VOS TALENTS PEUVENT CHANGER LE MONDE

6 clefs scientifiques pour
faire un métier que vous aimez

JV
JENNIFER VIGNAUD

Jennifer Vignaud

Auteur, conférencière, formatrice et blue Chief Happiness Officer. Elle est spécialisée en orientation durable, life designing, bien-être professionnel et entrepreneuriat de sens.

Réunir l'épanouissement des individus et du monde

De nombreuses personnes rêvent de changer de métier et souhaitent retrouver le plaisir de se lever le matin pour aller travailler. Elles aimeraient avoir une vie professionnelle à la fois épanouissante et riche de sens pour le monde. Mais elles ne savent pas par où commencer et se disent que c'est utopique de faire ce que l'on aime dans la vie.

Moi aussi j'ai cru cela. J'ai cru qu'il était plus raisonnable de garder mon CDI. J'ai cru qu'on n'avait pas le choix. J'ai cru qu'il était trop tard. J'ai cru qu'il n'était pas possible de gagner sa vie autrement. J'ai cru les normes, j'ai cru les autres.

Mais cela n'avait pas de sens ; faire ce que je n'aime pas de manière indéterminée ? Attendre les vacances ou la retraite pour m'épanouir ? Faire un métier dénué de sens et regarder le monde avec impuissance ?

J'ai alors réalisé que faire ce que j'aimais c'était faire ce que j'étais profondément ! De nombreuses découvertes scientifiques m'ont confirmé l'importance et l'impact d'être heureux dans son travail.

C'est pour cela que je souhaite partager avec vous aujourd'hui les 6 étapes qui m'ont permis de me créer un métier sur mesure, en adéquation avec mes talents, mes zones d'enthousiasme et les besoins du monde qui me touchent ; Ce sont les 6 étapes de la méthode de life designing que j'ai développé sur les bases des sciences et du biomimétisme.

Ces principes ont déjà guidé des centaines de personnes à redonner du sens à leur travail et à devenir de véritables acteurs de leur vie et du monde.

L'objectif est ici de vous poser les bonnes questions afin de transformer l'expertise de vos talents, de votre expérience et de vos zones d'enthousiasme en un métier durable et riche de sens.

CONSTAT

87%

90% des salariés sont désengagés dans leur travail. (Gallup 2017)

50%

De plus en plus de salariés sont en quête de sens dans leur travail. (Opinion way 2020)

25%

Seulement 25% des salariés de 15 pays ont du plaisir à venir travailler le matin. (IPSOS 2016)

15 000

15 364 scientifiques de 184 pays lancent un cris d'alarme sur l'état de la planète. (Bioscience 2017)

Objectifs

01 Pour les individus

- Construire un projet/métier en adéquation avec ses talents et les besoins du monde ;
- Connaître ses forces & talents ;
- Identifier ses sources profondes de motivation ;
- Donner vie à un projet unique pour soi et pour la planète ;
- S'épanouir dans son métier ; source de réussite, performance, créativité et innovation ;
- Appliquer les meilleures stratégies du vivant à nos projets ;
- Agir avec et pour la nature.

02 Pour les professionnels

- Découvrir et appliquer des méthodes d'accompagnement efficaces et riches de sens ;
- Se différencier grâce à des outils pédagogiques à la fois ludiques et scientifiques ;
- Redonner du sens à l'orientation et au travail ;
- Réaliser un métier d'avenir.

03 Pour le monde

- Développement de l'utilité sociétale des projets et entre prises et de leur impact sur le territoire ;
- Equilibrer l'écosystème de l'humanité et de la planète grâce à la diversité des métiers créés.

LA MÉTHODE

Les clefs des sciences et du biomimétisme

01 | CONNAISSANCE DE SOI

Identification et valorisation des acquis personnels.

Valorisation des forces et talents de chacun.

Travail sur la notion de singularité.

Travail narratif et biographique.

ETAPE 1

02 | DES OBJECTIFS PERENNES

Identification des sources de motivation intrinsèques et des moteurs intérieurs.

Identification des enjeux moteurs.

Formulation de la vocation.

