

LIVRE BLANC

"DESSINER UNE NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE !"



UN GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE

OSER SE DÉCOUVRIR DU
GÉNIE...

... ET DESSINER..

...UNE NOUVELLE VIE
PROFESSIONNELLE !



LIVRE BLANC

"DÉSSINER UNE NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE!"

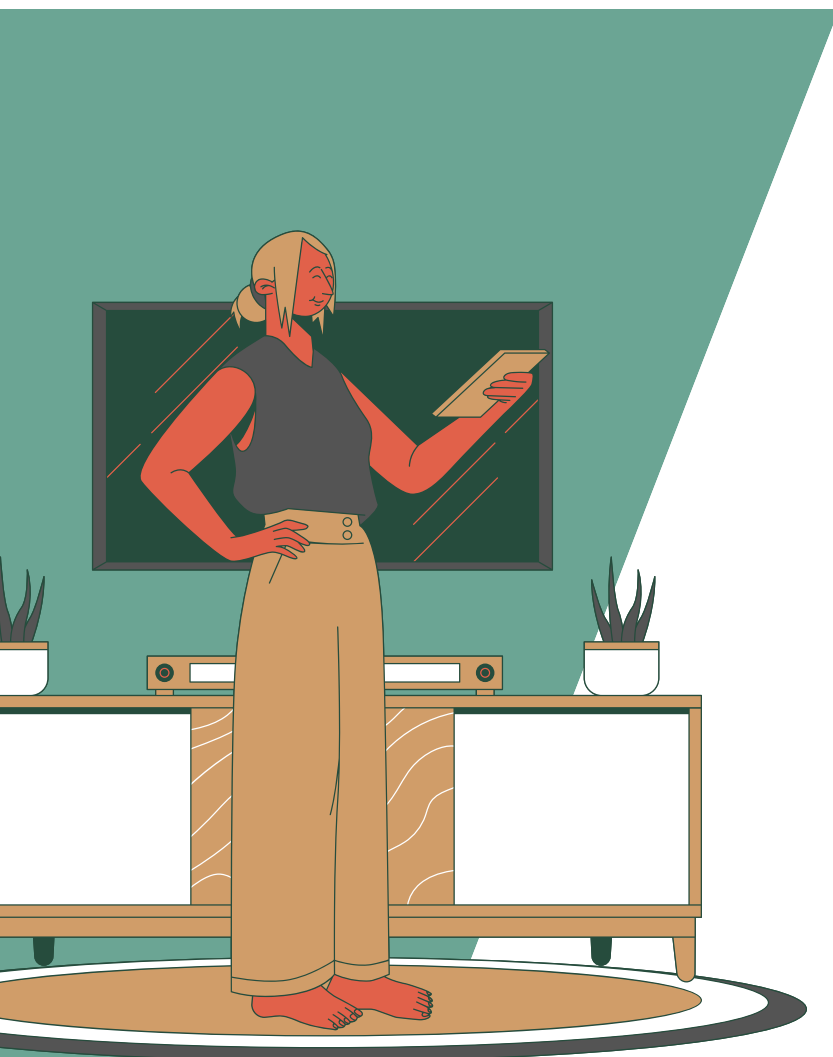
PAR
BLOOMINGSTONE
CENTRE DE BILAN DE
COMPÉTENCES

SOMMAIRE

DÉCOUVRE le secret
pour créer une vie
pleine de sens

APPREND à devenir
la meilleure version
de toi-même

EXPRIME ton unicité
pour faire s'épanouir ce
que tu es



- **Note de l'auteur** : s'épanouir professionnellement
- **Introduction** : Découvrir le flow
- **Chapitre 1** : Revisiter les étapes de votre vie et identifier le flow à travers **5 exercices concrets**
- **Chapitre 2** : Faire une synthèse de vos sources d'énergies
- **Chapitre 3** : Expérimenter le Flow
- **Chapitre 4** : Chercher encore .. et tenir un journal de "jalousies" !
- **Chapitre 5** : Échanger avec un professionnel

WWW.BLOOMINGSTONE.FR.COM

NOTE DE L'AUTEUR

VOUS SOUHAITEZ VOUS ÉPANOUIR PROFESSIONNELLEMENT ?

