

99 choses à faire pour réussir sa reconversion professionnelle

Par Frédéric BAR,

Expert de la réussite des entrepreneurs et des salariés en reconversion depuis 7 ans.

Voir ma [présentation personnelle en vidéo en 2 min « De salarié stressé à entrepreneur épanoui »](#)

Vous vous demandez peut-être comment faire pour **réussir sa reconversion professionnelle**. Vous voulez engager cette **transition professionnelle** pour **changer de vie**, mais vous vous sentez **un peu perdu** ?

Il vous manque un plan d'**actions concrètes à réaliser** ? Une **liste de choses à faire** ?

Et bien, je vous présente dans cet article : **99 choses à faire concrètes** pour réussir votre **réorientation professionnelle**.

Oui vous avez bien lu... 99 ! Voilà de quoi vous donner vraiment des **bases solides**.

Que vous souhaitiez **amorcer un changement de carrière, démarrer une nouvelle vie**, vous lancer dans un **projet de création d'entreprise**, voici **99 actions** que vous pourrez **décider** de mener **dès demain** pour :

- Améliorer votre **visibilité**,
- Augmenter considérablement votre **confiance en vous**
- Maîtriser vos **finances**,
- Lever les **blocages**
- Vous **épanouir** même dans cette période
- Faire disparaître vos **peurs**,
- Augmenter votre **créativité** pour trouver des **idées d'activités**
- Vous **faire plaisir** !
- **Être au top** pour **réussir votre projet**

Vous avez donc ici **99 idées ressources, éprouvées** qui vous donnent énormément de pistes de travail pour vous aider à **avancer dans la bonne direction** et vous permettre de **vous sentir à votre place**.

Chacune de ces actions peut nécessiter un plan d'action détaillé.

Décidez de prendre votre vie en main...

Bénéficiez d'une **séance de 30 minute gratuite** en vidéoconférence ou par tel pour faire le point sur votre situation et connaître les premières clefs pour avancer sur votre projet. (**Nombre de séances limitées**)

1 - Chercher du soutien

C'est un point essentiel, si on se sent seul et isolé, se lancer dans un projet de [reconversion professionnelle](#) est risqué. Trouver dans votre entourage des personnes qui pourront vous apporter un **soutien sans faille**, que ce soit **matériel** ou **psychologique**.

2 - Faire le point sur sa situation financière

Établissez un vrai état des lieux de votre situation financière, **patrimoniale, revenus, droits**, ... Une grosse partie des échecs ou d'abandon de reconversion est lié à une mauvaise analyse et une méconnaissance de ses **ressources**.

3 - Calculer ses besoins financiers vitaux

Faites un réel travail pour évaluer vos **besoins minimums vitaux** pour assurer le train de vie minimum que vous pouvez accepter. Cela dépend de chaque personne. Vous devez savoir quel sont vos **dépenses mensuelles**, vos **échéances** pour calculer un **budget annuel**. C'est en quelque sorte votre **point mort financier**, ce qui vous permet de vivre décemment sans vous priver.

4 - Se débarrasser du superflux

Lorsqu'on démarre un projet de reconversion professionnelle, on est en **quête de sens**. Faites la liste de tous les objets, choses ou biens que vous possédez et qui ne vous servent plus et qui ont un peu de valeur. Vendez-les pour vous constituer une **cagnotte**.

5 - Travailler sa confiance en soi

Une des plus grosses peurs lorsqu'on veut réussir sa reconversion professionnelle c'est de ne pas y arriver. Tout est dans votre tête. Vous êtes votre pire ennemi. La **confiance en soi** est la clef qui vous permettra de **changer de vie**, de **faire passer votre vie à un autre niveau**. Elle est indispensable. Mettez toute votre énergie pour la cultiver.

6 - Faire du sport

Je ne vais pas m'étaler sur les **bienfaits du sport**. La pratique du sport a des **vertus stimulantes**, elle augmente la **confiance en soi**, est **antistress**, et évidemment est bonne pour la **santé**. Pour changer de vie, **changer ses habitudes sédentaires** et **booster sa condition physique** c'est mettre toutes les chances de son côté. Voilà les [recommandations de l'OMS pour l'activité physique pour les adultes](#)

7 - Manger sain et équilibré

Nous sommes ce que nous mangeons. **Prendre soin de son corps** par son **alimentation** est la aussi une marque de **respect de soi**, et donc contribue à augmenter son **estime de soi**. "Qui veut aller loin, ménage sa monture", l'alimentation est notre **énergie vitale**, notre carburant. Dans les phases complexe et délicates comme un **changement de carrière** ou une **reconversion professionnelle**, nous avons besoin de **plus d'énergie** et donc nous devons optimiser notre carburant, notre alimentation. L'être Humain est une machine extrêmement complexe qui peut se dérégler très vite.

8 - Penser à soi

L'altruisme est une magnifique valeur. De nombreuses personnes qui veulent **changer de vie** mais sont dans le **doute profond** commencent par aider les autres et se noient avec eux...C'est ce que l'on appelle le **syndrome du sauveur**. Je ne parle pas là de devenir égoïste mais de focalisation sur soi en premier. Dans un avion en cas de turbulences, vous devez d'abord mettre le masque à oxygène sur vous AVANT d'en équiper vos enfants. Pour aider les autres, il faut d'abord être capable de **s'aider soi-même**.

9 - Faire un travail d'introspection

Pour être aligné et réussir sa **reconversion professionnelle**, on se retrouve confronté à un **questionnement existentiel**, qui aboutit parfois à une **remise en cause** profonde. Il ne s'agit pas ici de renier votre vie, vos actions, ou d'en vouloir à votre mère ! Mais de redéfinir **ce que vous voulez vraiment** pour votre vie et les 10 années à venir.

10 - Lire des livres de développement personnel

Dans la démarche de recherche d'**équilibre de vie**, si vous ne le faites pas, je vous invite à lire régulièrement des **livres de développement personnel**. Plus vous en lisez, et plus vous allez développer **une culture du bien-être** et prendre conscience de ce que vous devez changer. Je vous recommande particulièrement ["l'Homme qui voulait être heureux" de Laurent Gounelle](#). Vous pouvez lire l'article que je lui ai consacré en cliquant sur le lien.

11 - Lire des livres de non fiction positifs et constructifs

Par **livre de non-fiction** j'entends des livres qui vont vous apporter un **savoir** et de la **connaissance**, et vous apprendre des choses que vous ne connaissiez pas. **Enrichissez-vous** de nouveaux **savoir-faire** et **savoir-être**. On dit parfois que les gens qui galèrent dans leur vie ont une grande télévision, ceux qui réussissent une grande bibliothèque. (Il est aussi possible d'avoir les 2 bien entendu !)

12 - Ne plus regarder les Infos

Faites une **diète médiatique**. Oubliez les chaînes d'infos, BFMTV ou le 20H . Savoir que 10 000 personnes sont mortes dans une catastrophe à l'autre bout du monde est vraiment triste, mais ne vous aidera pas à **reconstruire votre vie**, au contraire, cela vous déprimera et vous maintiendras dans le marasme ambiant. En plus, Ces chaînes sont conçues pour être sensationnaliste, et ont un effet hypnotisant.

