

# CAHIER DE VACANCES



*Reconversion ensoleillée ☀️  
pour explorer de nouveaux horizons  
professionnels*

Été 2023

QUIZZ, JEUX, TEST   

---

Pour décomplexer la reconversion professionnelle et se détendre pendant les vacances



*Lancetavie.fr*

# QUIZZ

## Reconversion ensoleillée ☀️



Identifie la ou les bonnes réponses parmi les propositions suivantes :

1. Quelle est la première étape essentielle dans le processus de reconversion professionnelle ?
  - a) Démissionner de ton emploi actuel
  - b) Évaluer tes intérêts, compétences et valeurs
  - c) Connaître son pourquoi
  - d) Attendre une opportunité de reconversion
  
2. Qu'est-ce qui peut être considéré comme un signe indiquant qu'il est peut-être temps de changer de carrière ?
  - a) Les plantes de ton bureau se mettent à chanter "Libérée, délivrée"
  - b) L'insatisfaction constante dans ton travail actuel
  - c) Un désir persistant d'apprendre de nouvelles choses
  - d) Une envie de vivre de nouvelles expériences professionnelles
  
3. Quelle est l'importance de l'exploration de tes intérêts et de tes passions dans le processus de reconversion professionnelle ?
  - a) Cela te permet de découvrir de nouvelles opportunités de carrière
  - b) Cela t'aide à trouver un travail qui te passionne
  - c) Cela te donne une meilleure compréhension de toi-même
  - d) Cela ne sert à rien car un travail reste un travail

4. Qu'est-ce qu'une compétence transférable ?
- a) Une compétence que tu as développée dans ton domaine actuel et que tu peux utiliser dans un nouveau domaine
  - b) Une compétence que tu as acquise grâce à des formations professionnelles
  - c) Une compétence que tu ne peux pas utiliser dans un autre domaine
  - d) Une compétence qui n'est pas pertinente pour la reconversion professionnelle
5. Quel est l'avantage de travailler avec un coach ou un mentor lors de ta reconversion professionnelle ?
- a) Ils peuvent prédire ton avenir professionnel en lisant dans les lignes de ta tasse de café
  - b) Ils peuvent t'aider à clarifier tes objectifs et à établir un plan d'action
  - c) Ils peuvent te fournir des conseils et des ressources utiles
  - d) Ils peuvent te soutenir et te motiver tout au long du processus
6. Pourquoi est-il important de prendre le temps de rechercher et de se renseigner sur un nouveau domaine professionnel ?
- a) Cela t'aide à comprendre les exigences et les opportunités dans ce domaine
  - b) Cela te permet de prendre une décision éclairée concernant ta reconversion
  - c) Cela te permet d'identifier les compétences supplémentaires dont tu pourrais avoir besoin
  - d) En réalité, il suffit de lancer un dé géant et de l'interpréter pour connaître le domaine professionnel parfait pour toi. Si tu obtiens un 1, tu seras astronaute. Un 2 te mènera à devenir dompteur de licornes, et si tu fais un 6, tu seras expert en dégustation de crème glacée. Donc, oublie la recherche et fais confiance à la magie du dé !



7. Comment peux-tu te préparer financièrement pour une reconversion professionnelle ?
- a) Établir un budget réaliste pour la période de transition
  - b) Économiser de l'argent en prévision des éventuels changements de revenus
  - c) Demander à la licorne de te donner de l'argent. Les licornes sont connues pour leur générosité et leur capacité à faire pleuvoir des pièces d'or du ciel.
  - d) Explorer les options de financement ou de formation supplémentaires
8. Comment surmonter les peurs et les doutes liés à une reconversion professionnelle ?
- a) En identifiant et en remplaçant les pensées négatives par des pensées positives
  - b) En portant un chapeau magique anti-doutes ! Ce chapeau merveilleux est doté de pouvoirs magiques qui repoussent instantanément les peurs et les doutes.
  - c) En cherchant le soutien de ton réseau personnel et professionnel
  - d) En commençant par de petites étapes pour tester ton nouvel environnement professionnel
9. Qu'est-ce qui peut être considéré comme un avantage de la reconversion professionnelle ?
- a) L'opportunité d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances
  - b) L'amélioration de la satisfaction et de l'épanouissement professionnel
  - c) L'ouverture de nouvelles perspectives de carrière
  - d) La réponse d)



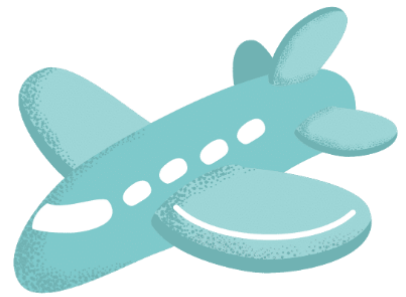
10. Quel est le facteur le plus important dans une reconversion professionnelle réussie ?

- a) La persévérance et la détermination
- b) Le soutien et les conseils appropriés
- c) L'ouverture d'esprit et la volonté d'apprendre
- d) Les lunettes magiques. En portant ces lunettes, tu seras doté d'une dose supplémentaire de confiance, de motivation et de chance.

