

happy

TE SITUER DANS TA VIE PRO

8 signes qui montrent que ton
épanouissement professionnelle
est ailleurs



CONSEIL &
PERFORMANCE RH

AMÉLIORER VOTRE ORGANISATION

Le guide qui va te permettre
d'identifier si tu es concerné.e
par la nécessité d'opérer un
changement dans ta vie
professionnelle.



Par Fanny Guérin
Fondatrice du cabinet Conseil
& Performance RH



CONSEIL &
PERFORMANCE RH
AMÉLIORER VOTRE ORGANISATION

Mais au fait...

À quoi va te servir ce guide ?

Si tu as téléchargé cet e-book c'est que tu te sens peut-être concerné.e par un manque d'épanouissement dans ta vie professionnelle ou au moins que tu te poses la question.

Tu as envie d'en savoir plus et tenter de déterminer si ton ressenti est réel et si toi aussi tu es touché.e par une perte de motivation.

Tu es persuadé.e que ton travail ne te permet pas ou plus d'être heureux et tu veux identifier les signes qui le démontrent.

Grâce à ces pages, tu vas pouvoir réaliser un diagnostic, une auto analyse pour évaluer ta situation actuelle.

La liste abordée est loin d'être exhaustive. Si tu ne te retrouves pas dans les éléments décrits mais que tu te sens concerné.e par cette perte de sens, contacte-moi pour que nous puissions en parler ensemble.

SOMMAIRE

01

TU RÊVES DE VACANCES

02

AU SECOURS C'EST LES VACANCES

03

CURE DE VITAMINES

04

UNE JOURNÉE AU TRAVAIL : ACTE 2/SCÈNE 4

05

RAINY SUN-DAY

06

ALLO HOUSTON ?

07

ET DANS 5 ANS ?

08

LE SENS DU SACRIFICE



1

TU RÊVES DE VACANCES

Rêver de profiter de quelques jours de déconnexion c'est compréhensible et c'est même très sain. Déconnecter c'est essentiel. Cela te permet de recharger les batteries, de retrouver une énergie particulière, une énergie positive.

Les vacances c'est aussi et surtout un moment où on fait autre chose, où on s'enrichit en vivant autrement notre quotidien. Pour cela, pas besoin de partir, un simple changement de rythme devient propice à vivre différemment et à finalement engranger de nouvelles expériences.

Alors couper?

Oui!

Mille fois oui.

Mais rêver et aspirer uniquement à ce moment, ce n'est pas normal.

Tout comme attendre la fin de la journée et aller parfois jusqu'à compter les heures avant de pouvoir débaucher.


TU RÊVES DE VACANCES

Quand nous rentrons de vacances, nous sommes nombreux à vouloir reposer des congés, parce que ce changement de rythme nous a fait du bien. Mais passé les premières heures de flottement, ce n'est pas une sensation qui doit durer.

Est-ce qu'il t'arrive de regarder ta montre ou l'heure sur ton téléphone au point d'avoir l'impression que le temps soit bloqué ?

Est-ce que tu n'aspères qu'à ce moment où tu franchiras la porte de sortie de ton travail ?

Est-ce que tu vérifies ton agenda professionnel et comptes les jours avant le week-end, les jours fériés ou les vacances ?



Si tu as répondu oui à l'une de ces questions, c'est un signe important de perte d'épanouissement.

TU RÊVES DE VACANCES

Quelques idées pour avancer :

Identifier les sources :

Qu'est-ce qui provoque ce besoin de t'échapper de ton travail ?

As-tu déjà identifié la ou les sources d'inconfort ?

Parmi ces sources on peut citer :

- l'environnement de ton poste de travail;
- ta hiérarchie ;
- tes collègues ;
- ton équipe si tu es toi-même manager ;
- tes missions ;
- tes perspectives d'évolution...

Si tu as déjà identifié ces sources: est-ce que tu as pu travailler dessus ? Trouver un moyen de les améliorer ? Est-ce que cela te permet d'envisager une suite plus épanouissante ?

