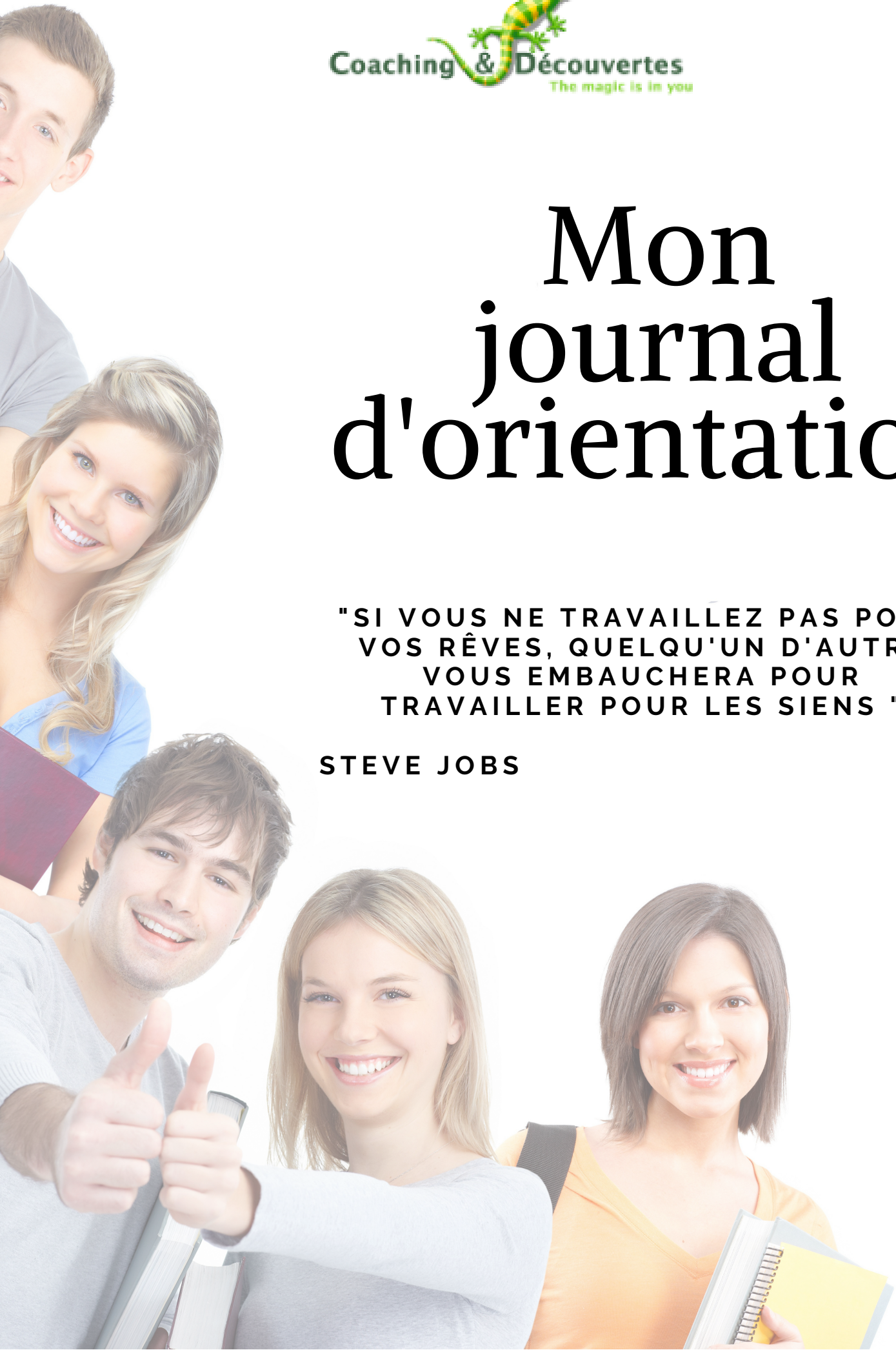


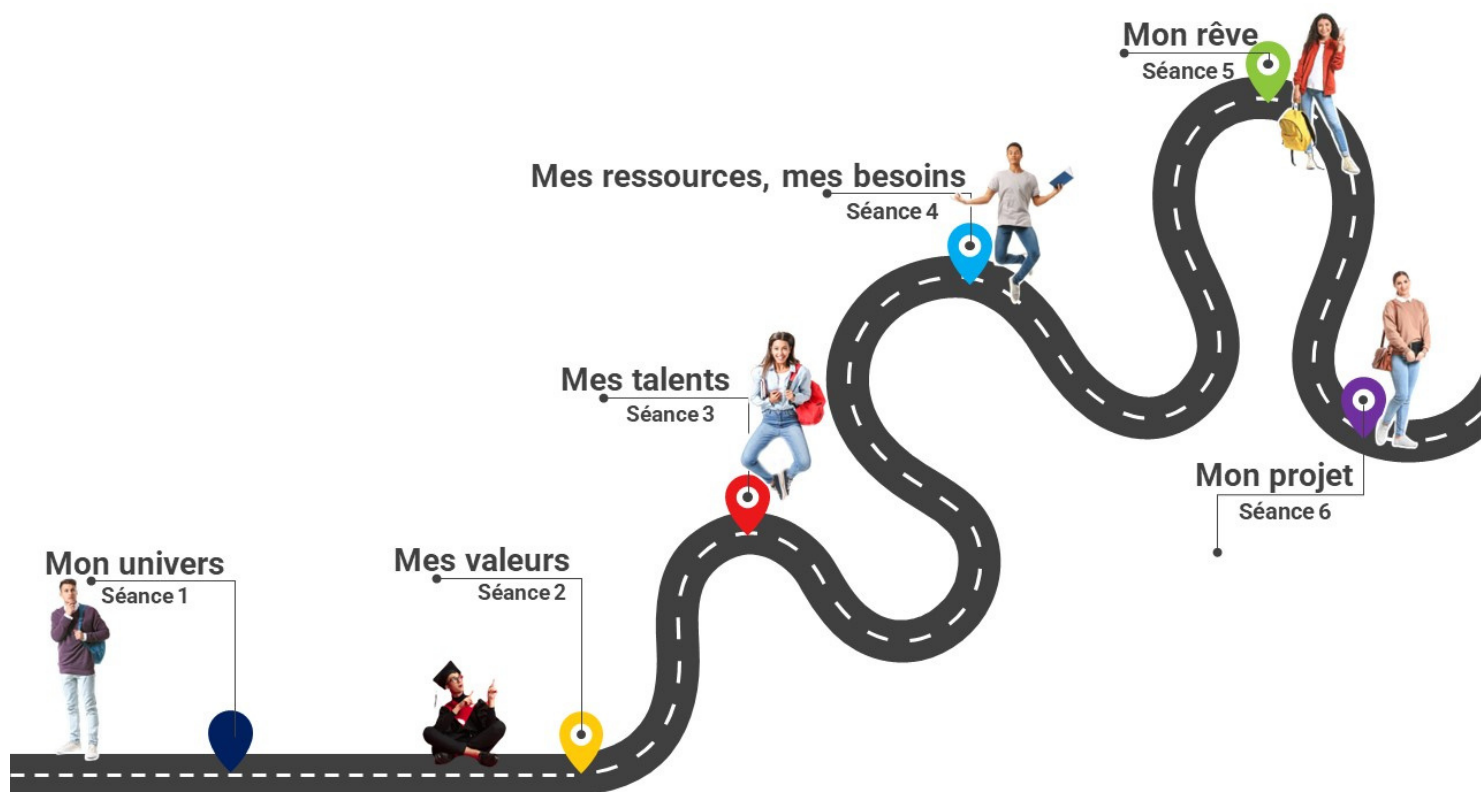
Mon journal d'orientation

**"SI VOUS NE TRAVAILLEZ PAS POUR
VOS RÊVES, QUELQU'UN D'AUTRE
VOUS EMBAUCHERA POUR
TRAVAILLER POUR LES SIENS "**

STEVE JOBS



BIENVENUE DANS TON TRAJET D'ORIENTATION



Félicitations d'investir dans ton futur !

Nous formons dorénavant une équipe dont l'objectif est de valider ton futur projet professionnel !

Le coaching va te permettre de mieux te connaître, de te connecter à ce qui est réellement important pour toi et de te mettre sur le bon chemin : celui qui va te donner tellement d'énergie que tu auras beaucoup plus de chances de devenir le maître dans ce qui te passionne !

Ce carnet t'est offert pour que tu puisses y collecter toutes tes prises de conscience, les résultats de nos séances et pouvoir, en fin de compte, tenir compte de tout le travail que nous aurons fait ensemble pour faire émerger un projet aligné à ton potentiel, juste et réaliste pour toi !