*Solution page 24*



# DEVINETTES



## Reconversion ensoleillée ☀️

Amuse-toi et résous les des devinettes

1) On ne m'apprécie ni grand ni petit et on m'efface avec une solution. Qui suis-je ?

.....

2) Je suis devant toi mais tu ne me vois pas car si tu me vois c'est déjà trop tard. Qui suis-je ?

.....

3) Je suis une attitude d'ouverture d'esprit qui permet d'accueillir de nouvelles idées, de nouvelles perspectives et de nouvelles opportunités. Qui suis-je ?

.....

4) Je suis une activité qui aide les gens dans la résolution de problème et l'atteindre leurs objectifs. Qui suis-je ?

.....

5) Je suis le processus qui consiste à changer de carrière ou de domaine d'activité. Je peux apporter de nouvelles opportunités et une plus grande satisfaction professionnelle. Qui suis-je ?

.....

6) Je suis une qualité ou une compétence que vous possédez naturellement et qui peut vous aider à réussir dans votre nouvelle carrière. Les employeurs les recherchent souvent chez les candidats. Qui suis-je ?

.....

7) Je suis un état de réalisation personnelle et de satisfaction profonde dans votre travail. Je me caractérise par l'équilibre, le bonheur et la croissance. Qui suis-je ?

.....

8) Je suis une vision claire et spécifique de ce que vous souhaitez accomplir dans votre carrière. Qui suis-je ?

.....



9) Je suis l'ensemble de croyances, d'attitudes et de perspectives qui influencent votre façon de penser et d'agir. Qui suis-je ?

.....

10) Je suis une évaluation approfondie de soi-même, de ses compétences, de ses valeurs et de ses aspirations. Je vous aide à mieux vous connaître et à prendre des décisions éclairées sur votre carrière. Qui suis-je ?

.....

*Solution page 26*





# ACTIVITES DE BRAINSTORMING



## *Reconversion ensoleillée* ☀️

L'objectif de cette activité de brainstorming est de te permettre de générer des idées innovantes et de découvrir de nouvelles possibilités pour ta reconversion professionnelle. Sois ouvert à l'imagination et n'aie pas peur de sortir des sentiers battus. Prêt à libérer ton potentiel créatif ? À toi de jouer !

- 1) Imagine que tu disposes d'un budget illimité et de toutes les ressources nécessaires. Quelle serait ta carrière idéale et quels seraient les actions concrètes que tu entreprendrais pour y parvenir ?

.....  
.....  
.....

- 2) Quelles sont tes passions et tes intérêts les plus profonds? Comment pourrais-tu les intégrer dans ta future carrière?

.....  
.....  
.....

3) Imagine que tu possèdes toutes les compétences et les connaissances nécessaires. Quel type de projet entrepreneurial ou d'activité professionnelle te passionnerait le plus ?

.....  
.....  
.....

4) Quels sont tes talents uniques et comment pourrais-tu les exploiter dans un nouveau domaine professionnel ?

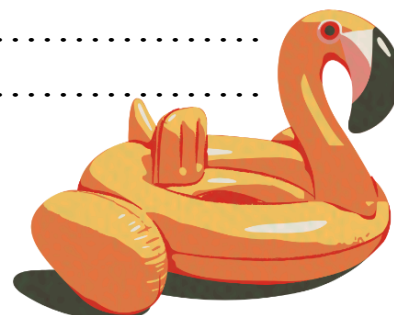
.....  
.....  
.....

5) Si tu pouvais apporter un changement significatif dans le monde à travers ton travail, quelle cause défendrais-tu et comment le ferais-tu ?

.....  
.....  
.....

6) Quels sont les secteurs d'activité qui t'inspirent le plus et dans lesquels tu aimerais contribuer ?

.....  
.....  
.....



7) Quels sont les problèmes ou les défis que tu aimerais résoudre grâce à ta reconversion professionnelle ?

.....  
.....  
.....

8) Quels sont les types d'environnement de travail qui te motivent et t'inspirent le plus ?

.....  
.....  
.....

9) Si tu avais la possibilité de travailler avec n'importe qui (personne célèbre, mentor, expert), qui choisirais-tu et pourquoi ?

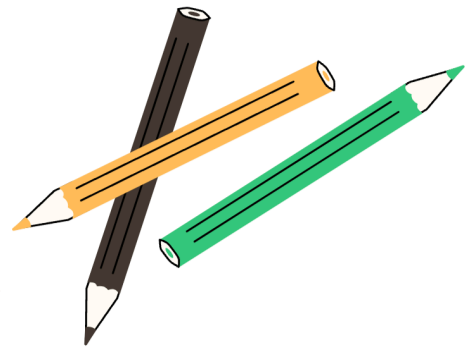
.....  
.....  
.....

10) Qu'est-ce qui t'excite le plus dans l'idée de te reconvertir professionnellement et de poursuivre une nouvelle carrière ?

.....  
.....  
.....