M.L. King : « Ne vous demandez pas ce dont le monde a besoin. Demandez-vous ce qui vous fait vibrer et ensuite, allez le conquérir parce que ce dont le monde a besoin, c'est de gens qui vibrent »

La vie est courte, profitez-en !
Vivez la intensément en faisant ce que vous aimez, complètement.
Et puisque nous passons une bonne partie de notre vie à travailler, faisons en sorte que cela soit surtout des moments de plaisirs !

Qu'est-ce que vous aimez profondément ?
Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?
La passion est un formidable moteur pour pousser à l'action.

Dans la démarche du Bilan de compétences, on cherche son Ikigai ce qui signifie sa « joie de vivre » sa « raison d'être » la « raison qui nous fait nous lever chaque matin » !

Sylvie.

Coach experte
en transformation professionnelle



SYLVIE BARBERGER
COACH EXPERT EN BILAN DE COMPÉTENCES

WWW.BLOOMINGSTONE.FR

QU'EST-CE QUE LE FLOW ?



Ce qui vous met en joie, c'est ce qui vous met dans le flow.

Etre dans le flow, c'est être dans l'état physique et mental que l'on atteint lorsqu'on a pris beaucoup de plaisir à réaliser une activité et qu'on est totalement absorbé dedans :

- un surfeur qui entre en harmonie avec la vague
- la cuisinière qui a inventé une nouvelle recette
- une discussion à bâtons rompus autour d'un café.

Attention, certaines activités qui nous font perdre la notion du temps ne sont pas du "flow" comme :

- regarder un film, appeler un proche
- traîner sur les réseaux sociaux.

Celles-ci sont des absorptions "externes" et passives.

Le "flow" correspond à une activité que l'on effectue, avec son cerveau ou ses mains.

Les caractéristiques du flow :

- Intensité du plaisir, sensation d'euphorie
- Motivation intrinsèque à faire quelque chose qu'on aime sans attendre d'autre récompense que faire cette activité
- Immersion totale, on ne prête plus attention à ce qui nous entoure
- Sensation de fluidité, suivre son intuition, réaliser les choses sans effort
- Perte de la perception du temps parce qu'on est totalement focalisé sur la tâche

QU'EST-CE QUE LE FLOW ?



Et quand on est dans le flow, on a une meilleure performance, une plus grande créativité, on développe une meilleure estime de soi et le stress diminue.

Donc les personnes dans le flow se sentent heureuses, actives, impliquées, motivées, créatives, libres !

Quand on est en état de flow, on sait :

- Quoi faire
- Comment le faire.
- Qu'on le fait bien (on a déjà eu des feedbacks +)
- Où on va
- Que c'est important
- Que cela mobilise des compétences importantes
- Que l'on ne sera pas distrait

Pour savoir ce qui nous fait vibrer, il faut l'expérimenter et se rendre compte qu'on l'apprécie.

D'autant que dans notre culture, on a des scrupules à faire quelque chose pour lequel on a du plaisir !

Si on a du plaisir, si cela ne demande pas d'efforts, on a tendance à penser, à tort, que ça n'a pas de valeurs...

Mais si ! c'est un don, du génie !

CHAPITRE

livre blanc

1

www.bloomingstone.fr

CHAPITRE 1

EXERCICES POUR IDENTIFIER LE FLOW

PRÉAMBULE :

CONSEILS POUR LES EXERCICES

A chaque fois, cherchez à identifier ce que vous aimez, et aussi ce que vous n'aimez pas, car le fait d'éliminer des choses aide aussi à préciser ce que l'on veut vraiment.

Il va falloir être minutieux et attentif à tous les indices pour chercher ce qui vous met en énergie. Cela peut prendre du temps, mais avoir un impact très fort pour réenchanter votre quotidien.