Marc Brengelmann
COACH DE POTENTIEL

**"LES GENS DEVRAIENT POURSUIVRE CE QUI LES PASSIONNE, CELA LES
RENDRA PLUS HEUREUX QUE N'IMPORTE QUOI D'AUTRE "
ELON MUSK**

En route vers ta zone de potentiel

"Dans cette zone, le cœur et le mental sont écoutés. Ils agissent de concert, communiquent et enrichissent notre vie dans un équilibre plein de ressources.

Vous êtes au cœur de vos valeurs, de vos talents, de vos ressources, de vos rêves, et au carrefour de vos objectifs et de votre mission de vie.

C'est la zone où votre raison vient servir vos passions et où vos passions écoutent votre raison. Votre potentiel vous nourrit de l'intérieur. Il vibre en vous : dans vos tripes, dans votre cœur et dans votre mental.

Comme si "vos 3 cerveaux" avaient la même fréquence de résonance et amplifiaient votre force intérieure. (...)

Dans la zone de potentiel, vous avez intégré les avantages et les inconvénients au profit de votre vie. Vous avez réussi à rationaliser votre rêve et à faire rêver votre raison. Ni vos peurs, ni vos fantasmes ne dirigent votre vie. (...)

Vous avez tous une zone de potentiel en vous, dans différents domaines et d'intensité variable. Vous avez tous la possibilité de briller à travers elle et d'apporter votre contribution à la vie."

L'autre potentiel, Marc Breugelmans, Editions Le Dauphin Blanc



Séance 1

MON UNIVERS



"MON UNIVERS"



CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI

Quelles sont les 5 choses les plus importantes pour toi que tu retiens de notre première séance ?

MA DEVISE

Quelle est la devise qui serait la plus alignée à ce qui est important pour toi ?

MON MONSTRE A VAINCRE

Quel est le monstre à vaincre que nous avons identifié ?

Séance 2

MES VALEURS, MES ANCRES



MES VALEURS



"Vos valeurs, c'est votre forteresse. Les respecter vous fait vivre, vous rend fort, vous rend fier, vous fait briller.

Ce sont elles qui vous définissent le mieux. Ce sont elles qui vous donnent de l'énergie, qui vous font prendre vos décisions, qui vous font agir, qui guident vos émotions.

Vos valeurs, c'est tout ce qui est vraiment important pour vous, pas pour les autres.

Dans le recherche de vos moteurs, je vous invite à mettre un filtre et ainsi à ne laisser passer que les valeurs qui vous concernent directement.

Ne passeront pas le test de ce filtre toutes les valeurs que vous portez dans votre sac à dos pour les autres : parce que la société l'exige, pour être admis dans votre cercle "d'amis", pour faire bien, pour ne pas décevoir,..."

Marc Breugelmans, L'autre potentiel, Editions Le Dauphin Blanc





MES VALEURS



Imagine que je verse de l'eau dans ce récipient.

Quand est-ce que la deuxième éponge va recevoir de l'eau ?

Quand la première éponge sera gorgée d'eau.

Cela signifie que la troisième éponge ne recevra de l'eau que si j'ai assez d'eau pour les deux autres éponges...

Remplace l'eau par ton énergie et les éponges par tes valeurs !

Il est important de mettre tes priorités sur les bonnes valeurs !

Si tu nourris en premier des valeurs qui ne sont pas les tiennes, tu n'auras plus d'énergie pour nourrir tes valeurs riches !

MON TOP 3

Quelles sont les 3 valeurs que ton projet devra nourrir ?

MES ANCRES DE CARRIÈRE

Quelles sont les ancres de carrière que devra respecter ton projet ?