# COLORIAGE



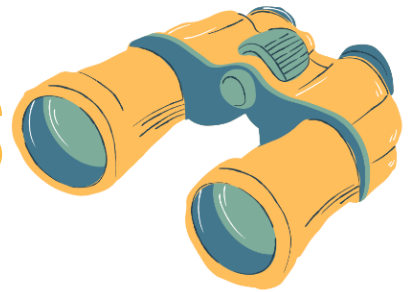
*Reconversion ensoleillée ☀️*

*Des études suggèrent que l'expression artistique, que ce soit en dessinant, en coloriant, en gribouillant ou en peignant, déclenche une libération de dopamine. Cette substance nous fait sentir mieux, nous aide à nous détendre, améliore notre concentration et notre capacité à surmonter les obstacles.*

*Alors fais-toi plaisir 😊*



# MOTS CACHÉS



## Reconversion ensoleillée ☀

Bienvenue dans la recherche de mots ! Ta mission est de trouver les mots cachés dans la grille. Voici quelques consignes:

- Les mots peuvent être placés dans n'importe quelle direction : horizontalement, verticalement, en diagonale, de gauche à droite ou de droite à gauche.
- Les mots peuvent se chevaucher et partager des lettres lorsqu'ils se croisent.

```
C C H R J B X J V S A H U I E
J O H R E V F O E Z F A Z U P
N E A A H U I N Q Q E V A F H
O V M C N E S I M V J O I T R
Z O I S H G M S U B U C R Q E
I L E L I I E O I O H A N O C
R U Y G J M N M I T V T V U O
O E J R A E I G E A E I K S N
H R G Y R Y D T I N X O D F V
M J U P J Z O L P S T N L U E
E C N A H C G V B O Z C N R R
E P A N O U I S S E M E N T S
C R O I S S A N C E F O C L I
J V K T L R E T S O O B O V O
N O I T A T N E I R O M A M N
```

Booster

Coaching

Evoluer

Orienteation

Réussite

Vocation

Chance

Croissance

Horizon

Reconversion

Sens

Voie

Changement

Epanouissement

Optimisme

Renouveau

Travail

Voyage

*Solution page 27*

# TON TABLEAU DE VISION



## *Reconversion ensoleillée* ☀️

Ici, il s'agit d'une activité manuelle. Crée un tableau de visualisation ou un tableau d'affichage où tu pourras afficher des images, des citations et des symboles représentant ta nouvelle vie professionnelle.

Ces supports visuels te serviront de rappels de tes aspirations et t'aideront à rester concentré sur tes objectifs.

Exemple de tableau de vision :



*Une fois que ton tableau de vision est prêt, tu peux le prendre en photo ou le numériser, puis le partager sur les réseaux sociaux tels que Facebook ou Instagram. Utilise le [#lancetavie](#) et n'oublie pas de mentionner tes aspirations professionnelles et les rêves que tu souhaites réaliser. En faisant ce partage tu t'engageras plus sérieusement auprès de ton entourage, augmentant ainsi tes chances d'aller au bout.*

# JOURNALING LUDIQUE



## *Reconversion ensoleillée* ☀️

*Dans cet exercice, prépare-toi à libérer ton imagination et à laisser tes pensées vagabonder sans restriction. Prépare-toi à t'émerveiller de tes propres pensées lors de cet exercice de journaling ludique !*

1. Si tu pouvais remonter dans le temps et donner un conseil à ton "moi" du passé concernant ta carrière, quel serait ce conseil et pourquoi ?

.....  
.....  
.....

2. Quelles sont tes réalisations professionnelles dont tu es le plus fier/fière jusqu'à présent ? Pourquoi sont-elles importantes pour toi ?

.....  
.....  
.....

3. Imagine que tu as la possibilité de travailler dans n'importe quelle entreprise ou organisation. Laquelle choisirais-tu et pourquoi ?

.....  
.....  
.....

4. Quels sont les moments dans ta vie où tu as ressenti une réelle passion pour ton travail ? Quelles étaient les circonstances et les tâches qui te passionnaient ?

.....  
.....  
.....

5. Si tu avais la possibilité de développer une nouvelle compétence ou de te former dans un domaine spécifique, lequel choisirais-tu et pourquoi ?

.....  
.....  
.....

6. Quels sont les défis que tu as surmontés dans ta carrière et comment t'ont-ils aidé à grandir et à évoluer ?

.....  
.....  
.....

7. Si tu pouvais écrire une lettre à ton futur toi professionnel, que lui dirais-tu et qu'aimerais-tu qu'il accomplisse ?

.....  
.....  
.....





8. Quelles sont tes valeurs les plus importantes en matière de travail et comment pourrais-tu les intégrer dans ta future carrière ?

.....  
.....  
.....

9. Quels sont les aspects de ton travail actuel qui te donnent le plus de satisfaction ? Comment pourrais-tu les incorporer dans ta reconversion professionnelle ?

.....  
.....  
.....

10. Imagine que tu as la possibilité d'influencer positivement la vie professionnelle d'une personne. Comment aimerais-tu l'aider et quel impact souhaites-tu avoir sur sa carrière ?

.....  
.....  
.....



# CITATIONS INSPIRANTES



## *Reconversion ensoleillée* ☀️

Dans cette section, nous allons nous plonger dans des paroles motivantes et réfléchir à la manière dont nous pouvons les mettre en action dans notre parcours de reconversion professionnelle.

