moteur, afin de vous permettre d'avancer vers votre objectif emploi.

Pour répondre plus facilement et plus efficacement à ces questionnaires, je vous suggère de commencer par utiliser la fiche-outil qui permet de « **faire le vide** » (lien ci-dessous).

Cet outil vous permettra également de gérer les émotions qui pourraient surgir lors de votre travail.

Vous trouverez ci-dessous tous les liens donnant accès aux outils énumérés dans cette fiche. Il en sera de même tout au long du e-programme.

Bon travail !

Les Outils de la semaine :

- le questionnaire de Proust : [Télécharger cet outil](#)
- La « check-list » mensuelle : [Télécharger cet outil](#)
- Test de mise à jour des croyances liées à l'emploi [Télécharger cet outil](#)
- Faire le vide : [Télécharger cet outil](#)

Des questions ? N'hésitez pas à les poser sur notre « groupe Facebook secret » de discussion :

<http://www.facebook.com/groups/emploibooster/>

La semaine prochaine :

Vous élaborerez votre plan d'action pour atteindre vos objectifs

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](#)