LES ANCRERES DE CARRIÈRE

- 1. ANCRE TECHNIQUE : VOUS RECHERCHEZ UNE EXPERTISE DANS VOTRE DOMAINE ET DONT TOUTE VOTRE CARRIÈRE EST BASÉE SUR UN MÉTIER SPÉCIFIQUE.**
- 2. ANCRE MANAGÉRIALE : VOUS SOUHAITEZ ÉVOLUER DANS VOTRE TRAVAIL, GRAVIR LES ÉCHELONS ET OBTENIR UN POSTE À RESPONSABILITÉ.**
- 3. ANCRE AUTONOMIE : VOUS SOUHAITEZ ÊTRE EN TOTALE AUTONOMIE SUR VOTRE POSTE ET RECHERCHEZ L'INDÉPENDANCE DANS VOTRE EMPLOI. VOUS ÊTES CAPABLE DE QUITTER VOTRE EMPLOI POUR LA RÉALISATION DE VOTRE PROJET PERSONNEL.**
- 4. ANCRE SÉCURITÉ/STABILITÉ : VOUS N'AIMEZ PAS LE CHANGEMENT ET VOUS AVEZ PEUR DE CHANGER DE POSTE, D'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL (CHANGEMENT DE LIEU DE TRAVAIL, ZONE GÉOGRAPHIQUE).**
- 5. ANCRE DÉVOUEMENT À UNE CAUSE : VOUS SOUHAITEZ TRAVAILLER POUR UNE CAUSE VOUS TIENT À CŒUR ET QUI RESPECTE VOS CONVICTIONS (HUMANITAIRE, ÉCOLOGIE, SERVICE À LA PERSONNE).**
- 6. ANCRE DÉFI PUR : VOUS AIMEZ LES OBSTACLES, LES CHALLENGES, LE CHANGEMENT ET VOUS N'AVEZ PAS PEUR DE RELEVER DES DÉFIS.**
- 7. ANCRE QUALITÉ DE VIE : VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UN POSTE QUI ÉQUILIBRE VOS BESOINS PERSONNELS ET PROFESSIONNELS (HORAIRE ADAPTÉ, TEMPS DE TRAJET, LIEU DE VIE, CHARGE DE TRAVAIL)**
- 8. ANCRE CRÉATIVITÉ : VOUS AIMEZ INNOVER, PRENDRE DES INITIATIVES ET ALLER DE L'AVANT. VOUS ÊTES EN RECHERCHE D'EFFICACITÉ ET MÉTHODIQUE, CELA PEUT VOUS CONDUIRE À VOUS LANCER DANS LA CRÉATION DE VOTRE PROPRE ACTIVITÉ.**
- 9. ANCRE INTERNATIONALE : TRAVAILLER À L'INTERNATIONAL EST UNE FIN EN SOI POUR VOUS. VOUS AIMEZ DÉCOUVRIR DE NOUVELLES CULTURES, DE NOUVEAUX MODES DE TRAVAIL, Y DÉVELOPPER ET ACCROÎTRE VOS COMPÉTENCES.**

Séance 3

MES TALENTS





MES TALENTS

Tes talents se distinguent de tes compétences en cela qu'ils sont innés ET te donnent systématiquement de l'énergie.

Tes compétences, elles, sont le fruit de tes formations et de tes expériences. Elles ne te donnent pas systématiquement de l'énergie.

Imagine maintenant que tu choisisses un projet où tu peux mobiliser tes talents...

Cela signifie que tu vas développer des compétences alignées à tes talents ET elles te donneront de l'énergie !

Cela va avoir un impact sur ta motivation, ton courage, ta détermination et ta résilience.

C'est incroyable de constater que nous avons beaucoup plus de facilités à rester positif et à dépasser les obstacles quand nous sommes dans un projet qui mobilise nos talents.

Choisir un projet aligné à tes talents, à ce qui te donne de l'énergie est un gage de succès !





