

A person with long, wavy hair is seen from the back, looking out at a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water. The sky is filled with soft, golden light and some clouds.

3 étapes pour faire le point avec soi-même

Si on ne sait pas qui on est, comment savoir où aller ?



La Méthode Sensei

Sensei, le mentor qui vous accompagne dans un travail d'introspection encadré par un professionnel pour accéder au métier qui vous ressemble.

Nos ambitions ?

- Vous donner des clés pour sortir du brouillard
- Vous aiguiller vers une voie qui vous ressemble
- Vous accompagner pour retrouver du sens

Nous sommes convaincus que l'accompagnement doit être personnalisé et adapté pour renforcer vos chances de retrouver du plaisir dans votre quotidien.

Le Bilan de compétences Sensei

12 semaines pour retrouver du sens dans votre travail

- Faites vous accompagner par un consultant certifié
- Identifiez le métier qui vous fait vibrer
- Retrouver l'envie de vous lever le matin

Plus d'information sur notre site sensei-france.fr



Qu'est-ce que l'introspection?

L'introspection désigne le fait de s'observer soi-même. L'objectif est d'acquérir une bonne connaissance de soi et de ses capacités. Elle vous aidera aussi à reprendre confiance en vous dans certaines situations.

Pour cela, vous devez prendre le temps de vous écouter, écouter vos envies, analyser vos réactions. c'est un vrai travail intérieur que vous devez réaliser.

Il existe deux types d'introspection :

- **L'introspection spontanée** À réaliser seul grâce à quelques exercices. Nous vous donnerons quelques exemples dans la suite de votre lecture.
- **L'introspection provoquée** Elle se réalise avec un thérapeute formé.

L'introspection fonctionne tout aussi bien dans un cadre professionnel. Interrogez-vous sur vos besoins professionnels, vos envies, vos ambitions...

Le but d'une introspection est de se sentir mieux, de se comprendre pour trouver sa voie.

Et si on faisait un peu plus connaissance ?

La première phase de l'introspection est bien sûr d'apprendre à mieux se connaître. Cela passe par 3 grandes étapes :

- 1 - Analyser son passé
- 2 - Connaître ses besoins
- 3 - Connaître ses forces et faiblesses

Pour vous aider dans votre réflexion, on vous a préparé de nombreux exercices à réaliser.

Alors, à vos stylos !

Exercice : Analyser son passé

Quelles sont les choses qui vous font peur et qui vous empêchent d'avancer aujourd'hui ?



Quelles sont les erreurs que vous ne referiez pas ?

Quelles sont vos plus belles réussites ?

Exercice : Connaître ses besoins

Quelles sont vos envies ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Quels sont vos rêves ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Êtes-vous satisfait de votre situation actuelle ?