Si tu ne les as pas déterminés, est-ce que tu as pris le temps d'y réfléchir ?

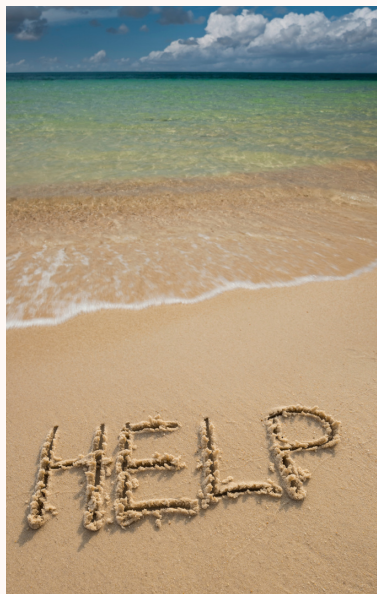
Note ces informations au fur et à mesure pour pouvoir mieux cerner l'origine de ce besoin de s'échapper, cela te permettra de les travailler ensuite.

2

Au secours, c'est les vacances !!

Vendredi 17h30, c'est enfin l'heure des vacances.

Tu sors du travail, l'esprit léger et prêt à profiter de cette période tant attendue.



Mais voilà, dès le lendemain matin, ton cerveau tourne en boucle, et celui-ci ne concerne qu'une chose : ta situation professionnelle.

Au choix, tu penses à tes dossiers, à tes clients, à ton responsable, à tes collègues ou...

Tu songes déjà que ces vacances ne vont pas durer, qu'elles vont se terminer très (trop) vite et qu'il faudra y retourner.

Ce temps, nécessaire, je viens de te le dire, de déconnexion se transforme en une spirale négative.

Au secours, c'est les vacances !!

Tu ne peux pas t'accorder ce moment qui devrait te permettre de te recharger, de revenir reposé.e et plein de motivation.

À la place, tu es dans un cercle vicieux. Les sources d'inconfort, que tu les aies identifiées ou non, occupent ton esprit.

Elles envahissent, ce que j'appelle, ta bande passante.

FOCUS BANDE PASSANTE :

Ce n'est pas un concept réel ou documenté (encore) mais c'est une analogie avec les nouvelles technologies que j'aime utiliser. La bande passante du cerveau c'est le volume de données que nous sommes capables de "traiter". Le lien avec la charge mentale est étroit. Plus tu charges ta bande passante, moins tu disposes de capacité à prendre des sujets ou des "données" supplémentaires.

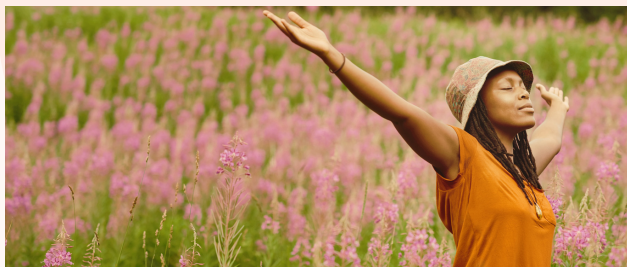
Ta charge mentale, au lieu de s'alléger grâce à ces vacances, se retrouve alourdie.

Au secours, c'est les vacances !!

Quelques idées pour avancer :

Est-ce que tu as vraiment la possibilité de déconnecter ? Est-ce que ton environnement professionnel ou ton poste le permet ? Est-ce que l'on te sollicite pendant ton temps de repos ? As-tu trouvé des moyens pour couper complètement ? Pendant combien de temps ? Est-ce que ce temps est suffisant pour toi pour souffler ?

Est-ce qu'en fonction de ton occupation pendant les congés, tu ressens un peu plus de légèreté ?



Te ressourcer :

Si tu te reconnais dans ce que tu viens de lire, à court terme, il est primordial pour te ressourcer de trouver une activité qui te permette de débrancher, même si ce n'est que sur petit laps de temps.