MES TALENTS

MON TOP 10

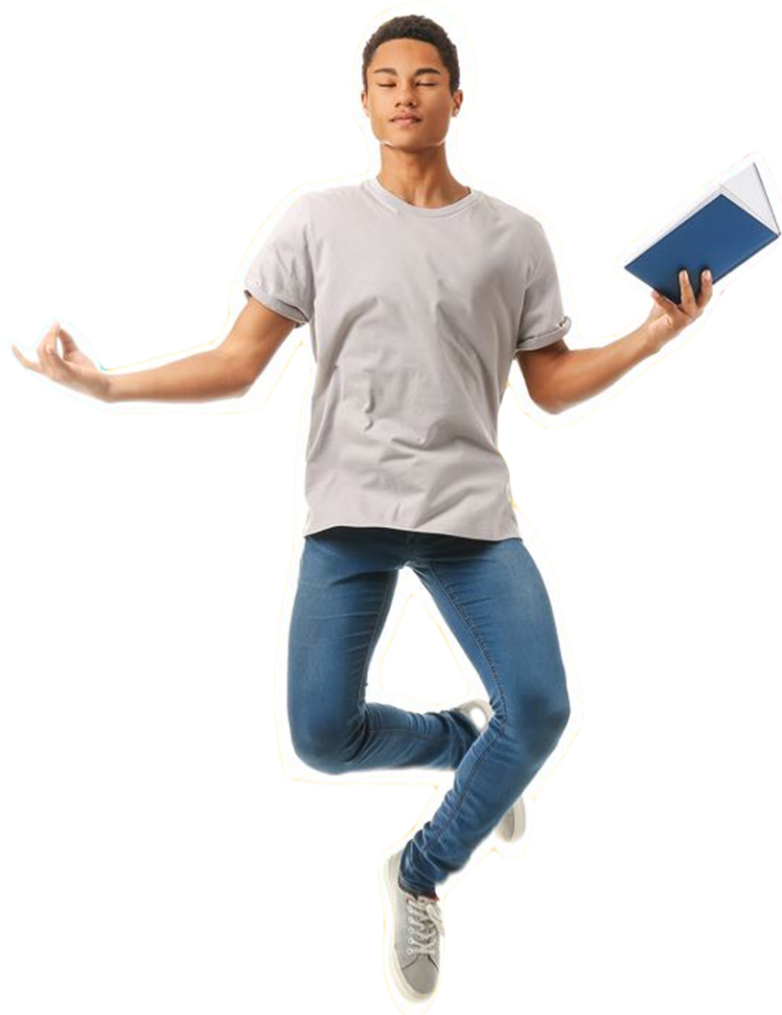
Quelles sont les 10 talents qui me procurent le plus d'énergie ?

ALIGNÉ À MES VALEURS

Comment puis-je utiliser mes talents pour nourrir mes valeurs ?

Séance 4

MES RESSOURCES, MES BESOINS



MES RESSOURCES, MES BESOINS



MES INTELLIGENCES DOMINANTES

Quelles sont mes intelligences dominantes ?

MES BESOINS

Quel est le besoin qui est le plus important ?

Quel est le deuxième ?



MES RESSOURCES

1. L'INTELLIGENCE LOGICO-MATHÉMATIQUE

CES PERSONNES POSSÈDENT LA CAPACITÉ DE CALCULER, DE QUANTIFIER, DE FAIRE PREUVE DE LOGIQUE ET DE RÉSOUDRE DES PROBLÈMES MATHÉMATIQUES ET SCIENTIFIQUES. ELLES AIMENT LES CHIFFRES, L'ANALYSE ET LE RAISONNEMENT. PROFILS : AIME LE CALCUL MENTAL, LES SCIENCES OU LES JEUX DE STRATÉGIE, EXPLIQUE PAR ANALOGIES, VEUT DES RAISONS À TOUT, TRAVAILLE DE FAÇON ORDONNÉE ET RIGOREUSE.

2. L'INTELLIGENCE VERBO-LINGUISTIQUE

CES PERSONNES POSSÈDENT LA CAPACITÉ D'UTILISER DES MOTS ET LE LANGAGE POUR EXPRIMER OU SAISIR DES IDÉES COMPLEXES. PROFILS : AIME ENTENDRE, LIRE ET ÉCRIRE, S'EXPRIME AVEC FACILITÉ, AIME RACONTER ET MIMER DES HISTOIRES, APPRÉCIE LES JEUX AVEC DES MOTS (MOTS CROISÉS, SCRABBLE...).

3. L'INTELLIGENCE MUSICALE-RYTHMIQUE

CES PERSONNES SONT SENSIBLES AUX SONS, AUX STRUCTURES RYTHMIQUES ET MUSICALES, AUX TIMBRES SONORES, AUX ÉMOTIONS GÉNÉRÉES PAR LA MUSIQUE. ELLES ONT UNE APTITUDE À RECONNAÎTRE DES MODÈLES MUSICAUX, À LES INTERPRÉTER ET À EN CRÉER. PROFILS : FREDONNE EN TRAVAILLANT OU EN MARCHANT, BAT DU PIED, TAPE DU CRAYON OU DES DOIGTS EN TRAVAILLANT, AIME INVENTER DES AIRS ET MÉLODIES, SAISIT FACILEMENT LES ACCENTS D'UNE LANGUE ÉTRANGÈRE, CHANTE JUSTE, GARDE UN TEMPO...

4. L'INTELLIGENCE CORPORELLE-KINESTHÉSIQUE

CES PERSONNES UTILISENT LEUR CORPS DE MANIÈRE FINE ET ÉLABORÉE, ONT LA CAPACITÉ DE S'EXPRIMER À TRAVERS LE MOUVEMENT POUR EXPRIMER UNE IDÉE OU UN SENTIMENT OU RÉALISER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DONNÉE. PROFILS : A UNE BONNE COORDINATION, EST HABILE EN TRAVAUX MANUELS, AIME LE SPORT, PRÉFÈRE COMMUNIQUER UNE INFORMATION EN MONTRANT OU CONSTRUISANT UN MODÈLE, AIME JOUER LA COMÉDIE...

