Étape 1 : Bilan

Ce que je fais bien	Ce que je refuse	Ce qui me motive

Offert par jemoptimise.fr

Étape 2 : Motivation

Où je serai dans...

1 an	3 ans	5 ans

Ce que je veux réaliser au final

Comment mon job actuel peut m'aider dans ce sens

Offert par jemoptimise.fr

Étape 3 : À développer

Mes compétences actuelles	Mes compétences futures

Offert par jemoptimise.fr

Étape 4 : Feuille de route

Mes 3 premiers pas cette semaine

Mes actions dans les 6 prochains mois

Mes compétences à développer au quotidien

Offert par jemoptimise.fr

Étape 5 : Réseau

Mes 3 contacts à développer cette semaine

SEMAINE 1	SEMAINE 2

SEMAINE 3	SEMAINE 4

SEMAINE 5

Étape 6 : Ajuster

Chaque mois, je prends 15 min pour faire le point :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Qu'est-ce qui doit être ajusté ?

Quel nouveau défi ai-je envie de relever ?

Plan de projet de vie

Ma réalité actuelle

- Mon job actuel
- Pourquoi je le fais (besoins, stabilité, indépendance)
- Mes contraintes

Mon projet de vie

- Ce que je veux réaliser en dehors du travail
- Mon "why"
- Ce que ce projet m'apporte (émotion, sens, identité)

Mon équilibre

- Ce que je fais bien aujourd'hui
- Ce que je veux préserver
- Ce que je dois protéger (temps, énergie, santé…)

Compétences & organisation

- Compétences utiles à ma gestion perso/pro
- À développer pour mon projet de vie
- Comment optimiser mon job actuel (temps, énergie)

Plan d'action

- Mes priorités à court terme (3 mois)
- Organisation quotidienne/hebdo
- Prochaines étapes de mon projet (pro ou perso)

Réseau & ressources

- Personnes à qui parler / groupes à rejoindre
- Temps à dégager / moments clés pour moi

Suivi mensuel

- Ce que j'ai accompli
- Ce que je dois adapter
- Ce que j'ai appris

Offert par jemoptimise.fr

Plan de carrière passion

Vision & Destination

- Où je me vois dans 1, 3 et 5 ans ?
- Pourquoi ce cap m'inspire ?
- Mes valeurs fortes au travail

Mon bilan

- Ce que je fais bien
- Ce que je veux éviter
- Ce qui me motive profondément

Objectifs à moyen-long terme

- Objectif pro principal (rôle, statut, secteur, rythme, etc.)
- Objectifs secondaires (impact, équilibre, créativité, etc.)

Compétences à développer

- Compétences déjà acquises
- Compétences à acquérir (et comment)

Feuille de route

- Étapes clés (par trimestre ou semestre)
- Objectifs court terme
- Prochaines actions concrètes

Réseau & Opportunités

- 3 personnes à contacter / 3 actions de visibilité
- Mentors ou modèles

Suivi mensuel

- Avancées / blocages / ajustements
- Célébrations & apprentissages

Offert par jemoptimise.fr