Vous pouvez avoir eu un job qui avait énormément de sens pour vous, avoir travaillé avec des gens qui nous inspiraient, mais depuis avoir perdu cette passion, l'état de flow qu'il générait chez vous. Et il est intéressant de détecter à quel moment il y a eu un changement et à quoi il est dû.

Quel est votre niveau d'énergie quand vous faites quelque chose ou que vous vous le remémorez ?

Notre corps nous parle, il ne ment pas, il nous envoie des signes. Observons comment nous nous sentons : plein de vie ? Reboosté ? Ou fatigué ?



LES 5 EXERCICES POUR TROUVER VOTRE FLOW

EXERCICE 1 LES ACTIVITÉS QUI VOUS METTENT EN ÉTAT DE FLOW

EXERCICE 2 LES EXPÉRIENCES QUE VOUS AIMEZ VIVRE ? LES RESENTIS
OU ÉMOTIONS QU'ELLES GÉNÈRENT ?

EXERCICE 3 LES SUJETS QUI VOUS PASSIONNENT ?

EXERCICE 4 LES PERSONNES AVEC QUI VOUS AIMEZ TRAVAILLER ?

EXERCICE 5 LES ENVIRONNEMENTS DANS LESQUELS VOUS AIMEZ
ÉVOLUER ?

LES ACTIVITÉS QUI VOUS METTENT EN ÉTAT DE FLOW

1

Quelles sont les activités qui vous mettent en état de Flow, dans lesquelles vous êtes très concentré, vous perdez la notion du temps et qui ne vous demandent pas d'effort particulier ?

- Quelles activités vous donnent de l'énergie, vous ressourcent ?
- Qu'est-ce que vous faites quand vous avez besoin de recharger vos batteries ?
- Au contraire, quelles activités vous fatiguent, vous prennent de l'énergie ?
- En vous remémorant votre passé, quelles sont les activités que vous faisiez lors des 5 moments où vous vous êtes senti le plus en vie dans votre vie professionnelle et personnelle ?
- Inversement, quelles sont les activités que vous faisiez lors des 5 moments les plus difficiles de votre vie ?
- Qu'est-ce que vous aimiez faire quand vous étiez jeune ? pourquoi ?
- Quelles qualités vous utilisez, qu'est-ce que vous aimez particulièrement faire dans votre métier ou votre activité actuelle ?
- Quelles sont vos activités de loisir préféré, vos Hobbies ?

ÉTAPE 1

Dans les réponses aux questions précédentes, quelles sont les activités qui reviennent régulièrement ?

Les synthétiser en commençant chaque phrase par un verbe d'action si possible enrichi par un complément.

ÉTAPE 2

Essayez d'être précis et concis : les 5 choses que j'aime le plus faire, celles que j'aime le moins faire ?

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5



LES EXPÉRIENCES QUE VOUS AIMEZ VIVRE ?

LES RESSENTIS OU ÉMOTIONS QU'ELLES GÉNÈRENT ?

On peut avoir envie de faire la cuisine pour vivre des émotions différentes : le bonheur d'être avec d'autres, de partager un bon repas, le sentiment de réussite que cela génère. Et ces émotions, on peut les vivre en faisant partie d'une équipe de cuisiniers, en étant patron de son restaurant ou en publiant ses recettes sur un blog. Il faut donc arriver à identifier ce qui nous anime vraiment.

- Quels sont les 5 dernières expériences que vous avez aimé vivre ? pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous avez aimé dans ces expériences ?
- Quelle expérience vous vous voyez vivre dans votre journée ou semaine idéale ?
- Quels sont les 5 dernières expériences que vous n'avez pas aimé vivre ? pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous voulez particulièrement éviter de vivre ?
- Quelle expérience voulez-vous absolument éviter dans votre journée ou semaine idéale ?

Puis synthétisez les expériences que vous aimez vivre et que vous souhaitez retrouver dans votre travail et , au contraire, celles que vous voulez éviter.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5



LES SUJETS QUI VOUS PASSIONNENT ?

3

Pour identifier les sujets qui vous passionnent, demandez aux personnes qui vous entourent de préciser les moments et les sujets, sur lesquels vous parlez plus fort, plus vite ?