13 - (Re)faire des activités

Une envie de vous (re)mettre à la danse, à la salsa, au piano, à la couture, au jardinage, au théâtre... foncez ! N'attendez pas. **Prenez le temps**, utilisez-le pour faire les choses qui vous plaisent. C'est un excellent moyen pour **se changer les idées** et vous remettre dans un **processus d'apprentissage** qui vous sera utile pour votre projet.

14 - Rencontrer du monde

L'**ouverture** est une des clefs de la **créativité**. On ne peut avoir d'**idées neuves** en faisant toujours la même chose et en restant enfermé. Sortez, allez découvrir des endroits que vous ne connaissez pas. Rencontrez des personnes nouvelles, intéressez-vous aux autres.

15 - En parler à ses amis

Ne restez pas seul(e). Si vous êtes encore salarié(e) et mal dans votre job, parlez-en autour de vous, dans vos cercles d'amis de confiance. Expliquez-leur la situation, et évitez de garder cela pour vous. Si vous êtes sans emploi et que vous vous sentez inutile, demandez à vos amis de vous soutenir dans votre recherche. Impliquez-les.

16 - Faire un bilan personnel

Profitez du temps que vous avez de disponible pour **réfléchir à votre parcours**, vos **choix de vie**, votre **situation personnelle**, sans vous juger.

17 - Lister ses passions

Vos **passions** représentent ce qui vous motivent le plus dans la vie, vos **valeurs**, elles sont une part importante de ce qui vibre en vous. Les identifier vous permettra de vous **reconnecter à la notion de plaisir**. Investissez-vous ensuite dans **ce qui a du sens** pour vous.

18 - Écrire sa vision pour réussir sa reconversion professionnelle

Votre **vision** est votre **idéal de vie**, ce que vous feriez si tout était **possible** et que vous n'aviez **pas de limite**. Autorisez-vous à formuler et **écrire votre idéal de vie**. Je vous donne une méthode pas à pas pour réussir à formuler votre vision et tout votre projet dans mon **livre bonus** "*Réussissez votre reconversion professionnelle pour choisir la vie que vous voulez*" que vous pouvez télécharger sur le blog.



19 - Lire des témoignages de personnes qui ont réussi leur reconversion

Les **témoignages inspirants** sont ultra stimulants. Ils vous **montrent la voie**. Lisez-en le plus possible. Ensuite demandez-vous quelle est la différence entre vous et cette personne. Partez du principe que : **c'est possible si vous le voulez**.

20 - S'inscrire et être actif sur des groupes Facebook spécialisés

Aujourd'hui, il existe des dizaines de **groupes spécialisés dans la reconversion professionnelle**, mais également sur la **recherche d'emploi**, le **développement personnel**, le **coaching**... Certains groupes comptent plusieurs milliers de personnes. Vous avez une mine d'informations énorme sur les [pages Facebook](#) ou dans les **groupes privés** : des **conseils gratuits**, des **témoignages**, des **idées de projet**, de métier, ...

Bénéficiez d'une **séance de 30 minute gratuite** en vidéoconférence ou par tel pour faire le point sur votre situation et connaître les premières clefs pour avancer sur votre projet. (**Nombre de séances limitées**)

21 - Tester des activités

Il existe aujourd'hui des **sites internet spécialisés** qui vous permettent pour quelques dizaines ou centaines d'euros de **tester un métier** durant 1 journée et jusqu'à 1 semaine : d'infirmière à assistant RH en passant par agriculteur, fleuriste, menuisier... mais aussi chef de projet web ou community manager...

22 - Déterminer son pourquoi

Pourquoi voulez-vous vous **reconvertir** ? Pourquoi est-ce si **important** pour vous ? **Pour quoi** d'important voulez-vous **changer de vie** ? Je vous donne la méthode pour déterminer votre pourquoi dans mon livre " *Réussissez votre reconversion professionnelle pour choisir la vie que vous voulez*"

23 - Arrêter de se plaindre et se focaliser sur ce qui va bien

Le fait de rester la tête dans ses **problèmes** et **se plaindre** ne fera pas avancer votre projet. Focalisez-vous sur des **choses positives**, **ce qui fonctionne** bien dans votre vie et menez des **actions** pour **améliorer** ce qui ne vous plaît pas. Peu importe votre situation, il y a toujours **quelque chose à faire** pour **améliorer votre quotidien**.

24 - Profiter de son temps pour faire les choses que l'on aime

Votre **temps est précieux**, si on n'y fait pas attention, on peut vite se laisser déborder par les impératifs du quotidien et des tas de choses qui ne sont pas forcément épanouissantes. Ensuite les journées se transforment en semaines, en mois et on se rend compte qu'on n'a rien fait pour nous depuis des mois. **La vie est faite de choix**. Vous êtes **responsable de votre temps**. Ne laissez pas les autres décider pour vous. **Choisissez** de vous **réengager** dans **ce que vous aimez**. Trouvez des **solutions** pour déléguer ou organiser le reste, c'est souvent une question de logistique.

25 - Se rapprocher de ses proches et créer plus de liens

Durant cette phase de **transition**, vous êtes plus **fragiles**, plus **sensibles**, plus **vulnérable**. Profitez de ce moment pour vous rapprocher de votre **cercle familial** : conjoint, enfants, parents, frères, sœurs, cousins... ou toute personne que vous considérez comme votre famille. Plus vous serez entouré(e), et plus vous vous sentirez fort et prêt(e) à déplacer des montagnes.

26 - Faire un plan d'économies

Changer de métier, de vie nécessite parfois, souvent même d'effectuer une **formation**, des **stages**. Durant cette période, en plus du coût de la formation, vous aurez à compenser un **manque de revenus**. Que vous soyez à Pôle emploi ou non, vous allez forcément baisser vos **entrées d'argent**s. Vous devez donc prévoir un vrai **plan rationnel d'économies** pour **limiter vos dépenses** sans vous pénaliser.

27 - Se fixer des objectifs à court, moyen et long terme

Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre, cet adage de Sun ZU dans l'art de la guerre, qui a plus de 2500 ans est toujours vrai... Apprenez à **[transformer vos aspirations en objectifs clairs et concrets pour vos actions, afin de les réaliser et de les exploser](#)** ! (Cliquez sur le lien pour lire l'article qui vous donne la méthode). Cela aura un **effet boostant** sur votre **motivation**, votre **confiance** et votre **estime de vous**.

28 - S'entourer de personnes positives ou qui ont réussi leur reconversion professionnelle

Créez des **groupes de travail** ou des **groupes de soutien**, et retrouvez-vous régulièrement. **Partagez vos recherches**, vos **lectures**, vos **avancées**, vos **progrès**, vos **difficultés**, vos **apprentissages**. Soyez toujours constructif et positif.