Tu pourras t'octroyer une liberté nécessaire pour pouvoir réfléchir et te mettre en action pour une solution à plus long terme.

3

Cure de vitamines

Le réveil le matin est une torture, ou tu as l'impression de manquer d'énergie tout le temps...



RÉVEIL MATIN

Peu importe l'heure de ton réveil, lorsqu'il sonne, tu as toujours la sensation que tu te trouves en plein milieu de la nuit.

Ton sommeil est parfois altéré. Bien que tu te sentes épuisé.e, tu as tendance à repousser l'heure de te coucher et lorsque tu te décides à y aller tu peines fréquemment à t'endormir.



Le résultat: tu n'as aucune force. Cette sensation peut aussi se ressentir même si tu n'as pas l'impression de manquer de sommeil.

Cure de vitamines

Tu peux tomber dans les bras de Morphée lourdement chaque soir pour de longues nuits, les journées sont systématiquement les mêmes et tu te retrouves rapidement dans le même état. Des choses simples te prennent un temps fou, tu es sans cesse déconcentré, à sauter d'une tâche à une autre sans pouvoir fixer ton attention.



Cette fatigue permanente peut engendrer des symptômes plus importants :

- Une irritabilité,
- Un état dépressif
- Une sédentarité qui provoque elle-même des atteintes à ta santé physique
- Et encore de multiples symptômes tout aussi peu réjouissants.

Alors, oui on a tous des journées plus difficiles que d'autres. Parfois, tu dors moins bien pour des raisons précises (#teamfiesta ou #teamjeuneparent, bon rarement #teamfiestaetjeuneparent, si tu es de cette dernière team tu as mon respect ultime) et les lendemains qui suivent peuvent ressembler à ce tableau. C'est complètement ok si c'est éphémère.



Cure de vitamines



Quelques idées pour avancer :

Fais un bilan de l'état de ton sommeil :

Essaie de dresser le liste de réponse à ces questions ?
Tu peines à t'endormir ? Tu t'endors et te réveilles ensuite pour plusieurs heures sans trouver le sommeil ?
Tu manques d'énergie toute la journée malgré des nuits longues et « reposantes » ?

De nombreux facteurs peuvent jouer et un avis médical est toujours le bienvenu pour toi si tu en es là.

Et en parallèle, comment te sens-tu vis-à-vis de ta situation professionnelle ? Est-ce que le soir au moment de fermer les yeux c'est le travail qui te vient en tête ? Est-ce que durant tes réveils nocturnes, tes sujets pros sont présents quelque part ? Est-ce que ça t'anime positivement ?

Prendre le temps de te poser sur ces questions peut te permettre de faire le point et de valider que ce manque d'énergie tire son origine dans ta situation professionnelle jusqu'à t'impacter dans ta vie personnelle.

Le savoir, c'est faire un pas de côté et rien que ça, cela constitue déjà une première étape pour quitter cet état.

4

Une journée au travail - acte 2 / scène 4

Et clap ! Ça tourne...

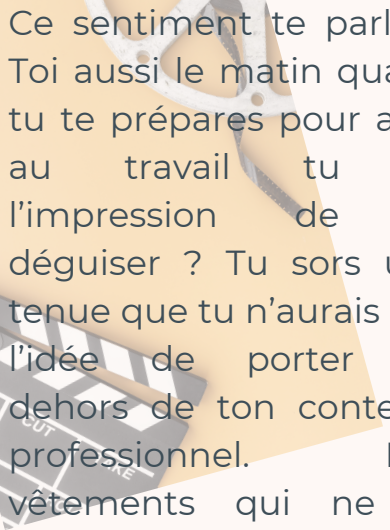
8h30 tu franchis la porte de ton travail. Vêtements adaptés, mais pas vraiment à ton goût, sneakers au pied parce qu'ici c'est comme ça, tu vas t'installer à ton poste. 9h15 c'est l'heure de la pause-café avec toute l'équipe qui sert aussi de petit briefing.

