

Table des matières

Avant-propos	11
Introduction	15

Partie 1

Précisions sur des termes de l'orientation, de la professionnalisation et de l'insertion professionnelle

• Introduction	21
• Fiche 1 Les termes des conseillers en orientation, professionnalisation et insertion professionnelle	22
• Fiche 2 Des termes et concepts utilisés dans le monde du travail	24
• Votre conclusion de la partie	29

Partie 2

Préparation de l'exploration de soi

• Introduction Qui se cherche se trouve !	33
• Fiche 1 Travaux de Paul Diel et en particulier de son ouvrage de base <i>La psychologie de la motivation</i>	34
• Fiche 2 Travaux de Simone Pacot et de son ouvrage <i>L'évangélisation des profondeurs</i>	35
• Fiche 3 Travaux de Gérard Ochem et de sa méthode Map'Up®	36
• Fiche 4 Travaux du Dr Leonard Laskow et de sa méthode Holoenergetic® présentée dans ses deux livres <i>Guérir par l'amour</i> et <i>Par don d'amour</i>	37
• Fiche 5 Travaux non publiés des « Peuples premiers » et interculturalité	38

• Fiche 6	
Les idées fortes à retenir	39
• Conclusion	40
• Témoignages	41

Partie 3
Préparation physique :
Exercices d'entraînement quotidien

• Introduction	45
• Fiche 1	
La respiration	46
• Fiche 2	
Pleine présence et pleine conscience	48
• Fiche 3	
Réveiller vos sens	50
• Fiche 4	
Développer la gratitude	52
• Fiche 5	
Les exercices du Dr Laskow	54
• Votre conclusion de la partie	56
• Témoignage	58

Partie 4
Exploration des découvertes intérieures et mise en mots

• Introduction	61
• Fiche 1	
Tests de personnalité et leurs résultats	63
• Fiche 2	
<i>Mind mapping</i> ou schéma heuristique de soi	64
• Fiche 3	
Ligne de vie de vos réalisations et de vos fiertés	66
• Fiche 4	
Autobiographie raisonnée	68
• Fiche 5	
Portrait chinois	70

• Fiche 6	
Figures emblématiques	71
• Fiche 7	
Liste de verbes	73
• Fiche 8	
Le sens du travail	75
• Témoignage	76
• Conclusion	77

Partie 5

Définir votre projet professionnel

• Introduction	
Se positionner !	81
• Fiche 1	
Méthode GROW	82
• Fiche 2	
Quelques questions usuelles	
dans la sélection d'écoles supérieures	85
• Fiche 3	
Définir son projet professionnel	88
• Fiche 4	
Exemple de rédaction d'un projet professionnel	89
• Témoignages	91
• Votre conclusion de la partie	92

Partie 6

Élaborer vos supports de communication

• Introduction	
Tracer sa voie professionnelle	95
• Fiche 1	
Check-list de la présentation de votre CV	96
• Fiche 2	
Check-list des lettres de motivation : candidature spontanée et réponse à une offre	98
• Fiche 3	
Check-list de vos profils sur les réseaux sociaux	100
• Fiche 4	
Check-list pour concevoir votre présentation synthétique, souvent nommée « <i>elevator pitch</i> »	101
• Fiche 5	
Check-list de l'entretien de recrutement	102
• Témoignages	105
• Conclusion	106

Partie 7

Conseils pour votre stratégie de recherche de contrat

• Introduction	109
• Fiche 1	
Créer son identité professionnelle (<i>personal branding</i>)	110
• Fiche 2	
Plan d'action pour votre recherche de contrat	111
• Fiche 3	
Approche holistique	112
• Fiche 4	
Créez-vous une page de vos « TO DO », travaux à réaliser que vous cocherez au fur et à mesure de vos avancées	113
• Fiche 5	
Réalisez votre base de données des structures que vous ciblez	114
• Témoignages	115
Conclusion	117
• Témoignages	120