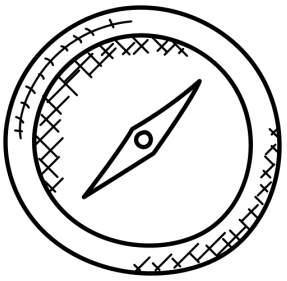
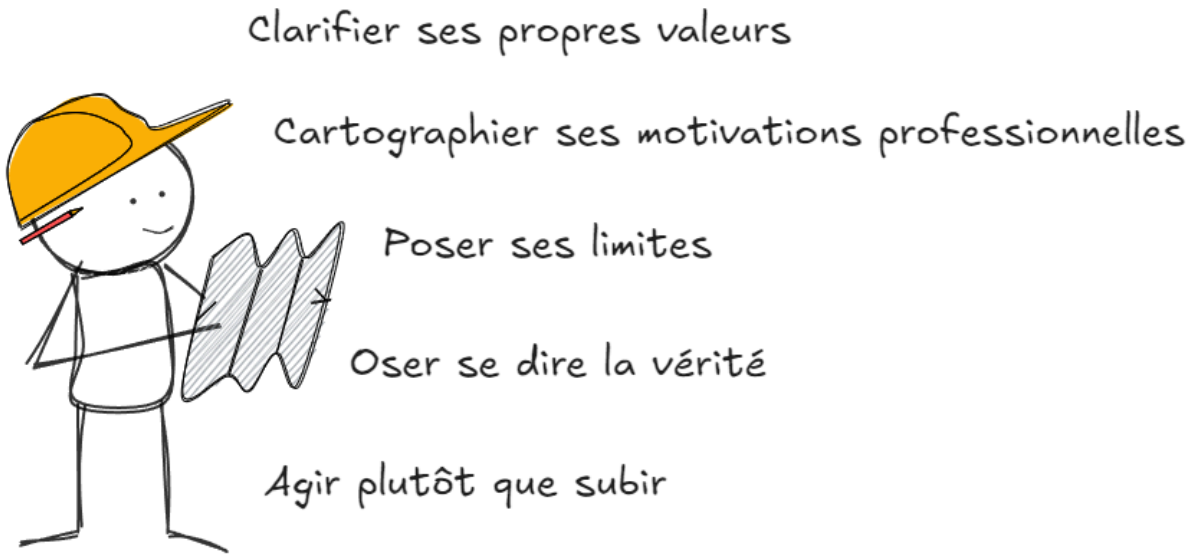
Cinq outils concrets pour retrouver de l'alignement au travail

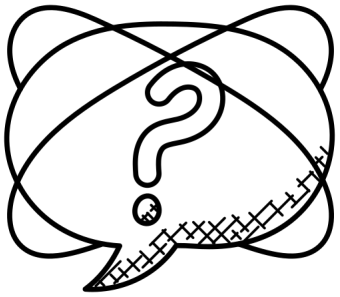
Merci de tout cœur d'avoir téléchargé ce guide.



Ce que vous tenez entre vos mains n'est pas une recette miracle, mais une boussole : un compagnon de route pour **vous aider à retrouver votre cap**, réécouter ce qui résonne en vous et avancer avec plus de clarté et d'alignement dans votre vie professionnelle. Prenez le temps, laissez-vous guider, et surtout, faites confiance à votre propre chemin.



1. Clarifier ses propres valeurs



- ☐ Souvenez-vous de situations vécues qui vous ont troublées, énervées sur le moment ou dont vous vous souvenez parfaitement au travail.
- ☐ Réfléchissez à l'émotion qui vous a traversé à cet instant.
- ☐ Pourquoi cette situation a-t-elle été marquante ?
- ☐ Qu'avez-vous fait ou qu'auriez-vous voulu faire ?
- ☐ Pourquoi est-ce important pour vous ?
- ☐ Quelle valeur se dissimule d'après-vous derrière votre comportement ?

Vous venez de découvrir ce qui vous anime au travail ainsi que votre authenticité.

2. Cartographier ses motivations professionnelles

Même si cela est très difficile je le concède, tentez de classer ces six facteurs de motivation suivant votre opinion d'importance. Vous pouvez tricher et en classer certains exaequo, mais soyez honnête avec vous-même :