Tu prends un café et tu ajoutes 3 sucres, parce que tu as beau essayer de t'habituer, en réalité, le café ce n'est pas ton truc mais tout le monde en boit alors pourquoi pas toi.



Et la journée continue jusqu'à la libération. 18h30 tu rentres chez toi, c'est mardi, et ce jour-là tu as cours de salsa, tu enfiles une paire d'escarpins, tes chaussures préférées, et une robe noire basique dans laquelle tu te sens indestructible. Le sourire n'est pas feint et tu souffles de pouvoir enfin te retrouver toi.

Une journée au travail - acte 2 / scène 4



Ce sentiment te parle ? Toi aussi le matin quand tu te prépares pour aller au travail tu as l'impression de te déguiser ? Tu sors une tenue que tu n'aurais pas l'idée de porter en dehors de ton contexte professionnel. Des vêtements qui ne te ressemblent pas. Tu mets une expression sur ton visage qui n'est pas en corrélation avec ce que tu ressens réellement à l'intérieur de toi.

Alors oui, notre moi social n'est que très rarement la copie conforme de notre moi intérieur. Nous appliquons souvent des filtres pour pouvoir interagir avec des tiers. C'est le principe tant entendu : « ta liberté s'arrête là où celle de l'autre commence ».



Concrètement, tu es fan absolu de Nirvana et tu aimes écouter ça le volume poussé à fond en télétravaillant seule c'est ok, mais dans un open-space tu respectes tes collègues et tu enfiles des écouteurs ou tu gardes la musique pour plus tard.



Une journée au travail - acte 2 / scène 4

Ces limites sont normales et acceptables. Mais si chaque jour, tu as l'impression de devoir jouer un rôle, de faire les gestes d'une autre personne, de parler comme quelqu'un qui serait à l'opposé de toi, tu n'es plus dans le simple « respect » social. Tu n'es finalement peut-être plus à ta place dans ta vie professionnelle.



Quelques idées pour avancer :

Est-ce que cela a toujours été le cas ? Est-ce que ce sentiment est une conséquence d'un changement professionnel récent ? Est-ce que cette sensation d'imposture te suit dans tes journées depuis des évolutions personnelles ?

Tu peux commencer par réfléchir aux réponses à ces quelques questions pour évaluer l'origine de cette perception et tenter de comprendre ce que cela fait résonner en toi.

5

Rainy Sun-Day

En anglais, le mot dimanche est vraiment joli : Sunday – le jour du soleil.

Mais pour toi, ce jour-là (où le lundi si ta semaine ne démarre que le mardi) n'a rien d'un "jour du soleil" mais pourrait plutôt s'appeler le Rainday.

Le vendredi soir, tu te fais une joie d'être en week-end et de profiter d'un temps de coupure pour faire ce dont tu as envie.

Et quand le dimanche arrive, ton état d'esprit tourne aussi vite que la météo en plein mois de mars. Tu passes de la belle éclaircie à l'averse sans fin.

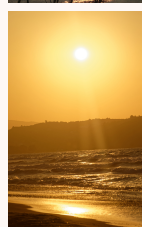
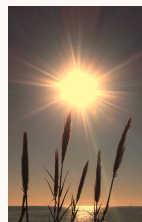
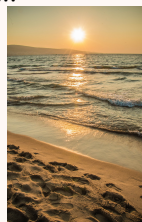
À partir de midi tu commences à compter les heures avant la fin de journée. À ton goût elle ne s'écoule pas à la bonne vitesse te rapprochant péniblement de l'expiration de cette pause hebdomadaire.

Ressentir de temps en temps une pointe de tristesse le dimanche c'est plus que normal et surtout après un week-end riche en émotions positives, mais cela ne doit être la règle.

MOINS DE
ÇA ...



PLUS DE ÇA ...