En général, c'est qu'il s'agit de sujets pour lesquels on est passionné qui nous mettent en état de flow.

Des questions pour aider à identifier les sujets qui nous font vibrer :

Vous arrive-il de parler de manière passionnée ?

Si oui lorsque vous parlez de quel sujet ?

Quels sont les sujets, domaines, secteurs, disciplines, liés aux 5 moments où vous vous êtes sentis le plus en vie dans votre parcours ?

- Qu'est-ce que vous aimez apprendre ?
- Quels sont vos livres préférés et pourquoi ?
- Quels sont vos films préférés, pourquoi ?
- Quelles sont les vidéos que vous regardez le plus sur internet, pourquoi ?
- Quel type de magazine lisez-vous, pourquoi ?
- À quel type d'évènement aimez-vous aller, sur quels sujets ?

Faites la synthèse des points communs entre ces différents éléments récurrents pour cerner ce qui vous passionne le plus.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5



LES PERSONNES AVEC QUI VOUS AIMEZ TRAVAILLER ?

4

Quelles sont les 5 personnes avec qui vous avez le plus aimé travailler ? pourquoi ?

Quelles sont les 5 personnes avec qui vous avez le moins aimé travailler ? pourquoi ?

Les qualités que vous appréciez le plus chez les personnes avec qui vous avez travaillé ?

Les qualités que vous aimeriez voir développées chez les personnes avec qui vous travaillez ?

Faites la synthèse des caractéristiques des personnes avec qui vous aimez travailler.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5



LES ENVIRONNEMENTS DANS LESQUELS VOUS AIMEZ EVOLUER ?

5

Vous préférez être seul ou en groupe ?

A l'intérieur ou à l'extérieur ? dans des capitales, des petites villes ?

Dans quels types de bureaux, de structures ?

Vous avez besoin de vous sentir en harmonie avec les valeurs des personnes qui travaillent avec vous ? de partager des moments festifs ?

Dans un contexte décontracté ou formel, élégant...?

Besoin de contact avec la nature ?

De ne pas avoir de contact physique ?

Etre à l'étranger ou dans un environnement que vous connaissez depuis longtemps ? en changeant souvent ?

.....

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5



CHAPITRE

livre blanc

2

www.bloomingstone.fr

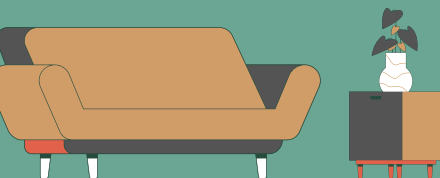
CHAPITRE 2

FAIRE LA SYNTHÈSE DE VOS SOURCES D'ÉNERGIE

Faites la synthèse de toutes les dimensions qui vous permettent à la fois d'être dans le plaisir et d'apporter le plus, d'être efficace et engagé.

Puis demandez vous lesquelles vous voulez garder, développer, ou arrêter.

	Me donne de l'énergie	Me prends de l'énergie	5-Keep 3-Start 0-Stop
Activités			
Expériences			
Sujets			
Personnes			
Environnements			