5. L'INTELLIGENCE VISUELLE-SPATIALE

CES PERSONNES ONT UNE CAPACITÉ À REPRÉSENTER MENTALEMENT DES IDÉES ET À LES VISUALISER. PROFILS : EXPLIQUE EN FAISANT UN DESSIN OU UN CROQUIS, AIME LES PUZZLES ET LES ARTS VISUELS, A UN BON SENS DE L'ORIENTATION, LIT FACILEMENT LES CARTES...

6. L'INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE

L'INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE (OU SOCIALE) PERMET À L'INDIVIDU D'AGIR ET DE RÉAGIR AVEC LES AUTRES DE FAÇON CORRECTE ET ADAPTÉE : CES PERSONNES SONT SENSIBLES, ELLES COMPRENNENT LES AUTRES, PERÇOIVENT LEURS HUMEURS, LEURS INTENTIONS, LEURS MOTIVATIONS ET LEURS ÉMOTIONS.

PROFILS : OUVERT AUX AUTRES, AIME INTERAGIR AVEC AUTRUI, S'INTÈGRE FACILEMENT, EST TRÈS CRÉATIF POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES DES AUTRES, PREND VOLONTIERS LA PLACE DE LEADER, A UNE GRANDE FACILITÉ À S'EXPRIMER.

7. L'INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE

L'INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE PERMET D'AVOIR UNE BONNE CONSCIENCE DE SES FORCES ET SES FAIBLESSES, DE SE FORMER UNE REPRÉSENTATION DE SOI PRÉCISE ET FIDÈLE ET DE L'UTILISER EFFICACEMENT DANS LA VIE.

PROFILS : CONNAÎT SES TALENTS ET CAPACITÉS, SE FIXE DES BUTS RÉALISTES, MÈNE À BIEN UNE TÂCHE QU'IL S'EST FIXÉE, NE CÈDE PAS À L'IMPULSIVITÉ, EST DIFFICILE À INFLUENCER.

8. L'INTELLIGENCE NATURALISTE-ÉCOLOGISTE

IL S'AGIT DE L'INTELLIGENCE QUI PERMET D'ÊTRE SENSIBLE À CE QUI EST VIVANT OU DE COMPRENDRE L'ENVIRONNEMENT DANS LEQUEL L'HOMME ÉVOLUE. C'EST LA CAPACITÉ D'APPRÉCIER, DE RECONNAÎTRE, DE CLASSER, DE HIÉRARCHISER TOUT CE QUI EST EN RAPPORT AVEC LE VIVANT ET LA MATIÈRE.

PROFILS : CHERCHE À AMÉLIORER ET DÉFEND SON ENVIRONNEMENT, FASCINÉ PAR LES ANIMAUX, SENSIBLE AU MONDE DES PLANTES ET À TOUTES LES FORMES DE LA NATURE (GÉOGRAPHIE, OBJETS NATURELS, NUAGES, ÉTOILES...), SAIT RECONNAÎTRE LES STRUCTURES ET LES ANOMALIES DANS LA NATURE, OBSERVE, ORGANISE DES DONNÉES, CATÉGORISE...



LE SENS PRATIQUE :

REALISTE

CONCRET, MANUEL,
TERRAIN, TECHNIQUE, SAVOIR
FAIRE, TRAITER AVEC DES
CHOSSES

LE SENS DE LA RIGUEUR :

INVESTIGATEUR

COMPRENDRE, CONNAISSANCES,
APPRENDRE, OBSERVER,
REFLECHIR, CHERCHER, TRAITER
AVEC DES IDEES

C

LE SENS DE L'ORDRE ET DU
DEVOIR :

CONVENTIONNEL

EXACTITUDE, METHODE,
DISCRET,
PERFECTIONNISTE,
ORGANISATION, RIGUEUR,
TRAITER AVEC DES MOTS ET
DES CHIFFRES

A

LE SENS DE L'INITIATIVE :

ARTISTIQUE

LIBERTE,
ORIGINAL, CREATIF,
EMOTIONS, IMAGINATION
CURIOSITE, TRAVAILLER
AVEC DES IDEES

E

LE SENS DE L'INFLUENCE :

ENTREPRENANT

LEADER, ENTHOUSIASME,
POUVOIR, RISQUE, AUTONOMIE,
COMPETITION, TRAITER AVEC
DES PERSONNES ET DES IDEES

S

LE SENS DE L'AUTRE :

SOCIAL

CONTACT, COMMUNICATION,
ECOUTER, AIDER, TRAITER AVEC
DES PERSONNES



MES BESOINS

Séance 5

MON RÊVE



MON RÊVE



MON ENVIRONNEMENT À 10/10

Comment t'imagines-tu le décor de ton futur travail ?