ETAPE 2

03 | UN PROJET RICHE EN SENS

Formulation ou approfondissement d'un ou plusieurs projets.

Travail sur l'utilité social et sur le sens des projets.

Validation de l'adéquation Homme/projet/monde.

ETAPE 3

04 | DE L'IDEE A SA REALISATION

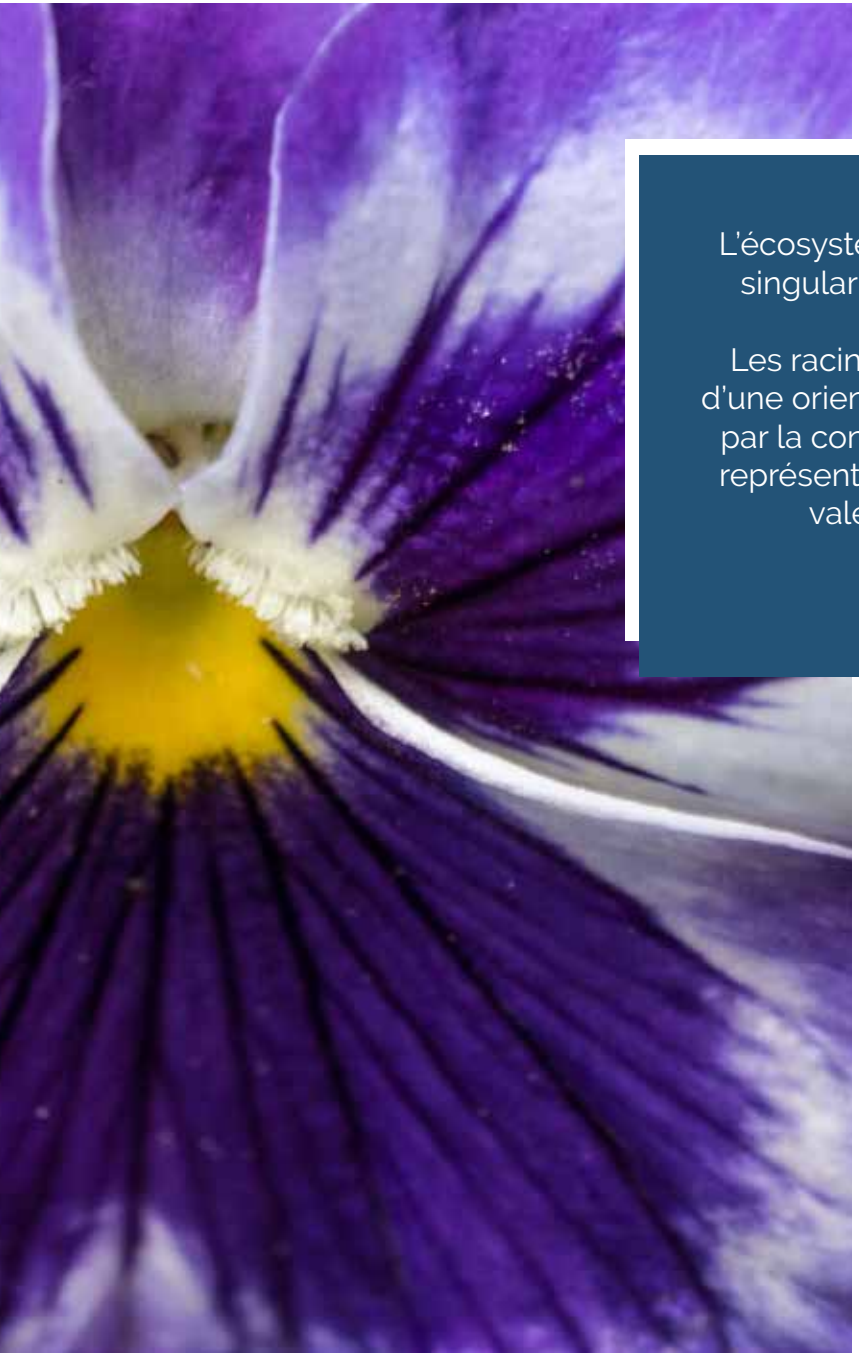
Outils d'action et de résilience.