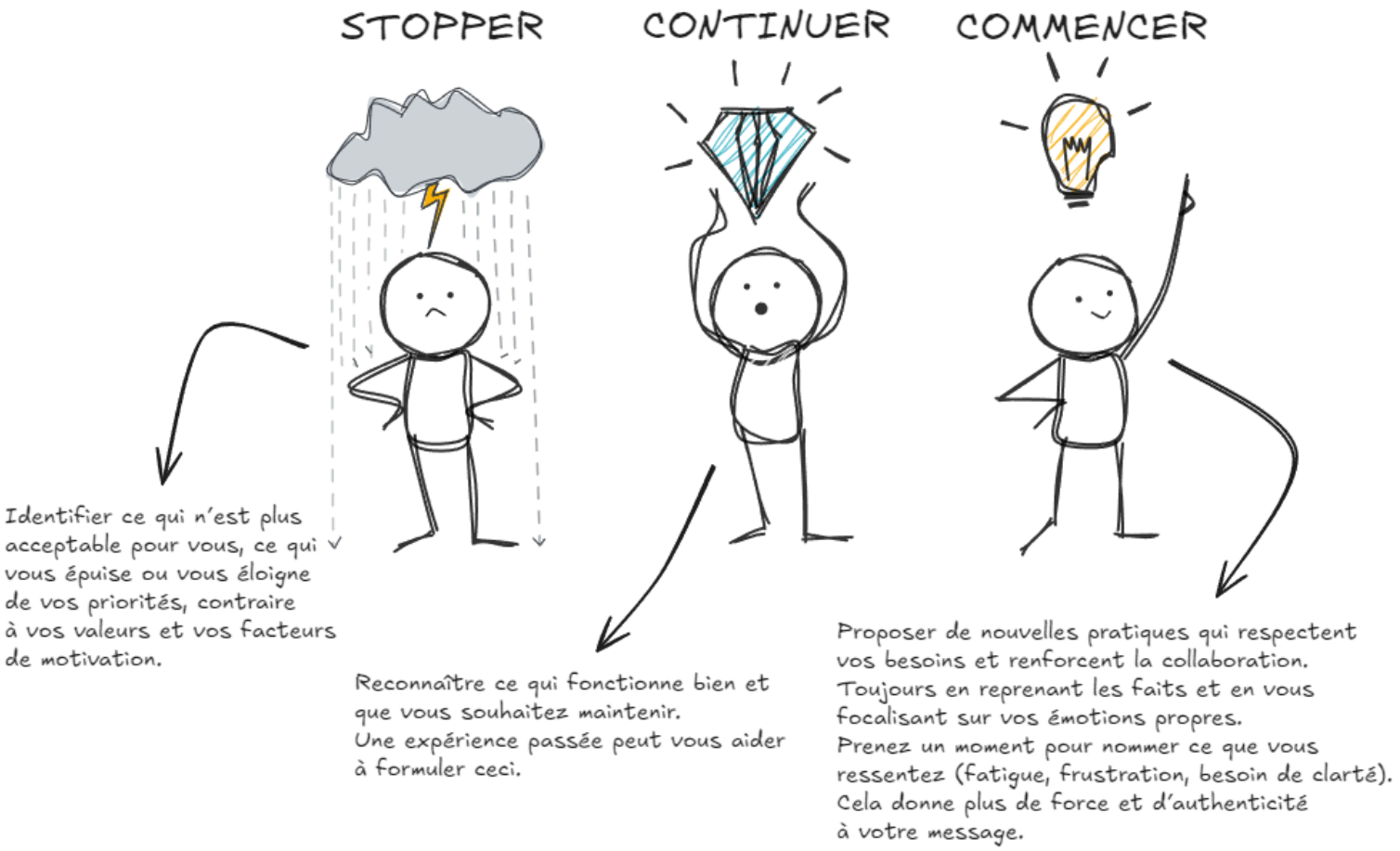


- ☐ Repensez aux situations précédentes du premier outil et réfléchissez aux conséquences de ces situations et de vos comportements sur ces facteurs. Certains sont-ils améliorés ou bien diminués ?
- ☐ Dans les deux cas, imaginez ce qui pourrait inverser ces tendances.
- ☐ Ensuite, notez la manière dont vous pourriez vous rendre compte de ces inversions.

Vous venez - pour chaque facteur - d'identifier les signaux faibles pour éviter une baisse de motivation ou au contraire la favoriser.

3. Poser ses limites

Nous avons un cadre grâce aux deux premiers outils, il nous faut maintenant en défendre ses limites. Soyez à l'écoute en permanence de vos propres besoins. Poser ses limites au travail n'est pas toujours facile : peur de déplaire, crainte de créer un conflit, ou encore habitude de "tout accepter". Pourtant, savoir dire *non* est essentiel pour préserver son énergie, rester aligné et être pleinement disponible pour ce qui compte vraiment.



Vous avez maintenant - en plus de votre nouveau cadre - une direction qui vous guidera dans votre cheminement.