Rainy Sun-Day

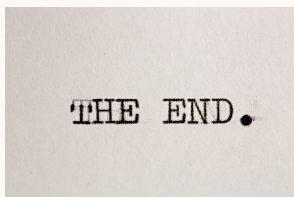
Ce blues du dimanche soir peut prendre une place plus ou moins importante et peut également avoir des conséquences plus néfastes sur le long terme et notamment sur ta santé. Si ce moment engendre du stress, il peut provoquer des tensions qui ont des impacts non négligeables.

Cette sensation de tristesse peut s'aggraver quand tu penses à ta situation professionnelle et à ta reprise de manière plus démesurée.

Terminer un week-end bien rempli et riche, marque une fin, un mini deuil en quelque sorte et cela reste donc une étape forte. En revanche, cela ne peut pas être systématique.

Tu dois pouvoir comprendre et cerner la source de ce blues pour définir si cela fait naturellement partie de ta personnalité (et c'est ok) ou si c'est plutôt lié à une cause extérieure.

Si ta vie professionnelle est alignée avec tes envies et que tu te sens quand même très concerné.e par ce signe, tu es peut-être tout simplement le genre de personne qui n'aime pas quand les bonnes choses s'arrêtent.



Rainy Sun-Day

Mais si ce n'est pas le cas, je t'invite à prendre quelques instants pour réfléchir à cette situation et je te propose même quelques questions qui peuvent t'apporter un premier éclairage.

Quelques idées pour avancer :

Quelques questions à te poser :

Est-ce que ton rythme de vie est complètement différent le week-end ? Est-ce que tu as déjà identifié des interrogations qui reviennent sans cesse au moment où le sentiment de blues est le plus important ? Quelles sont-elles ? Peux-tu répondre à certaines de ces questions ? As-tu un moyen de te détacher de ces mauvaises sensations en te créant un « joy moment » en ne faisant que des choses qui te plaisent pendant un certain temps ?

Ce sont des premières pistes à explorer pour comprendre l'origine de ce sentiment qui est difficile à vivre et que tu ne dois pas laisser s'installer.



Allô Houston ?

L'histoire de ta situation professionnelle est assez simple : tu ne sais pas pourquoi tu fais ton travail chaque jour.

Quand on te demande d'en parler, tu es capable de l'expliquer, pas toujours de manière très claire d'ailleurs, mais surtout, tu ne sais pas pourquoi tu fais ça.



Tu te poses parfois la question de ta valeur ajoutée que cela soit dans l'équipe ou dans l'entreprise.



Je me permets de te raconter une petite histoire : À l'époque de la construction des cathédrales, on obligeait les tailleurs de pierre à travailler beaucoup et dans des conditions épouvantables. Ces hommes taillaient inlassablement des pierres qui étaient ensuite installées par d'autres personnes.

Vu l'ampleur des édifices, cela pouvait leur sembler sans fin et compte tenu de la vitesse des travaux, ils n'avaient aucune idée de l'intérêt de leur métier.

Et si on avait pu expliquer à ces tailleurs de pierre que leur travail serait encore là des centaines d'années plus tard et feraient l'objet d'étude pour comprendre comment quelque chose d'aussi beau et robuste à pu en aboutir. Qu'ils avaient finalement participé à rentrer dans l'histoire.

Le sens de "leurs corvées" aurait bien changé. Est-ce que leur condition aurait été plus acceptable, certainement pas, mais est-ce qu'eux, ils auraient pu mieux la vivre ? Il y a de très grandes chances.



Allô Houston ?

Qu'est-ce que cela signifie ?

Tu ne fais peut-être pas un métier facile, mais connais-tu la finalité de ton travail ?

Est-ce que parfois tu t'interroges en plein milieu d'une journée, à quoi va servir cette tâche qui fait partie de ta fiche de poste, que tu te dois d'effectuer chaque mois mais que tu ne comprends pas.

Tu as déjà vécu ça ?