Voici comment procéder pour cet exercice :

- Lis attentivement la citation présentée.
- Prends quelques instants pour réfléchir à son sens et à la manière dont elle résonne avec toi.
- Ensuite, demande-toi comment tu peux mettre cette citation en pratique dans ta propre reconversion professionnelle.

À toi de jouer !

*Ne t'inquiète pas de l'échec, inquiète toi des chances que tu manques lorsque tu n'essaies même pas. (Jack Canfield)*

.....  
.....  
.....

*La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. (Albert Einstein)*

.....  
.....  
.....

*Le changement est une porte qui ne s'ouvre que de l'intérieur.*  
(Tom Peters)

.....  
.....  
.....

*Un objectif sans plan s'appelle un vœu.* (Antoine de Saint-Exupéry)

.....  
.....  
.....

*Nous ne pouvons pas choisir les circonstances extérieures, mais nous pouvons toujours choisir la façon dont nous répondons à celles-ci* (Epictète)

.....  
.....  
.....

*La plus grande découverte de tous les temps est qu'une personne peut changer son future simplement en changeant son attitude* (Oprah Winfrey)

.....  
.....  
.....

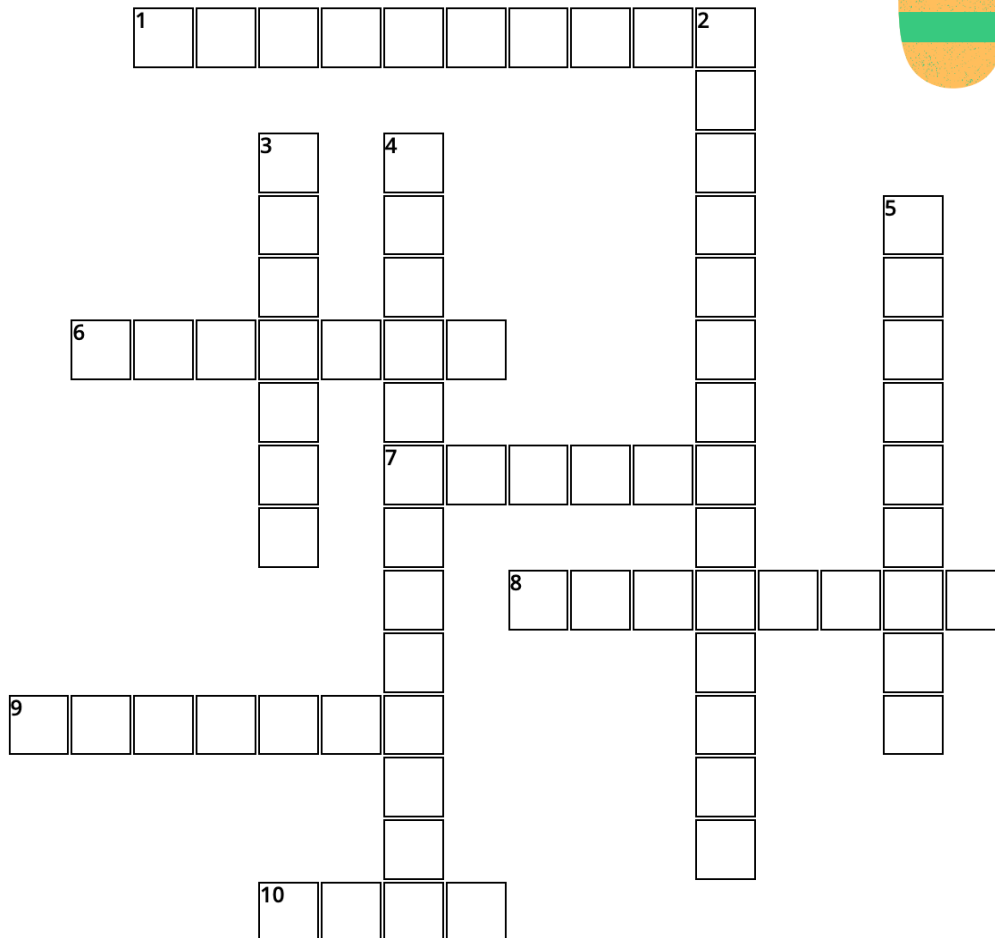
*Celui qui n'a pas d'objectif ne risque pas de les atteindre.* (Sun Tzu)

.....  
.....  
.....



# MOTS CROISES

Reconversion ensoleillée ☀️



## Horizontal

1. Qualités et aptitudes professionnelles
6. Principes ou convictions qui guident nos choix
7. Accomplissement significatif dans sa carrière
8. But ou cible à atteindre dans sa carrière
9. Ensemble des attitudes et croyances qui influencent notre réussite
10. Conviction profonde de ce qui est important dans sa vie professionnelle

## Vertical

2. Etat de réalisation personnelle et de satisfaction profonde qui contribue au bonheur et à l'équilibre global
3. Capacités et aptitudes naturelles
4. Processus d'auto-réflexion et d'exploration de soi
5. Action de quitter volontairement son emploi

*Solution page 27*

# CARTE POSTALE IMAGINAIRE



## *Reconversion ensoleillée* ☀️

Dans cette partie, je t'invite à écrire un message à ton toi du futur, en imaginant ta vie professionnelle idéale. Prends quelques instants pour te connecter à tes rêves les plus fous et laisse ton imagination prendre son envol.