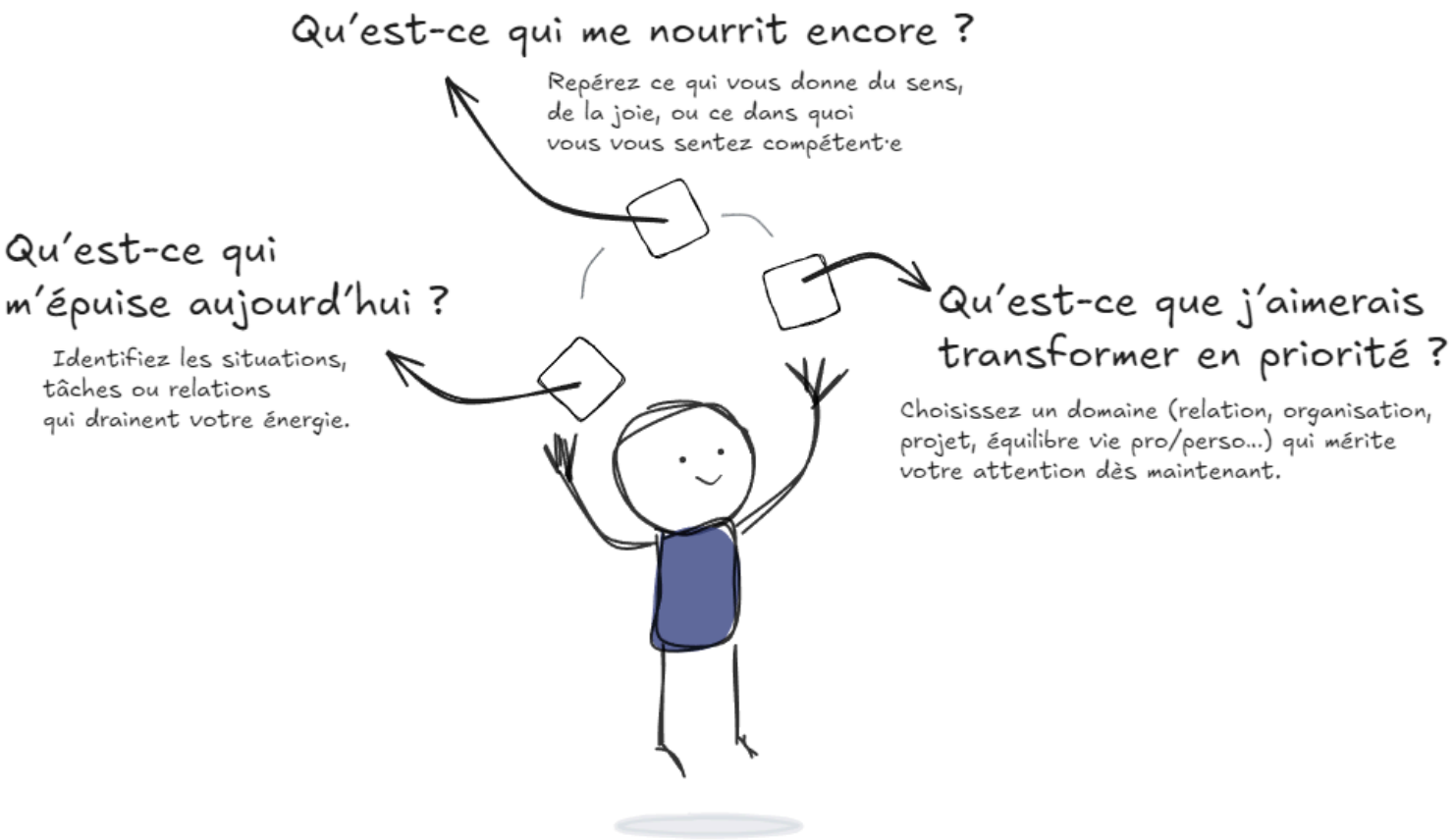
4. Oser se dire la vérité

Avant de se lancer dans de grands changements, il est utile de se situer. Ce test rapide vous aide à identifier votre état actuel : êtes-vous surtout en quête de sens, en reconversion, ou en gestion de votre propre stress ?

Questions	Jamais	Des fois	Régulièrement	Tous les jours
Je ressens souvent un manque de motivation dans mon travail actuel.				
Je me surprends à me demander : “Pourquoi je fais ce métier ?”				
J’ai le sentiment d’avoir envie d’autre chose, mais je ne sais pas encore quoi.				
Je pense régulièrement à changer de poste, d’entreprise ou de voie professionnelle.				
Mon travail génère chez moi trop de stress ou d’anxiété.				
J’ai du mal à déconnecter mentalement en dehors de mes horaires de travail.				
Je ressens un besoin fort de retrouver du sens, de la cohérence avec mes valeurs.				
Je me sens épuisé·e ou démotivé·e au quotidien.				

Notez vos résultats, puis demandez-vous : *“Quelle petite action concrète puis-je poser cette semaine pour mieux avancer ?”*

5. Agir plutôt que subir



- ☐ Prenez 10 minutes pour noter vos réponses.
- ☐ Relisez-les à voix haute : cela permet souvent de mieux ressentir où ça bloque.
- ☐ Si vous sentez de la clarté mais aussi de la complexité ou des contradictions, c'est le signal qu'un accompagnement peut vous aider à avancer.

Si ce guide a éveillé quelque chose en vous, pourquoi ne pas en parler ?
Je vous propose **un premier échange gratuit et sans engagement** de 30 minutes pour explorer ensemble vos besoins et voir si le coaching professionnel peut vous aider à retrouver votre cap.

Prenons rendez-vous

Crédits icônes par Freepik

À Hauteur d'Être benoit.ahde@gmail.com https://zenagilepractices.eu