Tu dois savoir que ce n'est pas forcément un ressenti. Certaines organisations sont telles que des postes se retrouvent quelquefois moins utiles, ou en tout cas, plus à leur place. Je précise bien qu'il s'agit de l'emploi, et pas de toi.

Quelques idées pour avancer :

Fais le point sur ton poste, à partir des informations que tu possèdes, des documents (fiche de poste, contrat..) et des informations que tu peux collecter (manager, service RH...)

Est-ce que tu disposes d'un descriptif clair de ton poste ? Est-ce que tu sais quelles sont les tâches pour lesquelles on te demande d'être performant ? Est-ce que lorsque tu es absent quelqu'un prend le relais de ton travail ? Est-ce que quand personne ne le fait c'est préjudiciable, pour l'organisation, ou pour toi ?

Nous sommes tous remplaçables dans notre travail, c'est un fait, mais les compétences que nous déployons avec énergie doivent être utiles. Tu ne pourras pas t'épanouir professionnellement si tu ne sais pas ce que tu fais chaque jour et surtout à quoi cela sert.

7 Et dans 5 ans ?

Parfois tu te retrouves confronté.e à cette question et là pour toi c'est le gros blanc, le bug, le « code erreur ».

Alors oui, celle-ci peut sembler creuse, mais elle a un réel intérêt. De mon côté, je plaide coupable, en tant que RH opérationnelle, j'aime toujours la poser.



J'aime approfondir la réflexion et comprendre ce qui anime mon interlocuteur et cette question est une bonne porte d'entrée. Ce qui m'intéresse, en réalité c'est plutôt le chemin que veut prendre la personne et pas spécialement la destination. Comment je fais pour l'aider à rester dans la voie qu'elle recherche.

De ton côté, c'est le flou complet, en général la première réponse qui te viendrait à l'esprit c'est : « pas ici », mais ton cerveau bloque cette première idée. Il est plus que difficile d'admettre que tu ne te projettes pas là où tu es parce que cela revient à affirmer que ta situation actuelle ne te convient pas/plus.

Et ce n'est pas simple (rassure-toi, si tu en es là, c'est tout à fait normal comme réaction).

Et dans 5 ans ?

À la place tu as souvent un rêve, celui que l'organisation dans laquelle tu es, ton poste, finisse par finalement te correspondre en tout point.



Tu te dis que dans 5 ans, tu seras peut être encore dans ce poste, mais qu'en interne les choses auront changé et que pour toi, tout ira bien dans le meilleur des mondes. Cela peut arriver ! Mais, sans vouloir briser tes rêves, c'est particulièrement rare.

Dans une autre situation, tu peux aussi ne pas avoir de réponse à cette fameuse question. Est-ce que cela signifie que tu n'es pas épanoui.e ? Non, absolument pas. Tu peux avoir plein de raisons compréhensibles qui l'expliquent.



Te plaire dans ton travail actuel mais vouloir concrétiser des projets différents par la suite. Ne t'être jamais posé la question parce que tu préfères vivre avec une vision à court terme...

Et dans 5 ans ?



Mais si tu es ici, c'est que le sujet de l'épanouissement professionnel te parle. Pourquoi arriver jusque là si tu ne penses pas être concerné.e. Si cette difficulté à visualiser au futur était finalement bien un signe marquant chez toi ?



Et dans 5 ans ?

Quelques idées pour avancer : Le "FIVE LIFE":

Je te propose un exercice de projection très intéressant. Sur une feuille blanche, note ce que tu te souhaites pour l'avenir, sans filtre et sans limites en utilisant le format d'une liste et en laissant de la place à droite.

Par exemple :

« Dans 5 ans, je me souhaite :

- D'avoir couru un marathon ;
- De partager ma passion pour l'accompagnement avec d'autres personnes
- D'être en parfaite santé
- D'avoir une grande piscine... »

Place libre
pour la
suite

Laisse-toi du temps pour finaliser cette liste, même si cette réflexion se fait en plusieurs fois sur une semaine ce n'est pas grave.

