



Pour démarrer votre travail d'orientation professionnelle, commencer par méditer ces questions en choisissant la meilleure façon pour vous d'y réfléchir (écrit, audio, ...) :

- Quel est le **problème professionnel** qui vous amène ici aujourd'hui ?
- Quelle est votre **situation actuelle** ? Votre parcours ?
- Quelles sont **vos ressources** quand cela se passe moins bien au travail, sur qui vous appuyez vous ? (Collègues, amis, familles). Et sur quelles **qualités** vous appuyez-vous ? (Écoute, empathie, centration sur soi). Sur quelles **activités** ? (Méditation, yoga, natation, écriture, dessin, course, films, ...).
- Quels sont **vos freins**, vos peurs ?
- Quelles sont **vos attentes** ? Dans quel état serez-vous quand vous aurez terminé votre reconversion ? Quelle sera votre vie ? Quels sont **vos objectifs** ?

● *Synthétiser vos idées dans ce schéma :*