A l'extérieur ? A l'intérieur ?

Comment serait-il aménagé ?

Quels sont les objets ou les meubles qui vont t'entourer ?

Où se situerait-il idéalement ?

Qui t'entoure ? As-tu des collègues ou travailles-tu seul ?

Rencontre-tu des personnes dans le cadre de ton projet ?

A qui sert ton projet ?

Qui as-tu absolument envie d'aider dans le cadre de ce projet ?

Aligné à tes talents, quelles sont les tâches que tu souhaiterais y faire ?

MON RÊVE



MON ENVIRONNEMENT À 10/10

Quel est/sont mon/mes environnement(s) à 10/10 ? (texte, images, dessin,... tout est bon)

MON RÊVE



MON RÊVE

Que rêves-tu de faire de plus grand dans cet environnement ?

UN SENS QUI ME DÉPASSE



'Attardons-nous à ce que vous voulez faire de ce potentiel. C'est toute la question du sens que nous désirons lui donner et de ce à quoi nous allons contribuer grâce à lui.

Que ce soit chez les jeunes ou les adultes que je coache, le sens est à l'origine même de ce qui va l'activer.

*Quel est le sens de l'apprentissage que je fais ?
Quel est le sens du travail qu'on me demande de faire ?*

La question du sens est partout, une fois qu'il s'agit d'activer votre potentiel.

Tant que cette question restera sans réponse, votre potentiel sera bloqué. Telle une voiture sans sa clé de contact, votre potentiel restera à l'arrêt car vous n'avez pas la clé pour le faire démarrer. "

Marc Breugelmans, L'autre potentiel, Editions Le Dauphin Blanc

UN SENS QUI ME DÉPASSE

Dans quel monde, aligné à tes valeurs, est-ce que tu souhaites vivre ?

Comment est-ce que tu souhaites contribuer ?

Qu'est-ce qui te rendrait le plus fier à la fin de ta vie ?

Complète cette phrase : JE VEUX QUE MA VIE SERVE A

Evite le piège n°1, celui de ton égo !

Il te fera choisir un projet pour, par exemple, gagner beaucoup d'argent, recevoir de la reconnaissance, être célèbre ou même pour ton propre plaisir personnel !

C'est la voie directe vers un projet qui ne te nourrira pas complètement et qui tôt ou tard va te coûter de l'énergie.

Choisis plutôt un projet aligné à ta vision : un projet où ton potentiel va servir à contribuer au monde dans lequel tu souhaites vivre.

En plus d'avoir une vie pleine de sens, tu pourras aussi gagner de l'argent, recevoir de la reconnaissance ou même être célèbre. La différence, c'est que ce n'est plus le but ultime mais une conséquence d'une vie alignée à ton potentiel !

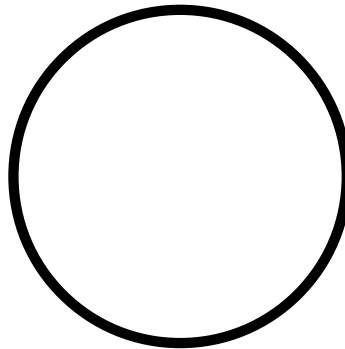
Et avec cette vie, tu iras beaucoup plus loin que tu ne l'imagines !