29 - Interviewer des proches

Faites une **enquête** auprès de vos proches et amis pour savoir **comment ils vous perçoivent**, ce qu'ils vous verraient faire, quelles sont vos qualités, vos défauts, ce en quoi **vous êtes différent(e)** et **pourquoi ils vous aiment**. Notez toutes leurs propositions sans juger. Ne prenez rien pour argent comptant, écoutez, écrivez, et relisez-vous à tête reposée pour voir quels sont les **points communs**. Qu'apprenez-vous ?

30 - Demander des références professionnelles

Contactez toutes les personnes ayant été vos **supérieurs hiérarchiques** et éventuellement vos **collègues** qui vous apprécient. Demandez-leur de résumer par écrit : ce qui les a **marqués** chez vous, ce que **vous faites le mieux**, et de **définir votre talent**. Vous pouvez également leur demander 1 point que vous devriez améliorer. Prenez l'information sans juger.

31 - Se donner vraiment le temps

Construire un projet de reconversion prend du **temps**. Le mettre en place et se former également. **Apprenez à réapprendre** qu'il faut du temps pour **maîtriser un nouveau métier**, une **nouvelle activité**. Vous avez mis parfois plusieurs années après le bac pour faire vos études, vous avez suivi une formation en apprentissage, ou vous avez appris en travaillant et cela a mis des années. Rome ne s'est pas construite en 2 jours. En général, il faut au moins 2 ans pour réellement changer totalement de vie ou de métier.

32 - Arrêter de se mettre la pression

Le meilleur moyen pour se décourager et abandonner rapidement, c'est de vouloir des résultats immédiats et se mettre une pression inutile. Commencez par faire le point sur vos **finances** et votre **situation personnelle** afin de vous **libérer de cette pression**. Une fois que vous aurez bâti votre **plan financier**, vous vous libérerez de cette **charge mentale**, qui est un des facteurs les plus bloquants pour démarrer. Vous aurez ainsi les idées beaucoup plus claires.

33 - Méditer et prendre conscience du moment présent

La méditation permet de prendre conscience de l'ici et du maintenant. De prendre du recul, de se déconnecter des préoccupations quotidiennes et **faire considérablement baisser votre niveau de stress**. Ici et maintenant, vous lisez cet article, ce qui est passé est révolu et ce qui est dans le futur n'est pas encore écrit et dépendra uniquement de votre **comportement** et de vous. La seule chose sur laquelle vous pouvez agir c'est vous maintenant. Je vous invite à lire ce livre qui est une référence sur la **gestion du stress par la méditation** : ["Au coeur de la tourmente, la pleine conscience" de Jon Kabat-Zinn](#). (Lien pour acheter le livre sur Amazon)

34 - Se réconcilier avec soi même

Arrivé à ce moment charnière de sa vie, il faut savoir s'accepter tel que l'on est : avec ses **forces** et ses **limites**. Prendre **conscience** de tout cela mais aussi et surtout de toutes les **ressources personnelles** que l'on n'a pas encore exploitées, c'est réellement faire un pas de géant. Vous avez beaucoup plus de **ressources** que vous ne pensez. La preuve : est-ce que durant toute votre vie vous pouvez affirmer avec certitude que vous avez fait tout ce que vous pouviez pour **obtenir les résultats** que vous visiez ? Alors imaginez qu'aujourd'hui vous allez pouvoir mettre tout ce **potentiel** au service d'un **projet qui a du sens**. Vous pouvez commencer par vous **remercier** de prendre cette décision.

35 - Se pardonner ses erreurs

Nous faisons tous des erreurs, cela fait partie du **processus d'apprentissage**. « *La réussite est une succession d'échecs* » (Churchill). Soyez capable de **regarder votre parcours** de façon objective et **pardonnez-vous vos erreurs**. Elles vous ont appris énormément et c'est ce qui vous définit aujourd'hui. Je vais même aller encore plus loin : **remerciez-vous d'avoir commis ces erreurs**. C'est grâce à elles que vous êtes **plus fort maintenant**, fort de votre **expérience**, de votre **vécu**, d'avoir trouvé **la faculté de rebondir**, de vous **relever**... Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort !

36 - Glorifier ses victoires

Dressez la liste de toutes vos **victoires, réussites, accomplissements**... Soyez exhaustif, on prend rarement le temps de le faire, et cela fait beaucoup de bien. Que ce soit sur le plan personnel et professionnel. Ensuite prenez un moment pour vous rappeler chacune d'entre elles. Prenez le temps de **revivre ce souvenir mémorable** et de vous rappeler chaque détail, de **ressentir** chaque **émotion** qui vous a porté. Si vous ne l'avez jamais, **célébrez-les** et décidez de ne jamais laisser aucune victoire future sans célébration.

37 - Analyser ses échecs

L'échec est une occasion d'apprendre. Le seul véritable échec c'est de ne rien faire, de ne rien tenter, ou de ne rien tirer des échecs précédents. Chaque tentative infructueuse doit être considérée comme une **opportunité** : de tester, d'apprendre, de se confronter à la réalité, de valider une hypothèse, d'aller de l'avant... Pour chaque échec que vous avez traversé, notez 5 choses que vous avez apprises, 3 choses que vous vous félicitez d'avoir faites, et 1 chose importante qu'il faut changer.



38 - Déterminer sa stratégie de succès

La **stratégie de succès** est une méthode inconsciente que vous mettez en place quand vous réussissez quel que soit le domaine de votre vie. Vous ne le savez pas forcément mais chaque fois que vous réussissez, vous réunissez un certain nombre de critères **émotionnels, cognitifs, comportementaux** et c'est la combinaison de ces critères qui vous met dans la **meilleure configuration pour performer**. C'est un **outil formidable de coaching** que j'utilise qui permet de faire son auto-analyse et surtout de **reproduire votre modèle de réussite**.

39 - Mettre à jour ses talents cachés

Au travers des interviews, des témoignages de vos proches, famille, amis ainsi que de vos références professionnelles, **détectez vos talents cachés**. Une capacité de raisonnement, un tempérament créatif, le sens des affaires, des capacités relationnelles, une connaissance approfondie d'un domaine, d'un environnement, un sens aigu de l'écoute, une passion assez inhabituelle, ... Tous ces éléments sont des **pépites**, des diamants bruts que vous allez devoir passer du temps à chercher, tel un orpailleur. Parmi ces talents se trouve sûrement le **point de départ de votre nouvelle vie**.

40 - Regarder des vidéos inspirantes

En complément et pour travailler votre confiance en vous, regardez des vidéos inspirantes et motivationnelles, de confiance en soi, pour réapprendre à vous aimer. Ne passez pas non plus la journée à faire que cela. L'objectif est de vous mettre en action et pas de rester passif. Par exemple : 15 minutes par jour vont déjà avoir un impact sur vous. Ensuite si vous avez retenu 1 point important : mettez-le en action. Vous pouvez aussi [me suivre et vous abonner à ma chaîne youtube](#). Cliquez sur la cloche pour être averti des nouvelles vidéos qui sortent.

