



1. Introspection : se connaître

Mes valeurs et motivations

- ☐ Qu'est-ce qui est important pour moi au travail ? (sécurité, autonomie, créativité, impact social)
- ☐ Dans quel environnement je me sens bien ? (collaboratif, hiérarchisé, startup, grande entreprise)
- ☐ Quels sujets m'intéressent spontanément ? Dans quoi je perds la notion du temps ?

Mes compétences et critères

- ☐ Quelles sont mes forces techniques et relationnelles reconnues ?
- ☐ Quel équilibre vie privée/professionnelle je veux ? Quelle mobilité j'accepte ?
- ☐ Quelles perspectives d'évolution sont importantes pour moi ?

2. Orientation : explorer et choisir

Accompagnement et exploration

- ☐ Ai-je consulté un conseiller d'orientation ou fait un bilan de compétences ?
- ☐ Ai-je exploré des fiches métiers et témoignages dans mes domaines d'intérêt ?
- ☐ Ai-je organisé des entretiens exploratoires avec des professionnels ?

Analyse du marché

- ☐ Quels secteurs en croissance correspondent à mon profil ?
- ☐ Comment les transformations technologiques affectent ces métiers ?
- ☐ Quels sont mes 3 métiers prioritaires après cette exploration ?

3. Objectifs et stratégie : structurer son parcours

Objectifs et plan d'action

- ☐ Mon objectif principal est-il spécifique, mesurable et daté ?
- ☐ Quels sont mes objectifs court terme (1 an), moyen terme (3 ans), long terme (5 ans) ?
- ☐ De quelles formations, expériences, compétences ai-je besoin ?
- ☐ Ai-je listé mes actions prioritaires avec des échéances ?
- ☐ Ai-je identifié les ressources nécessaires (budget, temps, accompagnement) ?

Suivi, ajustement et bilan

- ☐ Comment vais-je mesurer mes progrès ? À quelle fréquence faire le point ?
- ☐ Ai-je prévu des alternatives si mon plan ne se déroule pas comme prévu ?
- ☐ Mes trois étapes sont-elles cohérentes ? Mon projet reflète-t-il qui je suis ?
- ☐ Suis-je motivé(e) et ai-je une vision claire de mes prochaines étapes ?