



Quinzaine
de l'**EMPLOI
PUBLIC**
NOUVELLE-AQUITAINE
du 17 au 28 mars 2025

#choisir
le service
public.gouv.fr

COMMENT REFLECHIR A SON EVOLUTION PROFESSIONNELLE AVEC LA LIGNE DE VIE?



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**

QU'EST-CE QUE L'ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE ?



- ✓ **Une démarche de changement alignée avec nos aspirations et notre bien-être**
- ✓ **Répondre à un besoin professionnel, actuel ou futur**

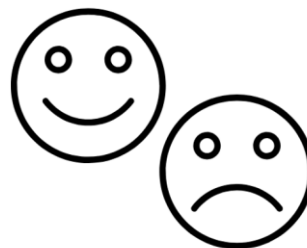


RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**

QU'EST CE QUE L'ON VIENT QUESTIONNER?



✓ **Vos émotions**



✓ **Vos motivations**





RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**



JOIE



TRISTESSE



PEUR

COMMENT ECOUTER SES EMOTIONS DANS SON PARCOURS PROFESSIONNEL ?



JOIE



SURPRISE



DEGOUT



COLERE



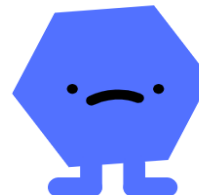
SURPRISE

✓ Elles nous indiquent si une situation nous correspond ou non

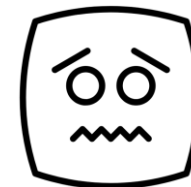
✓ Elles sont un moteur de l'engagement



COLERE



TRISTESSE



PEUR



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**



EXPLORER SES MOTIVATIONS

✓ **Vos Besoins**

Créativité
Autonomie
Evolution
Reconnaissance
Sécurité Défis Equilibre
Appartenance



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**



EXPLORER SES MOTIVATIONS

✓ Vos valeurs

Courage
Egalité
Famille
Ambition
Discipline
Justice
Amour
santé
Paix
honnêteté
Fidélité
Respect
Equité
Liberté

LE DIAGNOSTIC A TRAVERS LA LIGNE DE VIE - OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience de ce qui a été accompli
- ✓ Se projeter dans l'avenir, tout en étant sensible à votre parcours
- ✓ Avoir une meilleure idée de là où vous en êtes aujourd'hui



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**

Sommets



Les sommets de votre vie représentent, au-dessus de la ligne, vos périodes de développement, de réalisation personnelle



Les vallées de votre vie représentent, en dessous de la ligne, vos périodes de repli, de doute

Vallées



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine

Sommets



JOIE



TRISTESSE

Vallées

↑
2009

↑
2014

↑
2019

↑
2020

2025

SSII

- Paris
+ Appartenance
+ Autonomie
+ Innovation
+ Créativité
+ Reconnaissance
+ Sécurité
+ **Altruisme**

ENSEIRB

+ Bordeaux
+ Appartenance
+ Innovation
+ Créativité

+ Bordeaux
- Appartenance
+ Reconnaissance

RNA

- Autonomie
- Créativité
+ Sécurité
+ **Equilibre**
+ **Altruisme**

Aujourd'hui

5 années
à venir

SSII

- Paris
- Appartenance
- Autonomie
+ Créativité
- Reconnaissance
- **Equilibre**
- **Altruisme**

Croyance
limitante

QUESTIONS A SE POSER

- ✓ Quelles sont les raisons qui vous font dire que cette expérience est un sommet/vallée ?
- ✓ Quelles sont les émotions qui vous viennent quand vous y repensez
- ✓ Qu'est-ce qui était très important pour vous à ce moment-là ?
- ✓ Quelles sont les activités que vous aimiez faire ?
- ✓ En quoi ce sommet est-il plus important?
- ✓ Pendant combien de temps ce sommet/Vallée a-t-il/elle duré ?

CONCLUSION

- ✓ Connaissance de soi
- ✓ Permettre de s'inscrire dans une logique de progression continue
- ✓ Permettre de construire votre projet en cohérence avec vos valeurs, votre identité et vos aspirations.



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**

QUESTIONS



Viktor Frankl

"L'impossibilité de changer une situation nous met au défi de nous changer nous-mêmes"