Une fois qu'elle est complétée, ajoute sur la place vide à droite les moyens pour réussir à obtenir ces souhaits.

Et dans 5 ans ?

Quelques idées pour avancer : Le "FIVE LIFE":

Dans mon exemple, à côté de courir un marathon, je peux ajouter : m'inscrire à une course, suivre un plan d'entraînement.

Et à la fin prends deux stylos de couleurs différentes. De la première couleur, tu vas souligner les éléments sur lesquels tu peux influencer et avec la seconde tu vas souligner ceux sur lesquels tu ne peux pas agir.

Cet exercice va te permettre plusieurs choses : de visualiser ce qui te donne envie et surtout, de te rendre compte que tu es acteur.trice de ta vie. Nous avons un réel impact sur nos souhaits et le comprendre c'est déjà accomplir une première étape pour réussir.

Si tu as noté d'avoir un meilleur épanouissement professionnel, dis-toi que tu es au bon endroit pour démarrer.



8

Le sens du sacrifice

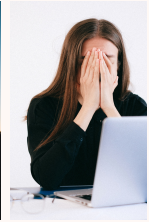
Est-ce que tu voudrais qu'une personne qui compte pour toi occupe ton poste ? Tu ne t'es sûrement jamais posé la question et pourtant elle est très révélatrice de ta situation.

Voudrais-tu que la personne avec qui tu partages ta vie, tes enfants ou encore une personne chère se retrouve dans ta situation professionnelle.

Si ta réponse est un NON sans appel, alors pourquoi tu te le souhaites à toi ?

Il n'est pas normal de vivre quelque chose que l'on ne voudrait pas pour les autres. Bien sûr, il y a une certaine zone que l'on peut tolérer pour plein de bonnes raisons mais, pour toi, est-ce que c'est le cas ?

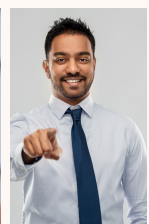
DIS STOP À
ÇA



Pourquoi tu ne voudrais pas que tes proches occupent ta place ? Pas de sens à ton travail, trop de pression, environnement néfaste...

J'apporte de la nuance à ce propos : une personne à qui tu tiens ne serait peut être pas épanouie dans ton travail parce qu'elle n'a pas les mêmes besoins, aspirations et motivations. Mais l'idée est de se projeter dans l'environnement global.

ET OUI À ÇA..





Le sens du sacrifice

Je ne connais pas les aspirations de mes enfants pour leurs futures vies professionnelles parce qu'au moment où j'écris ces lignes ils sont encore très petits mais je sais que je leur souhaite d'être aussi épanouis que je le suis actuellement.

Tout ça, c'est également en lien avec la valeur que tu t'accordes. Les autres comptent, mais tu dois faire remonter ton besoin pour le placer devant. Je ne te dirais pas de le mettre en priorité, c'est parfois difficile et assez souvent peu réaliste. Tu dois le positionner au moins au même niveau que ceux de tes proches. Si tu n'es pas heureux.se que tu en sois conscient ou non, cela a un impact sur ta vie personnelle, tu es peut être moins disponible, moins joyeux.se au quotidien que tu ne le voudrais. Parce qu'il te manque quelque chose. Et cette chose c'est tout simplement, ton épanouissement professionnel.

Alors, est-ce que tu laisserais ta place à quelqu'un de cher à tes yeux ? Pourquoi ?

Why?

Le sens du sacrifice

Quelques idées pour avancer :

Comment avancer sur ce point et te permettre aussi à ne plus "supporter" ce que tu ne voudrais pas que les autres assument ?

Je te propose de prendre le temps de lister ces raisons, point par point.

Dresse une liste précise en argumentant chaque point :

" Je ne voudrais pas que mon conjoint/ma conjointe fasse mon travail parce que..."