Organisation et gestion durable de projet.

Outils de communication, prise de parole.

ETAPE 4

1- PRENDRE CONSCIENCE DE VOS TALENTS UNIQUES



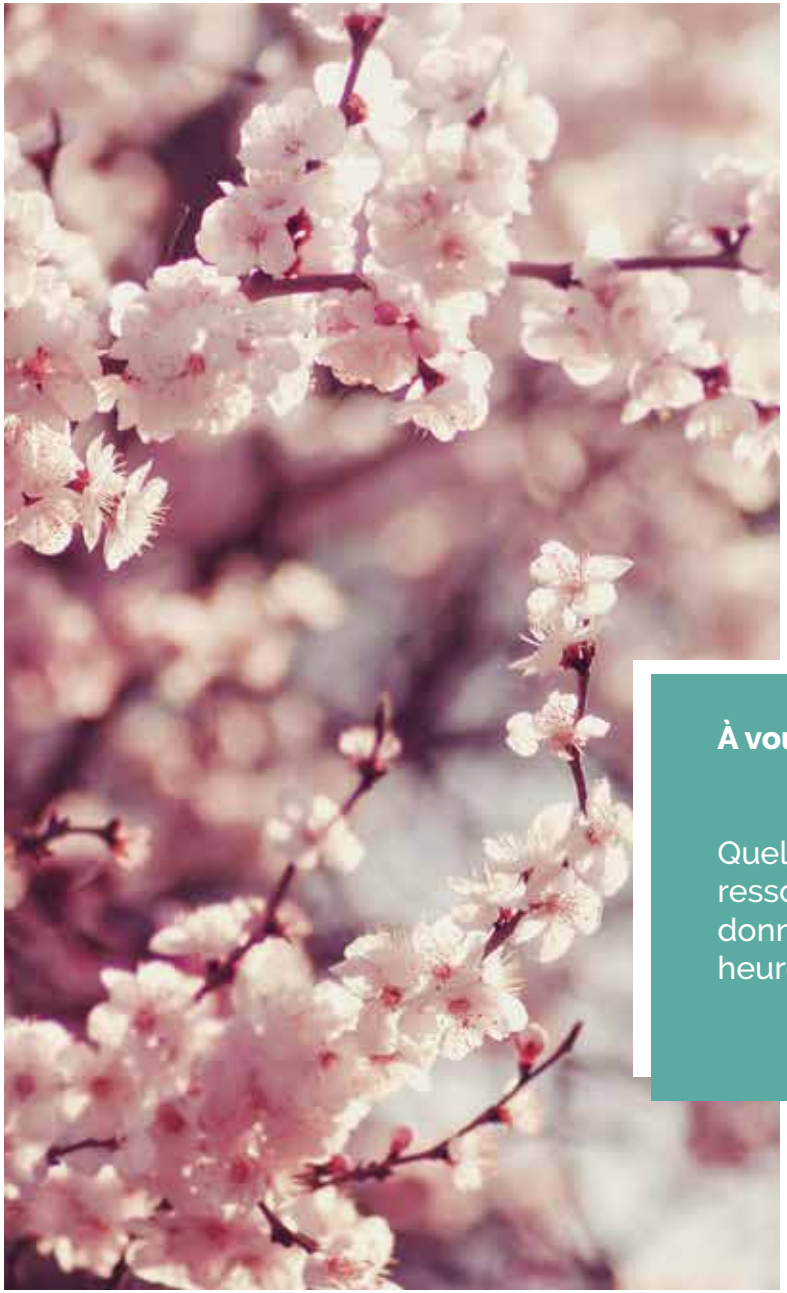
L'écosystème de l'humanité a besoin de la singularité de chaque être humain pour s'équilibrer.
Les racines du bien-être professionnel et d'une orientation riche de sens commencent par la connaissance de soi. Être soi-même représente potentiellement la plus grande valeur ajoutée de notre travail.

À vous de jouer !

Quelles sont les forces de votre histoire de vie ?

