



Coaching de carrière

Cahier d'exercices



Un cahier d'exercices conçu pour vous aider à vous améliorer et à gérer efficacement votre carrière.



Boostez vos forces

Notez vos atouts personnels ci-dessous. Pour chaque force, posez-vous ces questions :

- Quelles opportunités s'offrent à moi ?
- Comment pourrais-je utiliser davantage cette force dans la vie ou au travail ?
- Qu'y a-t-il derrière cette force ?
- Comment puis-je transformer cette force en opportunité ?
- Où pourrais-je utiliser cette force pour faire une différence dans ma vie ?

Mes points forts personnels sont :	Je pourrais les booster en :
<i>Quelles qualités personnelles aimez-vous le plus chez vous ?</i>	1. 2. 3. 4. 5.
<i>Vos atouts vous permettent-ils de vous démarquer des autres ?</i>	1. 2. 3. 4. 5.
<i>Quelles sont vos plus grandes forces ?</i>	1. 2. 3. 4. 5.



Surmontez vos faiblesses

Lisez les 4 stratégies de suppression des faiblesses ci-dessous, puis identifiez au moins une stratégie et une action pour chaque faiblesse.

- Abaissez vos normes. Arrêtez d'attendre autant de vous-même.
- Concevez un système de support qui vous aide à gérer vos faiblesses.
- Trouver un partenaire. Pensez à quelqu'un qui aime faire ce que vous ne faites pas et vous aimez faire ce qu'il ne fait pas - et échangez.
- Arrêtez de faire ça ! Pourquoi essayer si fort quelque chose pour lequel vous n'êtes pas bon ?

Mes faiblesses	Mes stratégies et actions
	<i>Stratégies:</i> <i>Actions:</i>
	<i>Stratégies:</i> <i>Actions:</i>
	<i>Stratégies:</i> <i>Actions:</i>
	<i>Stratégies:</i> <i>Actions:</i>
	<i>Stratégies:</i> <i>Actions:</i>



Exercice SWOT

Faites votre analyse SWOT personnelle. Utilisez les résultats pour reconnaître vos compétences, forces et talents uniques. Planifiez des stratégies pour gérer vos faiblesses et profitez de toutes les opportunités !

Forces

- Qu'est ce que je fais bien ?

- Selon les autres, quels sont vos points forts ?

Faiblesses

- Que pourriez-vous faire de mieux ?

- Qu'est-ce que les autres considèrent probablement comme vos faiblesses ?

Opportunités

- Quelles sont les opportunités ?

- Quelles forces pourriez-vous transformer en opportunités ?

Des menaces

- Quels sont les obstacles que vous rencontrez ?

- Quelles tendances et menaces pourraient vous nuire ?



Osez le changement

Afin de gérer efficacement votre carrière, vous devez comprendre ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Ensuite, vous pourrez réfléchir et agir sur des carrières alternatives ou de nouvelles orientations.

Selon vous, qu'est-ce qui contribue le plus à votre plaisir au travail ?

Selon vous, qu'est-ce qui contribue le plus à votre "malheur" au travail ?

Quels changement souhaitez-vous entreprendre ?

Que décidez-vous pour améliorer votre vie professionnelle ?

1ère action _____ D'ici quand _____

2ème action _____ D'ici quand _____

3ème action _____ D'ici quand _____

Remarques

--