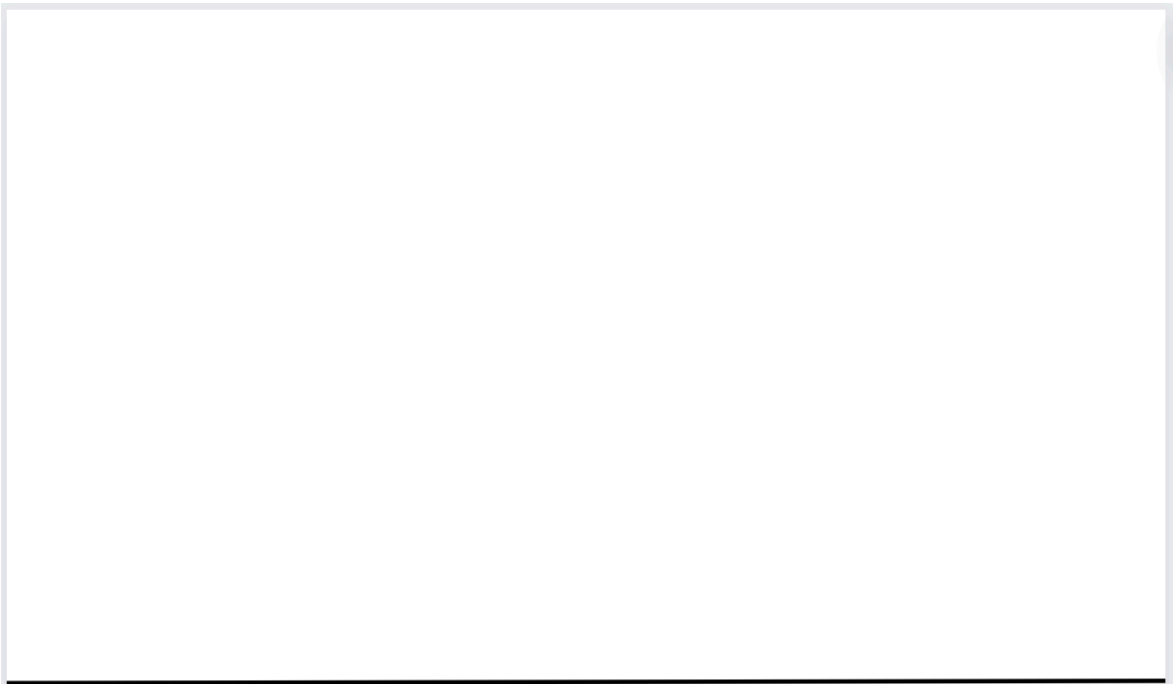
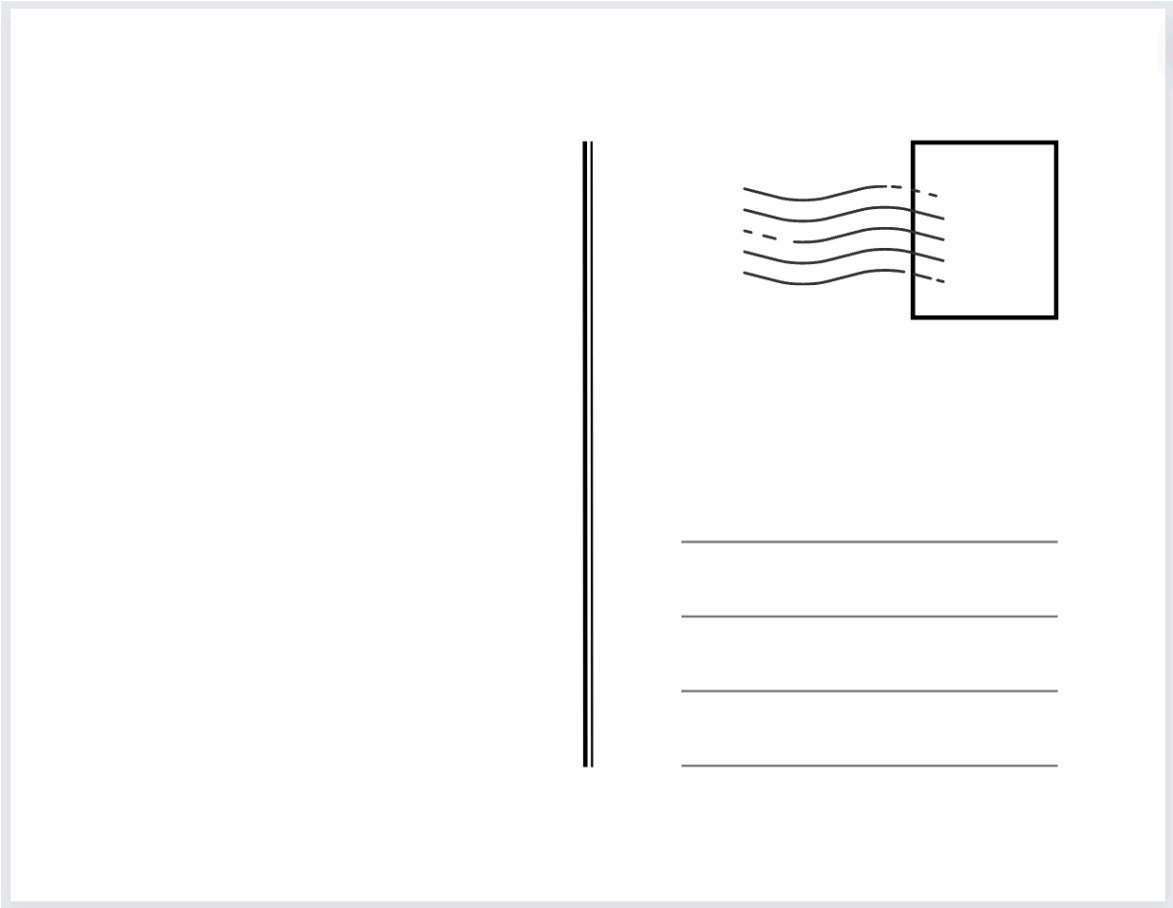
**Au recto de la carte postale**, commence par écrire "Cher moi du futur,". Utilise un ton positif et encourageant. Ensuite, exprime tes aspirations, tes visions et tes rêves pour ta vie professionnelle idéale.