CHAPITRE

livre blanc

3

www.bloomingstone.fr

CHAPITRE 3

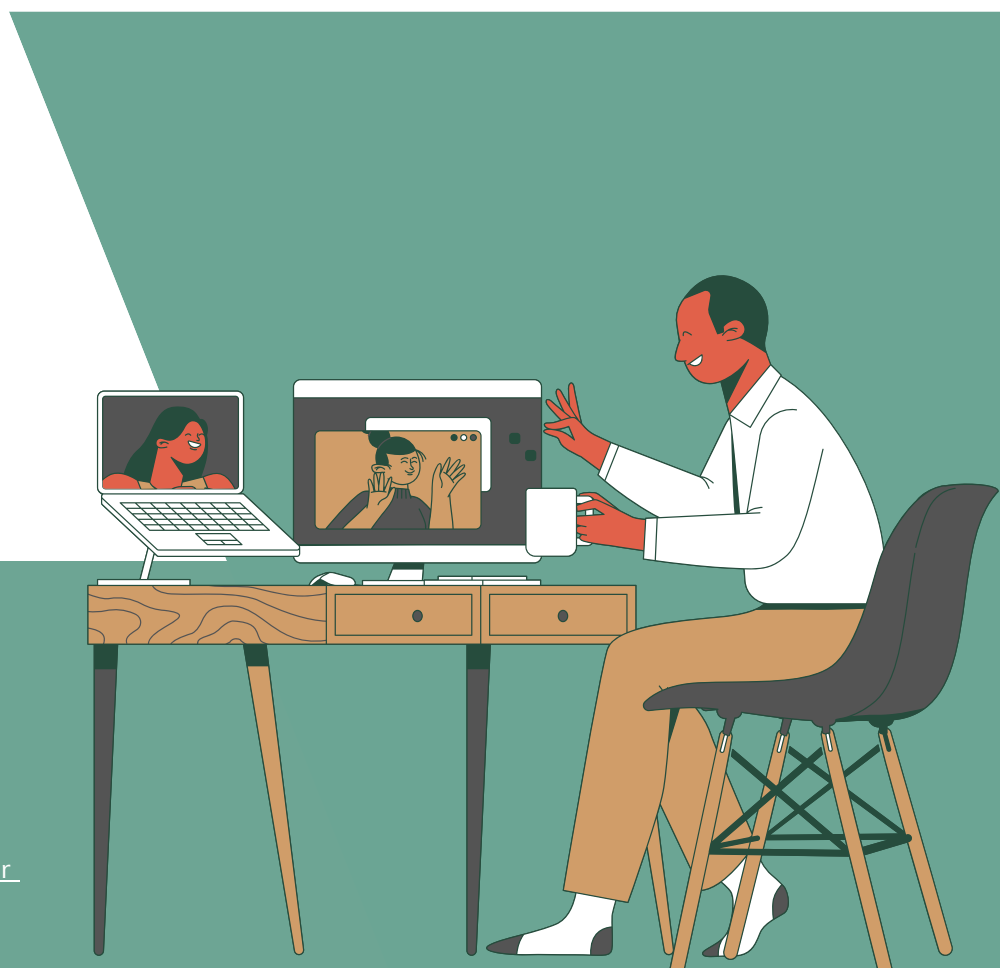
EXPÉRIMENTER LE FLOW

Choisissez un projet qui vous séduit, que vous avez envie de faire maintenant à l'instant. Ce n'est pas le projet de votre vie mais celui qui vous mettra en mouvement.

Choisissez un projet pour le plaisir que vous allez éprouver à le mettre en œuvre, pas uniquement pour son résultat. Un projet que vous serez fier et heureux d'avoir fait même si le résultat final est médiocre.

Quel pourrait être votre projet d'expérimentation ? Il doit être réalisable en quelques semaines. L'objectif est de goûter au plaisir de ce que vous faites et aimez profondément. Cela va vous encourager dans la quête de votre vocation et vous allez développer des compétences en le faisant.

Par exemple : Vous adorer jardiner, pourquoi pas tenter de réaliser un potager bio en permaculture ? Vous aimer la cuisine et le bio, pourquoi pas tenter de fabriquer vos propres produits de beauté ?



CHAPITRE

livre blanc

4

www.bloomingstone.fr

CHAPITRE 4

CHERCHER ENCORE ...

TENIR UN JOURNAL DE "JALOUSIES" !

Et si vous n'avez pas trouvé ce qui vous fait vibrer, continuez d'explorer, osez vous demander de quoi vous êtes jaloux !

L'émotion de la jalousie cache en réalité des désirs. On est jaloux de l'autre, car on aimerait être à sa place et on estime qu'on y a droit aussi.

En identifiant l'objet de la jalousie, on peut donc identifier des désirs qui nous tiennent à cœur (correspond à "ce que j'aime").

Réserver une page de votre carnet à votre "Journal de Jalousie".

Remplissez-le pendant le même mois que votre journal de Flow.

