



# **Définir et clarifier son projet professionnel**

**Projet cadré pour candidatures bien ciblées**

**Caouanne**



# Bienvenue !

Vous êtes à la recherche d'un nouveau poste et vous avez besoin d'un coup de pouce ?

Vous avez déjà des idées, des envies mais c'est encore difficile de formuler les choses clairement ?

C'est normal : **réfléchir à sa carrière et à son projet professionnel, ce n'est pas un exercice facile.**

Cela peut même sembler vertigineux.

Je vous propose deux **exercices pour réfléchir à partir d'éléments concrets.** Ils vous pousseront à envisager votre projet professionnel sous tous ses aspects.

Vous aurez ainsi une vision plus complète et précise de votre situation et de vos envies.

## Ce qui vous attend

(les liens sont cliquables !)



1. [Le bingo des offres](#)

2. [Le cahier des charges](#)

PS : on se concentre d'abord sur le plus important : vous.

Mais si vous avez envie de découvrir qui je suis avant d'attaquer les exos, [cliquez ici](#) ou RDV à la dernière page pour faire connaissance !

# 1. Le bingo des offres



**Objectif** : identifier des critères précis et complets pour mieux orienter vos recherches d'emploi.

## 1. Connectez-vous à Profil Public, section « Les jobs ».

Vous pouvez aussi regarder, en complément, une autre plateforme d'emploi non spécialisée comme l'APEC ou France travail.

## 2. Faites une recherche d'emploi à partir de votre métier actuel.

Vous pouvez compléter, en plus, par une recherche sur un métier proche (ou N+1).

Exemple : chargé de communication + responsable communication

## 3. Sauvegardez les offres qui vous marquent, positivement comme négativement.

Pas besoin d'être le candidat idéal pour le poste : sélectionnez ce qui vous parle, vous touche.

Dans l'idéal, mettez de côté 7 à 10 offres.

## 4. Passez au surlignage

(vous pouvez le faire sur papier ou PDF, de nombreux lecteurs PDF proposent cette fonction désormais).

**Utilisez une couleur pour les éléments positifs, une pour les éléments négatifs.** L'objectif est de mettre en évidence :

- les missions qui vous plaisent beaucoup
- les missions qui vous font grincer des dents et/ou vous ennient d'avance
- les conditions de travail qui vous attirent et celles qui vous repoussent (télétravail, rémunération, avantages, lieu de travail, etc.)
- les administrations et secteurs qui vous parlent, qui vous donnent envie et, au contraire, celles qui vous laissent indifférent ou pire.

## 5. Dernière étape : l'analyse.

En examinant ce que vous avez surligné, qu'observez-vous ?

Voici quelques questions pour vous aiguiller :

- points communs positifs ?
- points communs négatifs ?
- tendance dans les missions qui vous font briller les yeux ?
- récurrence dans les tâches que vous ne voulez pas ou plus faire ?
- similitudes dans les administrations qui vous plaisent : secteur ? Culture de travail affichée ?
- conditions de travail : des non-négociables apparaissent-ils de manière évidente ?

## Et ensuite ?

N'hésitez pas à lister les critères qui ressortent de votre analyse. Vous pourrez vous appuyer sur ces éléments pour mieux cibler vos prochaines recherches d'emploi !

## 2. Le cahier des charges



**Objectif** : déterminer les conditions essentielles pour votre équilibre et votre épanouissement professionnel et personnel.

Complétez les phrases suivantes :

- Pour moi-même, je serai satisfait lorsque mon travail me permettra de...
- Pour ma famille et mes proches, je serai satisfait lorsque mon travail me permettra de...
- Pour mes loisirs, je serai satisfait lorsque mon travail me permettra de...
- Pour mes revenus financiers, je serai satisfait lorsque mon travail me permettra de...
- Pour mon quotidien professionnel, je serai satisfait lorsque mon travail me permettra de...

→ L'idéal ? Écrire à la main. Encore mieux ? Une feuille ou une page par question.

→ Prenez le temps de réfléchir à vos réponses. Revenez-y. Reposez-vous les mêmes questions dans quelques jours. Vous verrez, ça mûrit.

### Et ensuite ?

Les réponses que vous venez de formuler sont vos critères personnels de satisfaction et d'équilibre. Autrement dit : vos conditions de réussite.

N'hésitez pas à vous en servir comme grille de lecture pour évaluer vos futures options professionnelles. Bien sûr, vous ne trouverez pas forcément un emploi qui coche exactement toutes les cases : à vous de prioriser les éléments les plus importants pour vous.

Par exemple :

- Un poste qui vous tente ? → permet-il d'atteindre ce que vous avez noté pour vos proches et vos loisirs ?
- Une opportunité inattendue ? → s'aligne-t-elle avec ce que vous attendez de votre quotidien pro ?
- Une reconversion ? → coche-t-elle suffisamment de cases de votre cahier des charges ?

# Bonjour ! Je suis Céline.



Je suis conseillère carrière et j'ai fondé Caouanne.

Pourquoi ?

Pour aider celles et ceux qui ne savent plus où ils en sont dans leur boulot.

Qui doutent de leurs choix, de leurs envies, d'eux-mêmes.

Qui ont besoin de faire une pause pour mieux repartir.

Qui ont besoin de retrouver de la clarté, de la confiance, du souffle.

## **Ils ont retrouvé le sourire au travail.**

« Céline m'a aidée à un moment où je me sentais très mal dans mon travail. J'ai réussi à prendre beaucoup de recul et, surtout, j'ai pris confiance en moi. J'ai appris à parler de moi, de mes compétences, de mes qualités. Ça a payé : j'ai trouvé un nouvel emploi en un mois. »

Elodie F., comptable

« J'ai appelé Céline convaincu que je voulais changer de métier. Au cours du bilan de compétences, j'ai réalisé que j'adorais toujours ce que je faisais et que c'était simplement mon cadre de travail qui ne me convenait plus. J'ai changé d'employeur, grâce à l'aide précieuse de Céline. Aujourd'hui, je fais toujours le même métier, mais avec plaisir : pour ça, mille mercis »

Stéphane C., architecte

**Devenez celui qui répond « Le travail ? Ça va super ! »**

[Je réserve mon  
1er appel offert](#)

[Je découvre le bilan de  
compétences](#)

**Caouanne**