Décris avec enthousiasme ton travail passionnant, tes accomplissements et l'impact positif que tu apportes au monde. Laisse libre cours à ton imagination et écris tout ce qui te vient à l'esprit. Attention, n'oublie pas de mettre l'adresse de ton futur toi 😊

Une fois que tu as terminé d'écrire ton message, passe **au verso de la carte postale**. Ici, tu peux coller des images ou des photos qui représentent ta nouvelle vie. Ou alors si tu te sens créatif, n'hésite pas à dessiner sur ta carte postale.

Une fois que ta carte postale est prête, prends un moment pour la contempler. Imagine-toi l'envoyer à ton futur toi, lui transmettant toute ton énergie positive, tes encouragements et tes visions inspirantes.

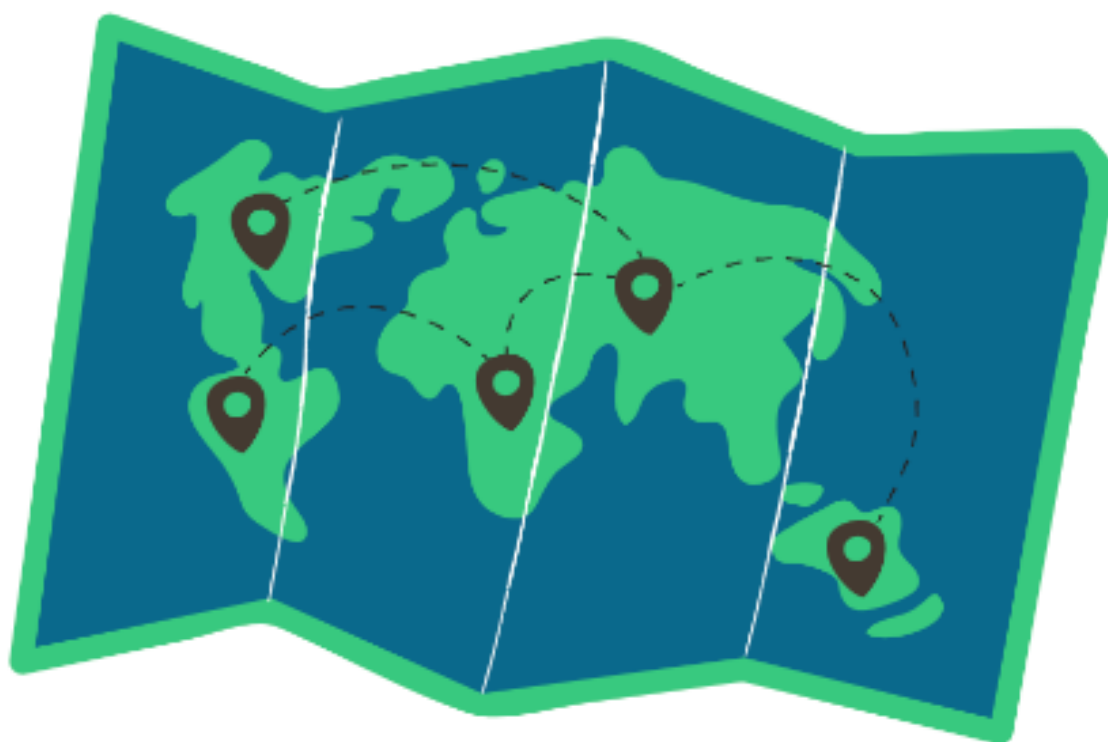
Garde cette carte postale précieusement. Tu pourras la relire dans le futur et constater tout le chemin parcouru. N'oublie pas que tu as le pouvoir de créer la vie professionnelle dont tu rêves, et cette carte postale est un rappel de tes aspirations les plus profondes.