"Je ne voudrais pas que ma meilleure amie fasse mon travail parce que..."



Pour chaque élément identifiés, fais le point pour savoir si cela nécessite d'apporter un changement pour toi.

Et enfin, définis, si ce changement peut venir de toi.

Récapitulatif

Faisons un petit récapitulatif, je te rappelle les 8 signes identifiés dans cet e-book qui peuvent traduire d'un manque d'épanouissement dans ton travail :

1. Tu rêves de vacances
2. Au secours c'est les vacances
3. Cure de vitamines
4. Une journée au travail : acte 2 / scène 4
5. Rainy Sun-Day
6. Allô Houston
7. Et dans 5 ans
8. Le sens du sacrifice

Est-ce que tu retrouves dans un ou plusieurs signes ?
Est-ce que tu sais identifier précisément lesquels et pourquoi ?

Avais-tu conscience d'en être là ?

Tu n'as peut être pas toutes les réponses à tes questions, ce n'est pas grave puisque cette première prise de conscience va te permettre d'envisager la suite de manière plus positive.

Et si tu
t'écoutes pour
une fois ?

Tu es la première personne concernée par ta situation, celle qui peut te permettre de tout changer. Cette petite voix qui te parle et qui te dit que tu n'es plus à ta place, plus en phase, laisse lui la possibilité de s'exprimer plus fort.

Est-ce que dans ton quotidien tu n'écoutes pas des personnes avec lesquels tu n'es pas toujours aligné.

Autorise-toi !

Ton boss par exemple quand il te demande quelque chose avec lequel tu n'es pas en phase, mais aussi un proche qui te donne un conseil non sollicité mais que tu te sens quand même obligé d'appliquer...

Alors, pourquoi tu ne t'écouterais pas toi pour une fois.
Qui mieux que toi pour savoir quoi faire et surtout identifier ce que tu veux.

Il est temps de reprendre le contrôle de ta vie professionnelle.

Pas simple à faire tout seul.e

C'est là que j'interviens !

Mais qui je suis ?

Je suis Fanny Guérin. Multi diplômée en Ressources Humaines (DUT GEA, Licence professionnelle RH option formation professionnelle et Master RRH) j'ai travaillé pendant plusieurs années en tant que RH dans différentes entreprises.

Après 12 ans de salariat à des postes à responsabilités, j'ai eu envie de tenter une nouvelle aventure. Celle de l'entrepreneuriat.

J'ai donc fondé le cabinet « Conseil & Performance RH ». Un cabinet que je veux à mon image. Dynamique, prêt à relever les challenges, et bienveillant.

Bienveillant, ce mot que j'ai appris à déployer tout au long de ma carrière et que j'applique aussi comme une philosophie de vie.

La capacité à relever des challenges est vraiment quelque chose qui me définit. J'aime me dépasser, repousser mes limites pour m'instruire et me développer. Sportive et passionnée par le mouvement, j'aime l'idée d'aller créer quelque chose avec tout ça.

Je suis quelqu'un de sensible et de tourner vers autrui. Aider les autres est important pour moi, et m'assurer qu'ils sont satisfaits l'est encore plus.



Mais qui je suis ?

C'est comme ça que je dirige mes actions que cela soit avec des professionnels ou avec des particuliers.

À titre personnel, je suis aussi maman de deux enfants, et c'est pendant la grossesse de ma fille que j'ai imaginé concrètement le projet de Conseil & Performance RH que je fais grandir un peu plus chaque jour.

Faire grandir les autres, comme j'ai réussi à me développer, c'est ce qui m'anime et en particulier sur l'épanouissement professionnel.

J'accompagne chacun sur la recherche de son projet professionnel et ma personnalité corrélée à mon expérience de RH terrain que je maintiens encore aujourd'hui me permet d'amener plus loin ceux qui me sollicitent.

Alors si toi aussi tu veux cocher toutes les cases de l'épanouissement professionnel, je te propose d'en parler ensemble.