41 - Lire des blogs

De la même façon, lisez des **blogs** stimulants et orienté **confiance en soi, développement personnel et reconversion** comme mon blog. Je conseille **15 minutes par jour**. Vous avez le temps de consulter 3 ou 4 **articles inspirants** et détecter des **conseils pratiques** ciblés. Toujours pareil : si vous repérez un point qui vous marque : notez-le et mettez-le en application rapidement.

42 - Lâcher prise

Se retrouver en processus de reconversion professionnelle quand on a toujours tout contrôlé dans sa vie : son **évolution professionnelle**, sa **carrière** peut s'avérer très difficile à vivre. Le sentiment de **perte de repères**, d'être dans une impasse, de ne pas savoir quoi faire peut vite devenir étouffant, angoissant. L'important dans ce cas, c'est de **lâcher prise**. De se faire

Bénéficiez d'une [séance de 30 minute gratuite](#) en vidéoconférence ou par tel pour faire le point sur votre situation et connaître les premières clefs pour avancer sur votre projet. (**Nombre de séances limitées**)

confiance dans sa capacité à trouver des solutions. Il faut passer par une phase de lâcher prise, ne pas se précipiter et comment à **penser différemment**, à se poser les bonnes questions.

43 - Choisir entre salarié et Indépendant / entrepreneur

C'est là une véritable question qui nécessite un vrai choix. Beaucoup de personnes en reconversion ne font pas de vrai choix et réfléchissent par exemple à **monter une entreprise** avec une mentalité et des **réflexes de salarié**. Ou bien veulent devenir indépendant mais sans développer une **attitude d'entrepreneur**. Se positionner par rapport à ce choix vous aidera à construire un chemin adapté pour votre réussite.

44 - Ne pas écouter ceux qui vous disent ce que vous devez faire

Ne prenez pas les conseils des personnes qui vous disent qu'ils vous connaissent mieux que vous. Je vous ai suggéré de demander aux personnes de votre entourage leur avis, dans ce cas vous êtes proactif. Méfiez-vous de ceux qui vont vouloir prendre l'ascendant sur vous et qui vont juger votre attitude, votre capacité d'analyse, et vous dire ce qu'ils pensent que vous devriez faire s'il étaient à votre place. Ils ne le sont pas. Retenez cela : **un conseil n'engage que celui qui le donne**.

45 - Écouter sa voix intérieure : répondre à son appel

Peut-être ressentez-vous depuis votre enfance une **envie**, un **sentiment**, une **aspiration** qui vous pousse vers telle ou telle activité, tel environnement, tel métier, tel type de personnes. Mais vous vous dites que ce n'est pas pour vous ou que cela ne vous ressemble pas ...**Entendez cette voix**, écoutez là, prenez le temps de la laisser s'exprimer. C'est un **appel**. Il y a un sens profond derrière tout cela. Apprenez à **libérer cette voix intérieure** et à l'entendre pour pouvoir la **transformer en motivation**, puis en **projet concret**.

46 - S'entraîner à rêver son avenir, à le visualiser

Vous avez écrit votre **vision**, maintenant entraînez-vous à la **visualiser**. Autorisez-vous à **rêver**. **5 minutes par jour**, projetez-vous dans votre vision et **vivez là comme si vous étiez**. Effet waouh garanti. Habituez-vous à **voir**, **entendre**, **ressentir** ce que cela fait. Ce sera pour vous une source de jouvence, de **motivation inépuisable**. Votre vision sera votre **boussole** pour vous guider sur le **chemin de votre réussite**.

47 - Pratiquer la loi de l'attraction

Qu'on y croit ou pas, les principes de la loi de l'attraction sont toujours bénéfiques. Les notions d'**énergie**, d'**abondance**, d'**amour** sont positives. Et c'est un fait les personnes

amoureuses, ouvertes, positives, bienveillantes, qui **partagent** et **donnent** sont toujours plus **heureuses** que les autres et reçoivent beaucoup plus dans leur vie en retour.

48 - Adopter l'attitude : "je ne sais pas"

Réapprenez à apprendre des choses nouvelles. Une des tendances des adultes arrivés à un certain âge, c'est de penser avoir assez vécu et appris pour pouvoir se débrouiller seul. Cette attitude aura hélas tendance à vous faire passer à côté d'opportunités, d'apprentissages nouveaux qui vous auraient été nécessaire pour faire la différence. A partir d'un certain moment, nous n'osons plus sortir de ce que nous connaissons déjà et nous restons enfermé dans nos **certitudes** et notre **zone de confort**. Commencez par avoir une attitude **d'ouverture**, et **accueillez les informations** que vous recevez comme des choses que vous ne savez pas. **Redevenez un apprenti**.

49 - Devenir un bon sceptique

Dans la continuité du "je ne sais pas" il y a le **bon scepticisme**. Cet **état d'esprit** est fondamental pour réussir sa reconversion professionnelle. En résumé : lorsque que quelqu'un vous dit qu'**il est possible de faire** quelque chose mais que vous ne croyez que ce n'est pas possible. Dites-vous : **Et si c'était possible quand même ?** Introduisez du **doute positif** dans votre raisonnement et allez à la recherche de **témoignages**, de **preuves**, de **compléments d'information** pour **valider par vous-même sans apriori**. Ensuite le plus important : apprenez à **faire autrement** et **testez par vous-même** pour voir si cela fonctionne.

50 - Changer ses croyances

Les mêmes habitudes provoquent les mêmes **résultats**. Nos **habitudes** et donc **nos actions** **sont directement reliées à ce que nous croyons bon** de faire pour nous. Du coup, pour changer vos actions et ensuite vos habitudes, il vous faudra forcément **penser différemment**, et **croire de nouvelles choses**, comme par exemple devenir **possible** ce qui vous semblait impossible. La meilleure façon pour **changer ses croyances** est de [travailler avec un coach](#).

51 - Identifier ce qui vous rend unique

Commencez par **prendre conscience que vous êtes unique**. C'est génétique. Ensuite votre **parcours**, votre **expérience de vie** est unique également. Donc vous êtes déjà une personne qui a une **valeur inestimable**. Reprenez tous les témoignages, les retours, les références, vos passions, vos talents... Et prenez du recul. Parmi tout cela formalisez ce qui vous rend unique.

52 - Travailler la gratitude

De façon générale, la **gratitude** est une habitude à prendre pour **se sentir mieux dans sa vie**. A fortiori durant une reconversion professionnelle, le **besoin de reconnaissance** est important. Si la transition professionnelle a été chaotique : licenciement, démission, burn

out, ... alors il est essentiel de **se reconnecter avec ce qui nous rend profondément humain**. **Remercier** ses parents, son conjoint, sa famille, ses amis pour ce qu'ils nous ont apporté, la nature si on est en **bonne santé**, toutes **les personnes qui ont été là pour nous**. Prendre le temps d'exprimer cela, de le faire avec tout votre cœur. Mais surtout, remerciez-**vous**, d'être là, de ne pas lâcher, de mener ce projet, de continuer d'avancer même si c'est dur, de vous battre pour y arriver

53 - Trouver des mentors

Cherchez parmi les **personnes expérimentées** et de **confiance** que vous connaissez. Trouvez celles qui vous inspirent le plus et demandez-leur de devenir votre **mentor** pour vous conseiller et vous aider dans votre projet. Faites des entretiens ou des points téléphoniques réguliers avec eux.