Chaque vie est unique, il n'y a jamais eu quelqu'un comme vous avant, et il n'y aura jamais quelqu'un comme vous après. Regardez votre histoire avec un oeil neuf. Prenez conscience que c'est votre parcours unique qui fait votre singularité.

2- VOUS CONCENTRER SUR VOS ZONES D'ENTHOUSIASME



Saviez-vous que notre cerveau se développe là où nous l'utilisons avec enthousiasme ? Ces dernières découvertes des neurosciences nous montrent l'importance de replacer l'enthousiasme au coeur de nos métiers. Les études montrent que notre épanouissement a un impact sur notre créativité, notre santé, notre performance, notre engagement, notre altruisme, notre résilience ou encore notre santé !

À vous de jouer !

Quelles sont les activités qui vous ressourcent, vous nourrissent, vous donnent de l'énergie, vous rendent heureux ?

3- DÉFINIR VOS VÉRITABLES PRIORITÉS

Afin de pouvoir atteindre nos rêves, il est essentiel de les formuler en amont.
En nous interrogeant sur le sens de notre vie, nous prenons conscience de ce qui compte vraiment ; de la signification et de la direction que nous voulons donner à nos métiers et à nos vies.

À vous de jouer !

Quelle est votre définition de la réussite ?
Quelle est votre définition du bonheur ?
Quel sens souhaitez-vous donner à votre vie ?

4- ÊTRE UNE SOLUTION POUR LE MONDE

« Là où vos talents rencontrent les besoins du monde, là se trouve
votre vocation. » Aristote
La vraie question n'est pas de savoir ce que nous voulons faire dans la vie,
mais de trouver comment nous pouvons être une solution pour le monde, en
étant profondément nous-même.
L'objectif est de réaliser un projet qui a un sens pour soi et pour le monde.
Remettons le sens au coeur de nos vies et de nos projets. Les études montrent
qu'il est source de créativité, d'épanouissement, de réussite, d'énergie, de
résilience, etc.

À vous de jouer !

Quels sont les besoins du monde qui vous donnent envie d'agir ?
Décrivez votre monde idéal de demain. Quelle est votre vision idéale du futur ?
Quels changements aimeriez-vous voir dans les enjeux qui vous touchent le plus ?

5-CRÉER VOTRE MÉTIER SUR MESURE

Il existe d'infinies manières d'exercer un métier existant, et de nouveaux sont créés chaque année. Le job de nos rêves ne se trouve pas sur une fiche métier, mais dans notre pouvoir de création. À nous de nous construire un métier sur mesure. Un travail qui nous permet d'exprimer notre singularité et d'être une solution pour le monde. Les métiers ne sont que des uniformes pour réaliser notre vocation.

Inventons les professions qui construiront le monde de demain.

À vous de jouer !

Faites la liste de vos talents, de vos passions et des besoins du monde qui vous donnent envie d'agir et amusez-vous à les réunir afin de créer une activité sur mesure (entrepreneuriat ou intrapreneuriat).
Associez par exemple deux domaines qui vous semblent éloignés ou encore, ajoutez vos passions à un métier existant.

6- S'INSPIRER DE LA NATURE POUR RÉUSSIR DURABLEMENT

La plus belle des conférences sur la réussite se déroule au coeur de l'écosystème d'une forêt. « Le service Recherche et Développement de la nature a 3,8 milliards d'années d'avance sur ceux de nos entreprises », aime dire Janine Benyus, la naturaliste américaine qui a inventé le concept de biomimétisme.

À vous de jouer !

Après avoir formulé votre métier idéal ainsi que vos objectifs phares, découpez-les en autant d'objectifs intermédiaires que nécessaire. Vous pouvez partir par exemple de votre perspective de réussite la plus lointaine. Ensuite, formulez vos objectifs dans vingt, dix, trois, un an, puis un mois, une semaine, pour arriver à un pas que vous pouvez réaliser dès aujourd'hui.

Découvrez l'ensemble de
nos outils, ressources et formations pour
vous accompagner dans la création
d'un métier riche de sens
www.jennifer-vignaud.com