Insatisfait

1

2

3

4

5

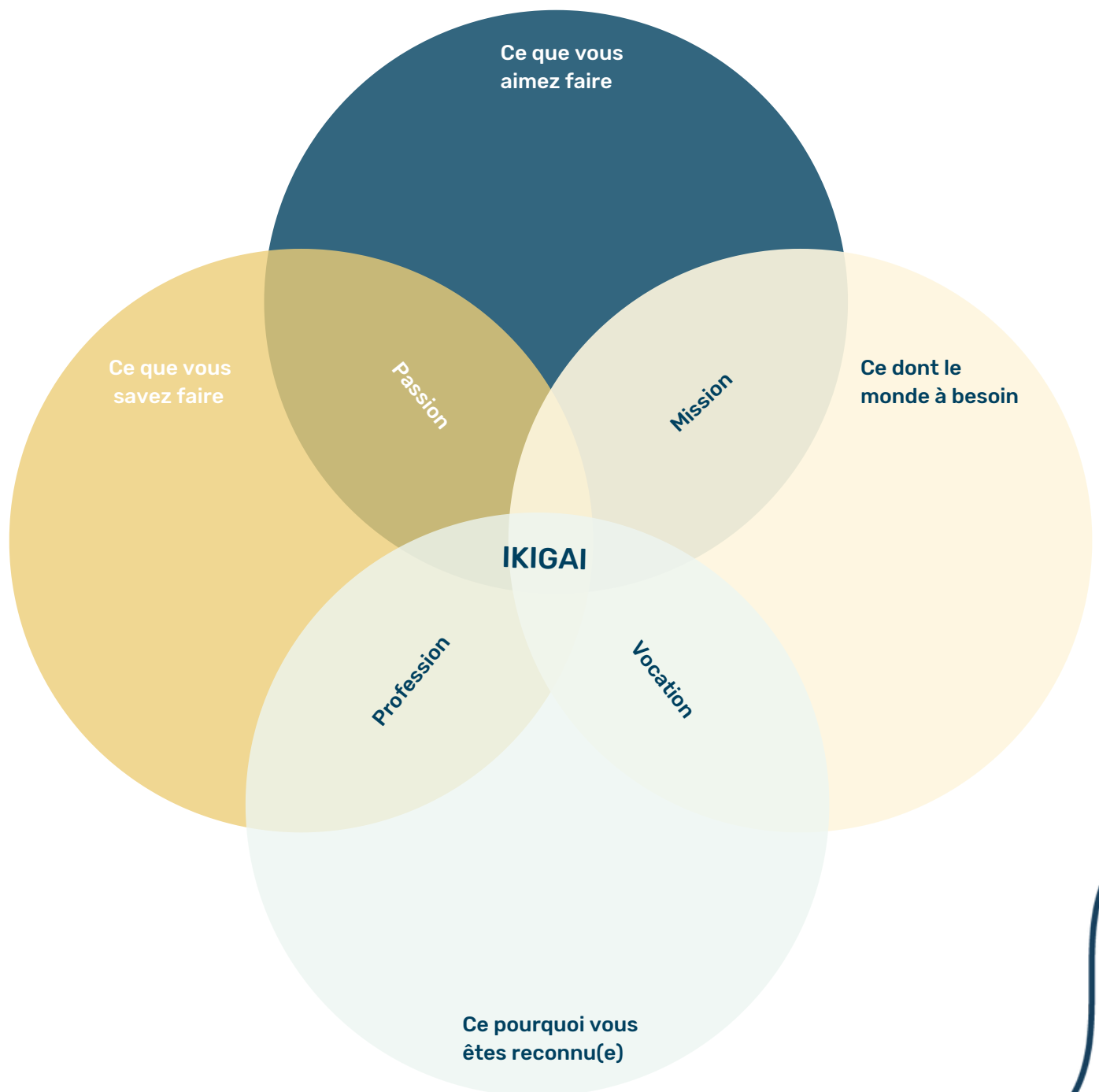
Très satisfait

Si vous pouviez avoir une vie sans contrainte,
quels seraient vos choix ?

Réaliser un Ikigai pour trouver votre voie

L'ikigai est une méthode japonaise qui vous aidera à vous positionner et trouver votre voie. Pour vous aider, vous devez répondre à ces 4 questions :

- Ce que vous aimez faire
- Ce que vous savez faire
- Ce dont le monde à besoin
- Ce pourquoi vous êtes reconnu(e)



Exercice : Connaître ses forces et faiblesses

Quelles sont vos compétences ?

Quelles sont vos qualités ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Quels sont vos défauts ?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Quels sont vos talents cachés ?

L'introspection professionnelle

Lorsque vous avez terminé votre bilan personnel, il est temps de l'appliquer aussi sur votre cadre professionnel.

Nous passons une bonne majorité de notre temps à travailler, il est donc essentiel que vous vous sentiez bien aussi sur ce volet de votre vie.

Vous pouvez aussi réaliser notre test d'orientation professionnelle pour vous aider dans cette démarche.

N'hésitez pas à faire un point régulièrement, chaque mois, chaque trimestre ou chaque milieu d'année.

Si en faisant le bilan de votre parcours professionnel, vous vous rendez compte que vous n'êtes plus à votre place dans votre travail, que vous souhaitez vous réorienter car vos ambitions ont évolué, réaliser un bilan de compétences sera aussi un excellent moyen de faire le point sur votre vie professionnelle.

Chez Sensei, nous vous accompagnons sur vos futurs projets professionnels, prenez rendez-vous gratuitement avec l'un de nos conseillers et discutons ensemble de votre avenir.



Exercice : Faire une introspection professionnelle

Êtes-vous satisfait de votre poste actuel ?

Insatisfait

1

2

3

4

5

Très satisfait

Rencontrez-vous des situations stressantes au travail ?

OUI

NON

Comment pourriez-vous réduire cette source de stress ?

Avez-vous pu ou pouvez-vous évoluer sur votre poste actuel ?

OUI

NON

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?



Si vous pouviez tout recommencer, quel serait votre métier de rêve ?

Trouvons ensemble le métier qui vous fera vibrer

Comment nous contacter

11 rue Dr Jean Paillot, 73100 Aix-les-Bains

contact@sensei-france.fr

☎ 01 87 66 61 47

Plus d'information sur notre site sensei-france.fr