54 - Prendre un coach et se faire accompagner

Aujourd'hui, personne ne peut **donner le meilleur** de lui-même s'il n'est pas challengé et stimulé par un coach. Le coach vous aide à adapter ou **changer vos croyances** pour **changer vos comportements**, votre **ressenti**. En **changeant vos habitudes**, vous obtenez des **résultats différents**, vous **apprenez**, vous **progressez**. Le coach vous aide à vous structurer, à **formaliser vos objectifs**, mais aussi vous permet de vous **évaluer**, mais aussi de vous **soutenir** dans les phases difficiles. [Je peux vous accompagner si vous le souhaitez.](#)

55 - Faire éventuellement un bilan de compétence ou une VAE

Le **bilan de compétences** sert à analyser ses **compétences personnelles** et **professionnelles**, ses **aptitudes** et ses **motivations**. Il permet aussi d'affiner son projet de trouver les formations adaptées. Il est très utile quand on veut rester salarié et qu'on recherche à changer de branche ou de métier. La **VAE** ou Validation des Acquis et de l'Expérience est une **certification** qui reconnaît l'**expérience** professionnelle d'une personne et la traduit par un équivalent de diplôme, de titre ou de certificat de qualification professionnelle.

56 - Faire le test pour obtenir votre profil comportemental

Je vous propose dans l'article : [reconversion professionnelle test](#), la possibilité d'obtenir votre **profil comportemental** pour que vous puissiez **mieux vous connaître**. Notamment connaître vos **tendances de comportements naturelles** et **adaptées** à votre environnement. Les résultats de ce test vous donneront des pistes de réflexion pour trouver une activité qui vous correspond vraiment.

57 - Démarrer une thérapie

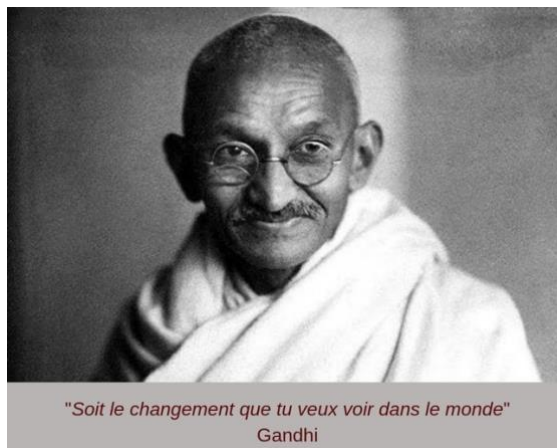
La **thérapie** n'est pas forcément obligatoire dans le cas d'une reconversion professionnelle. Elle est fortement recommandée si vous avez vécu un traumatisme personnel durant votre activité professionnelle ou même avant, et que cela altère votre capacité de jugement ou votre ressenti. Si vous ne vous sentez pas **apte émotionnellement** pour aborder un nouveau projet, ou **des changements dans votre vie**, commencez par voir un **thérapeute** ou un psy et une fois que vous vous sentirez mieux, démarrer votre projet.

58 - Trouver vos valeurs

Nos valeurs sont le socle de notre identité. Elles définissent ce qui est important pour nous. Elles guident nos choix. Les connaître est indispensable pour bien **appréhender votre nouvelle vie** et **prendre les bonnes décisions**. [Je vous propose ici une méthode simple et efficace pour identifier vos valeurs humaines.](#)

59 - Faire le point sur ce qui va / ne va pas dans votre vie

Établissez la balance des plus et des moins de façon objective. Sur 2 feuilles séparées : 1 pour votre vie personnelle et l'autre votre vie professionnelle. Séparez chaque feuille en 2 et notez d'un côté tout ce qui vous satisfait et de l'autre tout ce qui ne vous satisfait pas. Prenez ensuite la **responsabilité de faire** ce qu'il faut pour **changer** ce qui ne vous satisfait pas. **Fixez-vous des objectifs**. Profitez de votre reconversion professionnelle pour **aligner votre vie** et changer ce qui ne va pas.



60 - Se responsabiliser sur ses actions, ses résultats

La seule personne **responsable de votre vie**, de vos **résultats**, de vos **actions**.... C'est **vous**. Il ne s'agit pas ici de vous flageller, mais de vous **responsabiliser pour l'avenir**. Vous êtes la

Bénéficiez d'une **séance de 30 minute gratuite** en vidéoconférence ou par tel pour faire le point sur votre situation et connaître les premières clefs pour avancer sur votre projet. (**Nombre de séances limitées**)

seule personne sur laquelle vous pouvez agir. Et donc la seule personne qui doit changer c'est vous. Vous pouvez maudire la terre entière, rejeter la faute sur les autres, cela ne changera rien et n'aura aucun impact sur votre avenir. "*Soit le changement que tu veux voir dans le monde*" Gandhi

61 - Chercher des aides financières

Il existe des tas d'aides pour prendre en charge tout ou partie de vos formations, de vos démarches. Faites des recherches précises et Renseignez-vous après des bonnes personnes. Pour cela vous pouvez lire cet [article de Pôle emploi](#).

62 - Oser

Osez **rêver d'une vie meilleure** ; osez vous mettre en quête d'**une activité qui vous ressemble** ; osez vous lancer dans un projet qui vous passionne ; osez **révéler** ce qui a toujours été en vous ; osez **faire différemment**; osez **sortir de votre zone de confort** et **dire non** à la facilité.

63 - Changer sa perception de soi, de son environnement, de son avenir

Nous avons toutes et tous nos propres limites. Celles ci-sont souvent intérieures, on parle de barrières psychologiques. Nous sommes notre propre ennemi et vous sommes capables de bâtir de véritables **stratégies inconscientes** pour ne pas réussir. Nous sommes souvent notre propre **saboteur**. Pour avancer, et progresser, **identifiez vos limites** et ce que vous pensez être capable de réaliser. Vous vous sous-estimez. En changeant votre perception de vous-même, vous pourrez repousser les murs qui vous enferment dans votre **zone de confort**. Votre futur dépend de ce que **vous pourrez faire** à partir de maintenant, et non de ce que vous avez fait par le passé. L'avenir n'est pas encore écrit. Il ne dépend que de vous.

64 - Faire des formations en ligne

Avant de vous lancer dans des **formations** présentiels longues, couteuses et engageantes, il existe des tas de formations en ligne, dans de nombreux secteurs qui vous permettent d'avancer sur un sujet tout en restant chez vous, en gardant une activité à temps plein ou à mi-temps. L'avantage c'est qu'elles sont beaucoup **moins chères** et disponibles en **vidéos** de partout. Vous pouvez tester votre **motivation** à vous lancer dans un projet sans vous ruiner, en découvrant de **nouvelles compétences** en lien avec ce que vous voulez faire.