*Vacances de Folies !*

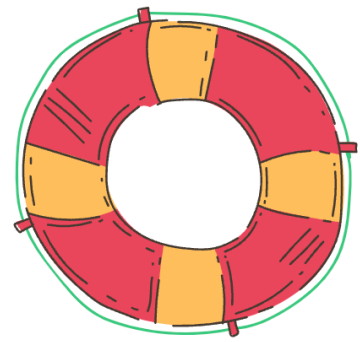
Une fois que ta carte postale est prête, tu peux la prendre en photo ou la numériser, puis la partager sur les réseaux sociaux tels que Facebook ou Instagram. Utilise le hashtag **#lancetavie** et n'oublie pas de mentionner tes aspirations professionnelles et les rêves que tu souhaites réaliser.

Ce partage te permettra de t'engager auprès de ton entourage et te donnera, ainsi, plus de chances de succès.



# SOLUTIONS

## Reconversion ensoleillée ☀️



### Réponses Quizz

1. c) Avant d'entreprendre une reconversion, il est primordial de se demander : "Pourquoi souhaite-t-on changer de métier ?" Cette réflexion est essentielle car elle fournit une orientation précise, maintient la motivation et permet de prendre des décisions éclairées tout au long du processus de reconversion professionnelle.
2. b) c) d) Différents signes peuvent indiquer qu'il est temps de changer de carrière. Cela peut inclure un manque de satisfaction ou de passion pour ton travail actuel, un sentiment de stagnation ou d'ennui, un déséquilibre entre ta vie professionnelle et personnelle, ou même des opportunités intéressantes dans d'autres domaines.
3. a) b) c) L'exploration de tes intérêts et passions est essentielle pour trouver une carrière qui te passionne et qui correspond à tes aspirations. Cela te permettra de trouver un domaine dans lequel tu seras motivé et épanoui, ce qui est crucial pour une reconversion professionnelle réussie.
4. a) Une compétence transférable est une compétence que tu as acquise dans ton travail actuel ou dans d'autres domaines de ta vie, et qui peut être appliquée et valorisée dans un nouveau domaine professionnel. Il est important de reconnaître tes compétences transférables lors d'une reconversion professionnelle, car elles peuvent te donner un avantage et t'ouvrir de nouvelles opportunités.



5. b) c) d) Un coach ou un mentor peut t'apporter un soutien précieux lors d'une reconversion professionnelle. Ils peuvent t'aider à clarifier tes objectifs, à développer un plan d'action, à surmonter les obstacles et à te fournir des conseils et des ressources utiles. Leur expérience et leur expertise peuvent grandement faciliter le processus de transition vers une nouvelle carrière. Malheureusement, ils ne savent pas lire l'avenir 😊
6. a) b) c) La recherche et les informations sur un nouveau domaine professionnel te permettent de mieux comprendre les opportunités, les exigences, les tendances et les perspectives de carrière dans ce domaine. Cela te donne une vision plus claire de ce à quoi tu peux t'attendre et t'aide à prendre des décisions éclairées concernant ta reconversion professionnelle.
7. a) b) d) La préparation financière est importante avant de te lancer dans une reconversion professionnelle. Cela peut inclure l'épargne pour une période de transition, la gestion de tes dépenses, la recherche de sources de financement ou même la réduction de tes dettes. Une préparation financière adéquate te permettra d'aborder ta reconversion professionnelle en toute tranquillité d'esprit.
8. a) c) d) Les peurs et les doutes sont courants lors d'une reconversion professionnelle, mais ils ne doivent pas te freiner. Tu peux les surmonter en développant une confiance en toi-même, en te préparant mentalement, en obtenant le soutien de ton entourage, en restant ouvert aux opportunités et en adoptant une mentalité de croissance. C'est un processus progressif qui nécessite de la persévérance et de la résilience.