Chaque soir, ou chaque fois que ça se produit, notez ce qui vous rend jaloux(se) et identifiez le désir qui se cache derrière.

Exemple : je suis jalouse de cette cuisinière = j'aimerais faire aussi bien la cuisine qu'elle ou j'aimerais être aussi connue qu'elle ?

Chaque soir où chaque fois que ça se produit, notez tout ce qui attise votre curiosité et a semblé avoir un intérêt particulier pour vous dans votre « Journal de Curiosités ».

Repérez dans tout ce que vous lisez, regardez, entendez, ce qui vous parle, ce qui crée une vibration en vous.

Ce que quelqu'un dit, une citation dans un livre, un concept entendu dans une émission radio... Tout cela vous donnera des pistes de choses qui vous passionnent.

La plus grande difficulté va être de réussir à l'identifier au moment où ça se passe. Rapprochez-vous de vos émotions.

Quand on est excité à propos d'une idée, ça se joue au niveau du ventre et de la poitrine.

Essayez de repérer ça quand cela a lieu et notez-le dans votre carnet. Même si cela ne semble pas vous aider sur le moment, cela vous aidera après coup.

Développez de nouvelles habitudes !

CHAPITRE

livre blanc

5

www.bloomingstone.fr

CHAPITRE 5

EN DISCUTER AVEC UN PROFESSIONNEL !

Une fois que vous avez mis le doigt sur une ou deux sources de génie, de talents, d'excellence naturelle, qui vous met en état de flow, comment faire en sorte d'intégrer dans votre vie professionnelle ce que vous venez de découvrir ?

Nous passons une grande part de notre vie à travailler. Comment intégrer ce que vous faites avec un réel talent, et sans effort, dans votre vie professionnelle ?

N'hésitez pas à me contacter

Maintenant que vous avez fait ces exercices, vous devez vous sentir un peu mieux. Vous avez un peu plus le sourire aux lèvres, non ?

Vous aviez oublié qu'en effet, il y a des choses que vous faites quasiment naturellement, sans effort, et disons-le franchement, bien mieux que d'autres !

Vous vous êtes rappelé qu'il n'y a pas si longtemps, votre patron vous faisait encore des compliments sur votre travail ? Ou qu'un client vous a remercié. ..?

Ou que finalement, il y a bien longtemps que vous n'avez plus utilisé cette capacité extraordinaire que vous aviez à faire facilement des actions que vos amis vous enviaient !

Vous avez envie de continuer cette re-découverte de vous-même ?

Vous cherchez quelqu'un qui pourrait vous aider ?

Un professionnel, reconnu, qui pourrait vous soutenir, mais aussi vous stimuler pour que vous teniez bon ? pour que les talents que vous n'utilisiez plus, les rêves que vous n'avez pas réalisés, se concrétisent davantage ?

Je peux vous accompagner !



À PROPOS DES ACCOMPAGNEMENTS PAR BLOOMINGSTONE

Je peux faire avec vous un bilan professionnel, qui vous permettra de prendre conscience de tout ce que vous avez déjà parcouru, et de tout ce que vous pouvez encore faire !

J'ai développé une méthode efficace mais aussi pleine de respect et d'écoute, et si vous le souhaitez, je peux vous proposer un entretien de découverte avant de vous décider !

Je vous propose un coup de pouce incroyable, qui va vous donner envie de prendre le temps de faire un bilan de compétences, parce que vous aurez compris que cette méthode est faite pour vous et que vous allez découvrir des ressources en vous-même dont vous ne vous étiez jamais douté !

***"Donne à chaque jour la
chance de devenir le
plus beau jour de ta vie"***

VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

Contactez notre coach experte en
développement professionnel

- Sylvie BARBERGER
- 07 85 15 42 10
- sylvie.barberger@bloomingtonstone.fr



4 CENTRES DE BILAN DE COMPÉTENCES POUR VOUS AIDER À OSER FAIRE ÉCLORE CE QUE VOUS ÊTES

- Villeurbanne
- Villefranche-sur-Saône
- Ambérieu en Bugey
- Bourg-en-Bresse

www.bloomingstone.fr