65 - Ne pas négliger les nouvelles technologies : Web, Facebook, ...

Une grosse partie des reconversions se fait aujourd'hui grâce à Internet : **Dropshipping, sites marchands, webmarketing, blogging, copywriting, youtube, instagram, facebook...** Ne sous-estimez pas la puissance et l'utilité des **réseaux sociaux** et d'**internet**. Quel que soit votre projet, vous devez intégrer l'**analyse du potentiel économique des réseaux sociaux** et d'**internet** à votre activité. Tout le monde est sur **Facebook** : votre voisin, vos parents, votre **employeur** mais aussi vos **futurs clients** ou **partenaires**.

66 - S'interdire de postuler à des postes qui correspondent à son ancienne vie

Vous voyez une belle offre d'emploi, avec un beau salaire, qui correspond exactement à ce que vous avez fait dans votre dernière expérience.... Et si ça valait la peine de **postuler** ? pour voir... au cas où... ? Et bien c'est une FBI ! (**Fausse Bonne Idée**), car en faisant cela vous restez dans **votre zone de confort** et vous vous empêchez de concrétiser un vrai nouveau projet pour votre avenir. Pourquoi ? Parce qu'on est attiré par la facilité... Or **la réussite se trouve en dehors de votre zone de confort**.

Ne prenez pas le risque de la facilité. Si vous décidez d'entamer une **reconversion professionnelle** c'est que quelque chose de profond en vous ne veut plus de votre ancienne activité, de votre ancienne vie.

67 - Désactiver ses notifications ou alertes de jobboard

En complément du point précédent, la tentation sera grande de continuer à avoir un œil sur les offres d'emplois qui correspondent à ce que vous savez faire. Ne serait-ce que pour vous rassurer. Je ne parle pas ici de vous désinscrire des sites d'offre d'emploi bien entendu, mais de **désactiver vos notifications push, mail, sms, ou d'application mobile** concernant les alertes d'offres d'emplois qui ne vous correspondent plus. **Libérez-vous pour vous concentrer à 100% sur votre avenir**. Vous ne pourrez réussir à avancer en ayant les yeux dans le rétroviseur.

68 - Faire un break : partir en voyage pour se ressourcer

Avant de démarrer, vous pouvez avoir besoin de prendre quelques semaines de repos pour vous préparer au changement. Dans ce cas, faites-le. Vous pouvez par exemple **prendre du temps en famille**, faire le **tour de vos amis**, retourner dans un des **lieux importants pour vous**, de votre **enfance**, ou faire un **voyage qui a du sens**, entre amis, en famille, Attention juste à ne pas être dans la fuite ou l'évitement, mais de délimiter cette période dans le temps de façon très précise, avec un objectif bien précis : **profiter** pour vous **ressourcer** et vous donner **plus d'énergie pour la suite** !

69 - Se faire un cadeau symbolique dont on a rêvé

Vous rêviez de **vous offrir un bijou**, une **montre**, un **objet symbolique**, un **tableau**, ou **toute chose qui a du sens** pour vous depuis toujours et qui gardera sa valeur, c'est l'occasion. Si vous en avez les moyens et que cela ne pénalise pas ou n'hypothèque pas votre futur alors c'est un **investissement sur vous**. Cet objet symbolisera le **point de départ** de votre **nouvelle vie**.

70 - Se faire plaisir : plus souvent

Plus généralement, on a tendance lors d'une reconversion à se limiter, faire attention à tout, prévoir au cas où... ce qui vous rajoute une couche au risque de déprime. La vie est courte, un excellent moyen de se **rebooster**, de travailler son **estime de soi**, c'est de **multiplier les plaisirs** de façon régulière. **Se gratifier** quand on a réussi quelque chose, **s'offrir des petits cadeaux**, pour **célébrer les victoires**. Autorisez-vous à **prendre soin de vous** également, tant que cela n'entrave pas l'avancée de votre projet. Pensez par exemple à vous allouer un **budget mensuel plaisir** qui rentrera dans votre plan financier.

71 - Apprendre à se vendre / vendre

Quelle que soit la situation dans laquelle vous êtes et votre projet, vous serez tôt ou tard dans une situation où vous devrez **vous vendre ou vendre : entretiens d'embauche, projet d'entreprise**, recherches de **financements**, de **partenaires**, de **clients** ... Vous devez **monter en compétences**. Pour commencer vous pouvez déjà lire cet article pour découvrir [comment vendre sans vendre, et travailler votre attitude](#).

72 - Développer un projet personnel autour de vos passions

Il est toujours intéressant de réfléchir à des **projets autour de ses passions** car on sait qu'on aura toujours la **motivation** pour les faire **avancer** et **s'impliquer**. Commencez donc par un **projet plaisir** (sans but lucratif ni professionnel) et ensuite au fil du temps regardez quelles sont les **opportunités** qui se présentent, ensuite approfondissez et tester éventuellement les **modèles économiques**. Dans tous les cas, n'oubliez jamais votre **épanouissement personnel** en dehors du travail. Même si vous n'avez pas encore retrouvé d'activité.

73 - Démarrer un blog

Le blogging est un moyen de **partager ses centres d'intérêt** et **passions**, et de **partager son expérience**. Il permet de se créer une **communauté** autour d'un thème et de pouvoir à moindre frais **créer des connexions** avec beaucoup de monde et cela de façon mondiale. C'est également un moyen de **montrer son expertise** ou son expérience dans un domaine, avec pour avantage de vous crédibiliser. Vous pouvez coupler **blogging** et **création de projet**.

Employeurs ou **potentiels clients** peuvent accéder à votre **blog**, c'est donc à la fois une belle vitrine, une carte de visite, un CV ou vous pouvez vous illustrer en expert et développer votre **savoir-faire** et votre expérience de façon très détaillée.

74 - Faire un voyage initiatique, une retraite spirituelle

La reconversion professionnelle nécessite souvent une prise de recul importante sur soi, une [reconnexion à ses valeurs](#) et une quête de sens. Vous rêvez d'entreprendre un **voyage initiatique** ou une **retraite spirituelle** ? C'est le moment. Ce retour à la **spiritualité** ou tout simplement au **minimalisme** : pas de téléphone, de pollution sonore, d'ondes négatives, de connexion avec le monde peut vous faire le plus grand bien si vous avez **victime du système** qui vous a broyé et que vous avez **besoin de calme** et de **sérénité** pour vous retrouver.

75 - Trouver son Ikigai

L'Ikigai est un terme japonais qui signifie à la fois : "**joie de vivre**" et "**raison d'être**". Il symbolise la **philosophie de vie japonaise** qui serait en partie responsable de la longévité de son peuple. Trouver son Ikigai équivaut à trouver ce qui vous motive à **vous lever le matin**. L'Ikigai est le dénominateur commun entre : ce que **vous aimez**, ce en quoi vous **êtes bons**, ce dont le monde a **besoin** et ce pour quoi vous êtes **payé**. Cela reprend certains points que nous avons abordé. Pour trouver votre Ikigai vous devez identifier une activité qui mixera : une ou des passions - un ou des **talents** - les **besoins de la société** - un **modèle économique** ou de **revenus**.