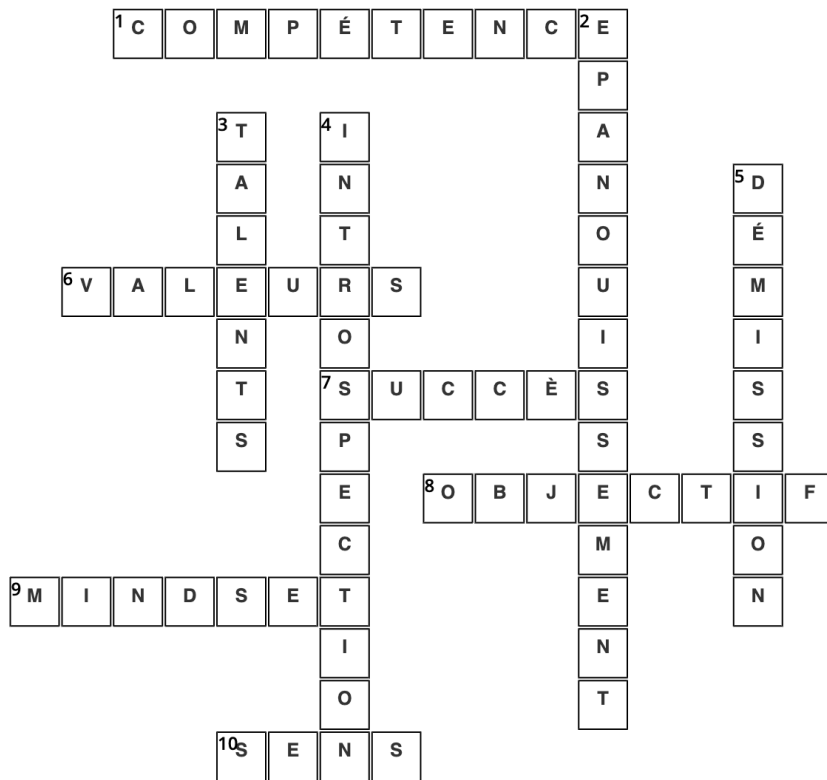
9. a) b) c) La reconversion professionnelle peut offrir de nombreux avantages, tels que la possibilité de trouver un travail plus satisfaisant et épanouissant, la chance de développer de nouvelles compétences et de se réinventer, l'opportunité d'explorer de nouveaux domaines et de réaliser ses aspirations professionnelles. C'est une occasion de renouveau et de croissance personnelle.
10. a) b) c) Chaque réponse proposée dans cette question contribue à une reconversion professionnelle réussie. Il n'y a pas de facteur unique qui détermine le succès. Une évaluation réfléchie de tes intérêts, compétences et valeurs, une exploration minutieuse des possibilités, une préparation adéquate sur les plans financier et émotionnel, et une attitude positive et proactive sont tous des éléments importants pour réussir ta reconversion professionnelle.

## Réponses devinettes

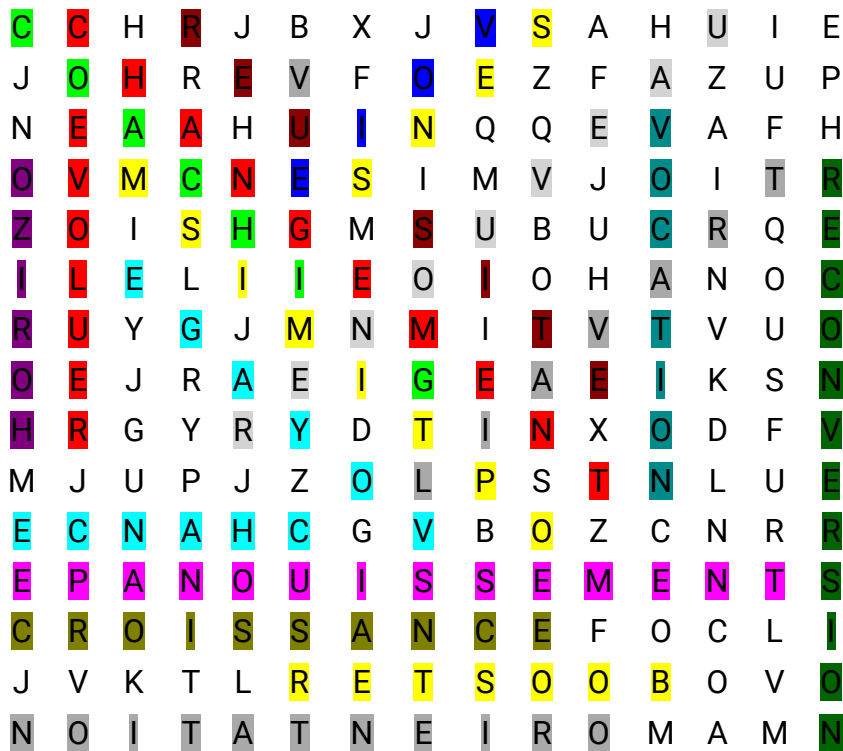
- 1) Un problème
- 2) L'avenir
- 3) La curiosité
- 4) Le coaching
- 5) La reconversion professionnelle
- 6) Le talent
- 7) L'épanouissement professionnel
- 8) Un objectif
- 9) Le mindset
- 10) L'introspection



## Réponses mots croisés



## Réponses mots cachés



# FELICITATIONS

## *Reconversion ensoleillée* ☀️

Félicitations d'avoir parcouru ce guide pour réussir ta reconversion professionnelle pendant les vacances d'été !

Si tu as besoin d'aide pour avancer plus vite et avec plus de clarté, je serais ravie de t'accompagner.

Je m'appelle Marie-Anne, je suis coach d'excellence, ancienne infirmière en santé au travail, je t'accompagne à faire ta reconversion professionnelle.

*Pour en savoir plus sur mon programme :*

- *Tu veux faire une reconversion professionnelle -> Viens, on la fait à 2 ! 🤝*
- *Je ne te lâche pas tant que tu n'as pas signé ton futur métier*
- *Programme sans engagement*
- *Premier mois d'accompagnement remboursé si tu n'es pas satisfait*
- *Tu ne prends aucun risque, alors appelle-moi et je te dirais si mon programme d'accompagnement est fait pour toi ;)*

Je t'invite à cliquer sur le lien ci-dessous pour réserver ton créneau gratuit 📌

<https://lancetavie-30free.youcanbook.me/>

*Que tu sois au travail ou en vacances, il n'y a pas de meilleurs moment pour commencer ce voyage vers ta nouvelle carrière !*