Séance 6

MON PROJET

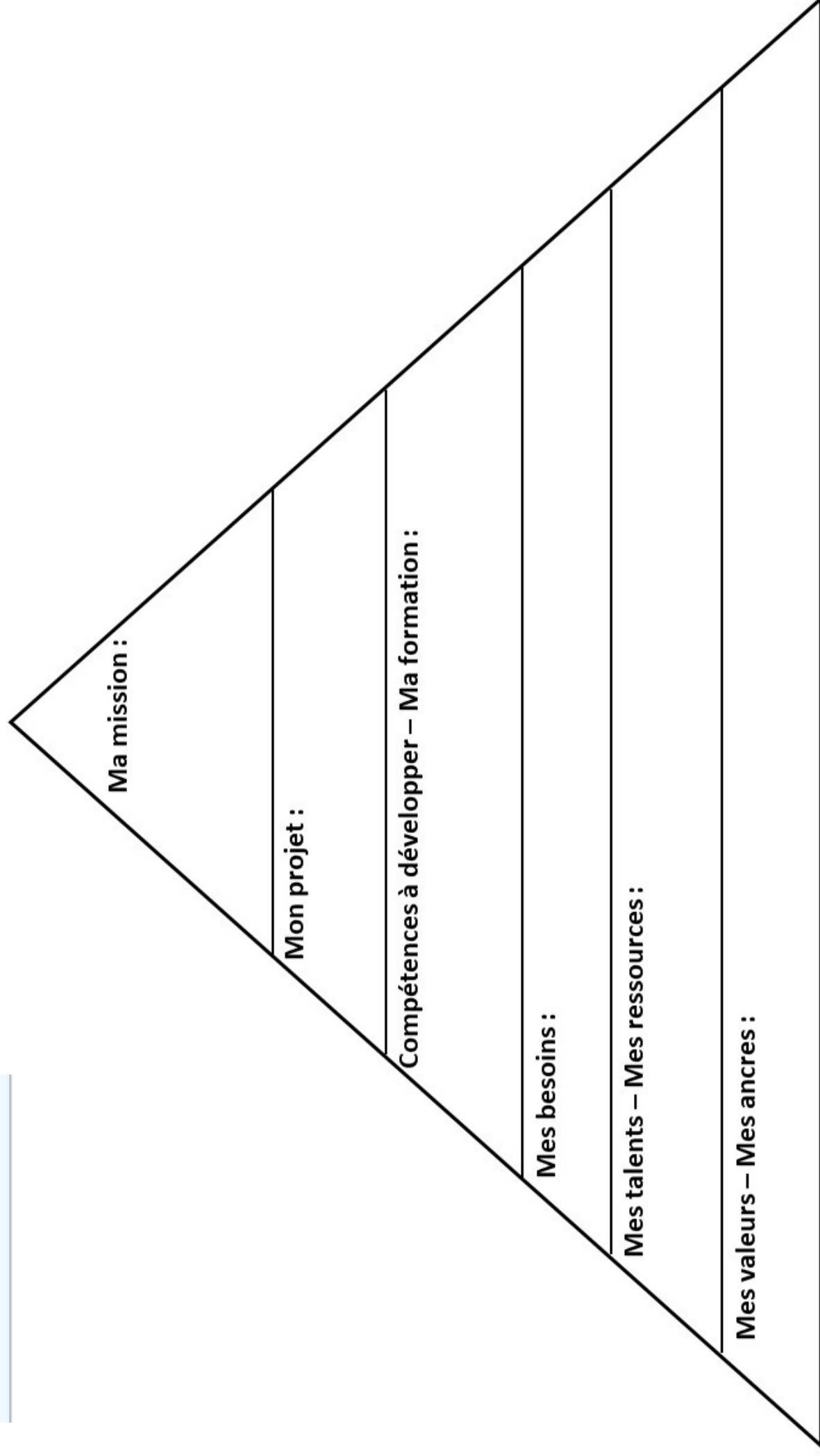


MON PROJET





Coaching & Découvertes
The magic is in you



MES CHALLENGES

Quels sont les obstacles, les inconvénients, les "prix à payer" qui pourraient se mettre sur le chemin de la réalisation de mon projet ?

Comment puis-je m'y préparer ?

BON VOYAGE !

Nous voilà arrivés à la fin de notre voyage ensemble !

Pour toi, c'est le début d'une nouvelle aventure : celle que tu as choisie, celle qui te ressemble, celle qui fait sens pour toi !

Tu y rencontreras de nouvelles opportunités, de belles personnes et tu vivras de très beaux moments !

Tu sera également confronté à des difficultés, à des obstacles, à des peurs !

Dans ces moments de doutes, appuie toi sur tout ce que nous avons fait ensemble !

Souviens-toi de tes valeurs, des tes talents, de ton projet et de ta mission : ils sont la base de ta motivation !

Je te souhaite une belle vie en te laissant sur cette citation de Martin Luther King :

**"Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être.
Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement !"**


COACH DE POTENTIEL