76 - Faire des choses que l'on ne pensait jamais faire

C'est un moyen simple et efficace de **sortir de sa zone de confort** pour se prouver que l'on peut... Que c'est **possible**. Cela jouera sur vos croyances et boostera votre **confiance en vous** et votre **motivation**. Pensez à la pub Coca-cola avec le retraité qui se dit " ... Qu'est-ce que je n'ai jamais fait dans ma vie ... " (et dont il a toujours rêvé). Profitez de votre temps, si vous êtes en bonne santé pour faire des choses extraordinaires.

77 - Se débarrasser des personnes toxiques : trier ses amis et fréquentations professionnelles

Durant notre vie on accumule des tas de relations qui ne nous apportent rien, au contraire parfois c'est l'inverse, certaines personnes nous tirent vers le bas. Elles nous maintiennent dans une situation qui les rassure. Ce sont des **personnes toxiques**. J'en parle également dans cet article sur les [5 erreurs à ne pas commettre dans sa reconversion professionnelle](#). Les identifier est une des premières choses à faire. Posez-vous la question : à qui cette relation est le plus utile ? Qu'est ce qui me plaît vraiment chez cette personne. Si vous estimez que ces personnes profitent de votre relation, vous empêchent d'avancer et ne vous apportent rien, éloignez-vous d'elle. Prenez les décisions qui s'imposent.

78 - Arrêter de dépenser son argent en biens matériels sans importance

Nous vivons dans une **société de consommation** qui nous pousse à acheter des choses dont nous n'avons **pas réellement besoin**. Nous sommes convaincus qu'il faut gagner beaucoup d'argent pour **être heureux**. Alors que la plupart des peuples et tribus qui sont les plus heureux dans le monde, selon des études ethnologiques n'ont selon nous rien, aucun bien matériel. Leur bonheur est ailleurs, ils le doivent à leurs **relations**, aux **liens** qu'ils créent avec les **autres membres de la tribu**, au **temps qu'ils passent en famille**, avec leurs **enfants**, et aux **plaisirs simples et essentiels** : le rire d'un **enfant**, la beauté de la **nature**, les longues soirées tous ensemble... C'est en grande partie ce qui est véhiculé dans les films de l'émission "rendez-vous en terre inconnue » de Frédéric Lopez. Sans retomber à l'âge de pierre, je vous invite à démarrer une **réflexion** sur l'importance de posséder (trop) des biens matériels inutiles. Cela pourra vous aider à **adapter ou réduire votre train de vie**, pour **plus de sens dans votre vie** et également pouvoir **financer votre avenir** et **votre réussite**.

79 - Éviter les soirées rétrogrades

La tendance que nous pouvons avoir quand on traverse une période difficile c'est de sortir entre amis, de faire la fête pour oublier et de boire plus que de raison. Cette attitude de **fuite** ne vous amènera que regrets et maux de tête. Avec dans la foulée une bonne dose de culpabilité, qui a pour effet à long terme de saboter votre **estime de vous**. **Faites la fête et buvez pour de bonnes raisons**, pour célébrer. Soyez responsables, réagissez pour maîtriser votre destinée et surtout **respectez-vous**. Vous le méritez.

80 - Sortir de chez soi tous les jours au moins 1 à 2 heures

C'est scientifique, le fait de rester enfermé nuit au moral et à la créativité. On a l'impression de tourner en rond comme un lion dans une cage, c'est déprimant. Quelle que soit votre situation, prenez **chaque jour entre 1 et 2h pour aller prendre l'air**, marcher, réfléchir, vous aérer. Il est recommandé de faire entre 7000 et 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé si vous ne faites pas d'activité physique. Cela **oxygènera votre cerveau** et vous aidera à **rester alerte** et surtout **créatif** dans votre démarche pour **trouver l'activité de vos rêves**.

81 - Prendre le temps de contempler : nature, la beauté des éléments

Lorsque vous êtes dehors, **sortez du mode pilote automatique**. Observez la **nature**, les **gens**, les **lieux**, et prenez de nouveau le temps de vous **émerveiller**. Ce sentiment de **contemplation** et d'**émerveillement** est vital pour **vous reconnecter à toutes vos émotions**. Surtout quand on a vécu le "Metro Boulot Dodo" avec 50 heures de travail hebdomadaire pendant 10 ans ou plus. On finit par ne plus voir ses enfants grandir, ne plus rien remarquer, et devenir un

véritable robot. Vous êtes en **quête de sens**, de **vous-même**, donc **retrouvez vos émotions** pour pouvoir donner un **nouvel élan à votre vie**.

82 - Se mettre au vert

Nous vivons et travaillons souvent dans des environnements durs, froids, bétonnés, surpeuplés et déshumanisés qui **manquent de verdure** et de **nature**. Profitez dès que vous le pouvez pour **passer une journée en dehors des grandes villes**, à la **campagne**, en **forêt**, dans un **environnement sain et naturel**. Votre **corps** et votre **esprit** en ont besoin. Encore plus, quand on a besoin de refaire sa vie.

83 - Faire le deuil de son ancienne vie

Votre ancienne vie n'était peut-être pas parfaite mais elle vous a permis d'arriver là où vous êtes aujourd'hui. Vous avez fait de **bonnes choses** et d'autres choses moins plaisantes. En **faire le deuil**, c'est accepter de **regarder en arrière sans mauvaises pensées, sans émotions négatives, sans culpabilité, sans remords, ni regrets**. C'est également vous remercier d'**avoir tenu bon** jusque-là, malgré les difficultés. Si vous voulez changer de vie, vous devez **prendre conscience de la richesse de tout ce que vous avez déjà acquis, appris, et intégré durant cette 1ère phase de votre vie**. Ensuite seulement vous pourrez regarder l'avenir.

84 - Sourire à la vie : rire 10 minutes par jour

Des études scientifiques ont prouvé que le rire a un impact énorme sur notre organisme. Vous pouvez voir ici tous [les bienfaits du rire sur la santé et le moral](#). Riez, regardez des spectacles comiques, ne ratez jamais une occasion.

85 - Recentrer sa vie sur l'essentiel.

Passez plus de temps, encore plus durant votre reconversion professionnelle, à vous recentrer sur l'essentiel. Pour vous en convaincre lisez le livre "[Les 5 regrets des personnes en fin de vie](#)" de Bronnie Ware (2012) (lien pour acheter le livre sur Amazon). Privilégiez votre famille, vos enfants, vos amis, et surtout vous.

86 - Lister tous les apprentissages de sa vie

Faites le catalogue de tout ce que vous avez appris durant votre vie. Si vous pensez ne plus être bon à rien vous allez vite voir que vous en savez beaucoup plus que vous ne croyez.

87 - Écrire toutes ses compétences

Dressez l'inventaire de tous vos **savoir-faire**, qui dépendent de vos **expériences professionnelles** mais qui ne sont pas forcément spécifiques à votre ancienne activité.

Bénéficiez d'une [séance de 30 minute gratuite](#) en vidéoconférence ou par tel pour faire le point sur votre situation et connaître les premières clefs pour avancer sur votre projet. (**Nombre de séances limitées**)

88 - Noter tout ce qu'on désire apprendre

Vivez cet adage de Gandhi : "**Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours**". L'un des principaux problèmes de notre temps, c'est qu'arrivé à un certain niveau de responsabilité, **on pense tout savoir**. Du coup, on n'apprend plus rien. S'en suit souvent une **routine** qui se transforme vite en **lassitude**, sentiment d'avoir fait le tour, et fini parfois en bore out. L'**apprentissage** maintient alerte et dans une posture de **progrès continu**. Restez toute votre vie un **apprenti**, doublé d'un **bon sceptique** pour vous améliorer en permanence. C'est un des secrets de la réussite dans tous les domaines. Faites la liste de tout ce que vous voulez apprendre : langues, domaines, techniques, sports, pratiques, ...

89 - Graver ses moments de fierté

La fierté décuple la motivation et nous rend plus fort. Faire ou refaire la liste de toutes les choses dont on est fier(e)s et que l'on a accompli, ou réalisé dans votre passé est vraiment utile pour gonfler son égo dans le bon sens du terme. Pas uniquement les victoires, mais surtout les moments humains où vous vous êtes senti utile, accompli, et où vous vous êtes senti à votre place, rempli de joie ou de fierté.

90 - Faire l'inventaire de tout ce l'on a pas encore réalisé

Vous avez depuis toujours des **projets personnels**, des **attentes** de la vie, des **espoirs**, des **envies**... C'est le moment de faire la liste exhaustive de tout ce que vous voulez réaliser dans votre vie et que vous n'avez pas encore accompli.

91 - Formaliser clairement ses rêves les plus fous

Maintenant dresser la liste de **vos rêves les plus fous**. Ceux que vous n'osez dire à personne, qui sont vraiment intimes. Être célèbre, écrire un livre, faire le tour du monde en voilier, aller sur la lune, ... Il ne s'agit pas de vous limiter, au contraire, (ré)habituez-vous à déplaçonner vos rêves, c'est une **source d'inspiration** infinie et c'est gratuit !

92 - Chercher une méthode, un plan

Quel que soit votre projet, votre idée, votre but, quelqu'un y a sûrement déjà pensé. C'est une bonne nouvelle, cela veut dire que le chemin est tracé. Si quelqu'un l'a fait, alors vous pouvez le faire. Partez en quête de ces personnes et renseignez-vous sur eux. Cherchez à trouver quelle a été leur **méthode**, leur **plan**, leur **stratégie** pour arriver à **concrétiser leur projet**. Ensuite vous n'avez qu'à suivre leur **exemple** et vous en inspirer.

93 - Construire son projet étape par étape avec un retro planning

Pour **réussir sa reconversion professionnelle**, il faut construire un **projet solide**. Qui dit projet solide dit projet **structuré** et **écrit**. Bien souvent, je le constate, le projet est vague et pas vraiment planifié dans le temps. On se donne une date butoir correspondant à la fin des droits Pôle emploi. Or quand on se penche sur cette fameuse date butoir et qu'on effectue un **retro planning**, on se rend compte que cela ne rentre pas dans les délais impartis. Il est vraiment important d'**évaluer chaque partie du projet**, mettre des jalons, et surtout des délais réalistes, pour ensuite vérifier que le planning est cohérent.

94 - Se valoriser, chercher des signes de reconnaissance positifs

Les **signes de reconnaissances positifs** sont les marques d'attentions que les gens vous portent et qui sont bienveillants : **compliments**, paroles réconfortantes, **soutiens**, **félicitations**, **encouragements**... Nous en avons besoin pour notre **estime personnelle** et donc pour garder un **haut niveau de motivation** dans un projet aussi mobilisant que la reconversion professionnelle. Si vous n'en recevez pas naturellement, votre objectif sera d'aller au-devant des personnes proches pour leur faire exprimer ces signes de reconnaissances positifs à votre égard. Vous devez aussi vous en faire à vous même et surtout éviter l'autoflagellation qui ne sert à rien à part à vous maintenir dans un état de victime.

95 - Vérifier la faisabilité de son projet

Par faisabilité, j'entends qu'il faut respecter plusieurs facteurs : votre disponibilité, vos capacités, votre temps, vos ressources, votre motivation, votre planning, votre environnement, la compatibilité avec votre vie, votre âge, ...

96 - Prévoir plusieurs plans A

On entend souvent qu'il faut prévoir toujours un plan B, au cas où le plan A ne marche pas. Or souvent le plan B est moins motivant, moins stimulant et tombe dans la zone de confort. Hélas, selon moi c'est le meilleur moyen de trop souvent se rabattre par facilité sur le plan B et d'être frustré. Je vais vous donner **une solution pour ne plus jamais avoir de plan B**. C'est simple prévoyez un plan A et ... un autre plan A'... et enfin un plan A''. Cela veut dire 2 ou 3 plans A. Ces 3 plans doivent avoir pour vous **le même niveau de motivation et d'attraction**. En cherchant bien, vous trouverez toujours **plusieurs façons de vous reconverter** en vous accomplissant. Gardez en tête d'avoir toujours plus de choix. Un choix unique n'est pas un choix.

97 - Adopter une attitude positive en toute circonstance

Votre réussite dépend à 50% de votre attitude. Travaillez votre attitude pour être **positif** et **constructif** en toutes circonstances et vous attirerez les **bonnes personnes** et les **bonnes opportunités**.

98 - Se faire des challenges

Nous sommes souvent stimulés par des challenges ou des concours. Par challenge, je veux dire un **objectif à très court terme**, qui vous fait sortir temporairement de votre zone de confort et qui vous générera une **grande satisfaction**, de la **fierté** et un **boost de confiance en vous**. Posez-vous des challenges dans vos **actions**, dans le fait **d'oser**, dans vos relations, ...

99 - Ne jamais abandonner

"La réussite est l'aboutissement d'une succession d'échecs" Sir W. Churchill. Votre vie doit changer, et cela doit se faire sur la durée. Pour **réussir sa reconversion professionnelle** et **changer de vie**, vous devez intégrer le fait que vous devrez faire beaucoup d'efforts au départ et pendant une durée assez longue pour imprimer les changements. Autrement dit **prendre conscience** que pour réussir, vous devez prendre un ticket **ALLER SIMPLE** sans **possibilité de revenir en arrière**. Un peu comme quand on veut changer de régime alimentaire. Une diète temporaire ne suffit pas, il faut se rééduquer à un rééquilibrage alimentaire complet. Mais la transformation est réelle.

100 – Me contacter 😊

Vous pouvez me contacter et bénéficier d'une séance de 30 minute gratuite pour faire le point sur votre projet.

Visitez ma page [facebook](#) .

[Abonnez-vous à ma chaîne youtube](#) et cliquez sur la **cloche** pour être averti(e) des nouvelles vidéos à venir.

A très vite.