



MINISTÈRES  
TRANSITION ÉCOLOGIQUE  
COHÉSION DES TERRITOIRES  
MER

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# *Atelier Se préparer à changer de poste ou de métier*



Secrétariat Général  
Direction des Ressources Humaines  
CMVRH – CVRH d'Arras

---

# Le contrat proposé

- ✓ Le non jugement
- ✓ La participation active
- ✓ L'entraide
- ✓ La discrétion
- ✓ L'écoute

# Quand je serai grand, je serai...



**ETRE EN VEILLE ACTIVE  
S'INSCRIRE DANS LE TEMPS**

**CONNAITRE SES MOTIVATIONS**  
Se demander pourquoi :  
quelles raisons, quels objectif ?

**SE PREPARER A CHANGER  
DE POSTE  
DE METIER**

**BIEN SE CONNAITRE :**  
Points d'appuis, points de progrès  
Marges de manoeuvre

**FAIRE UNE REVUE DE SA PANOPLIE**

CV mis à jour  
Lettre de motivation circonstanciée  
Réseaux professionnels et personnels  
....

**PRENDRE DE LA HAUTEUR**  
Avoir une vue globale de son parcours  
personnel, professionnel et de formations

**Ce que je peux montrer  
de moi**

**Ce que je veux montrer  
de moi**

---

# *Quelle définition donneriez-vous du projet professionnel ?*



« Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là est votre vocation »

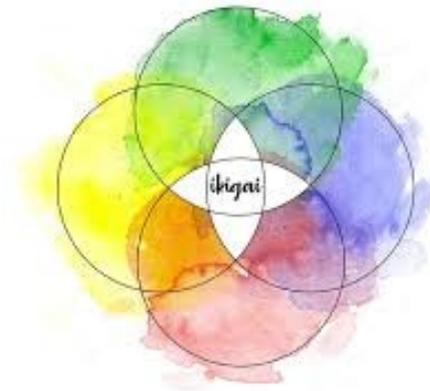
*Aristote*



---

**Avec une méthode basée sur la philosophie japonaise de l'IKIGAI**

*Trouver son IKIGAI revient à  
adopter un mode de vie  
dans lequel on se sent complètement aligné avec soi-même,  
pour trouver sa voie , sa raison d'être et un équilibre .*



# Ikigai



L'IKIGAI ou joie de vivre / raison d'être :

*j'aime, je sais faire, il y a un besoin, je peux en vivre financièrement*

# 1 objectif : « 1 but ... qui stimule l'action »

## Le projet

- Projet pro. / projet de vie (il doit faire « sens »)
- Bilan des ressources
- « Marché de l'emploi »

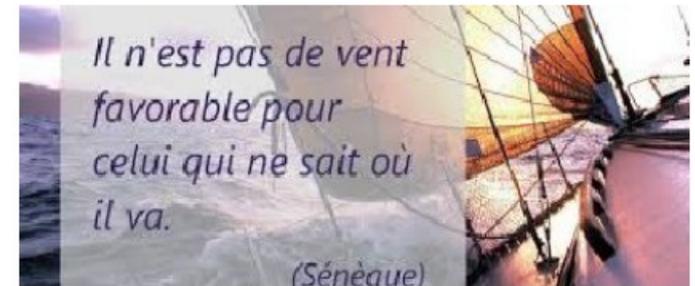
## Les objectifs

- *Prioriser les objectifs à ma portée*

## Le plan d'action, pour agir, être acteur

- S'engager et concrétiser sa démarche
- Réfléchir à son parcours professionnel :

**Nota : Le projet n'est pas figé, mais évolutif.**



*« Lorsque tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens »  
(proverbe africain)*



- Il s'agit de se donner un cap
- Donner du sens à sa vie professionnelle
- Se sentir plus à l'aise dans son emploi et dans sa vie personnelle et professionnelle
- Faire ses choix professionnels en conscience

Avoir un projet professionnel, c'est une représentation de ce que vous voulez faire à moyen ou long terme et des moyens pour y parvenir (connaissances, compétences...).

# La réflexion

*Indispensable, elle permet de mesurer tous les paramètres de votre projet professionnel et des éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer.*

- ✓ vers quoi, j'ai envie d'aller ?
- ✓ où est-ce que je trouve de la satisfaction dans le travail ?
- ✓ est-ce que je veux progresser statutairement ?
- ✓ quelles sont mes contraintes personnelles ?
- ✓ quelles échéances je me donne pour atteindre mon objectif ?
- ✓ quel domaine d'activités m'intéresse plus particulièrement ?
- ✓ est-ce que je préfère le travail en équipe ou bien seul ?
- ✓ quel niveau de responsabilité je recherche ?
- ✓ est-ce que je préférerais être sur le terrain ?
- ✓ est-ce que je suis prêt à quitter ma région ?
- ✓ est-ce un projet partagé, familial ?



## MON BILAN

### Mon PARCOURS

*D'où je viens, ma formation initiale, mes expériences*

### Mes COMPETENCES/Mes QUALITES

*Ce que j'ai, ce que j'apporte*

### Mes INTERÊTS, mes ENVIES, mes VALEURS

*Ce qui me motive*

### Mes PISTES/Mon PROJET

*Le positionnement professionnel que j'envisage  
Ce que vous avez aimé faire et que vous aimeriez faire à nouveau  
Ce que vous n'avez jamais fait et que vous aimeriez faire*

### Mes ATOUTS

*Mes talents, mes réalisations, mes ressources*

### Mes BESOINS

*Informations, contacts, démarches, formation*

### Mes « NON-NEGOCIABLES »

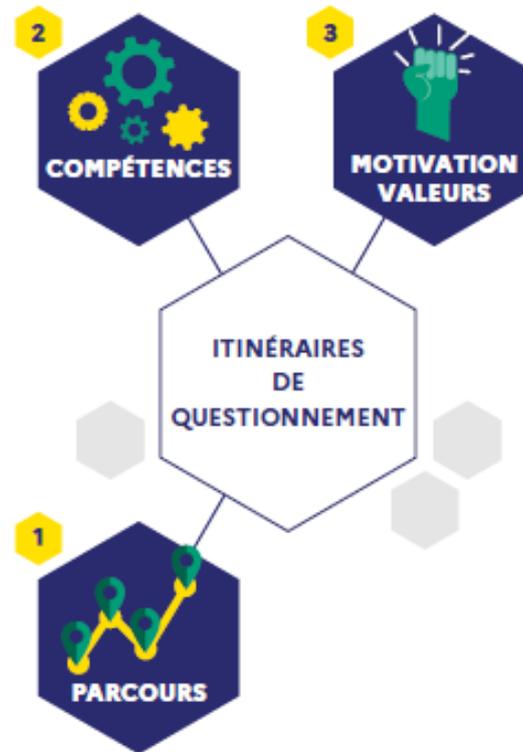
*Mes contraintes personnelles, ma mobilité géographique, mes besoins*

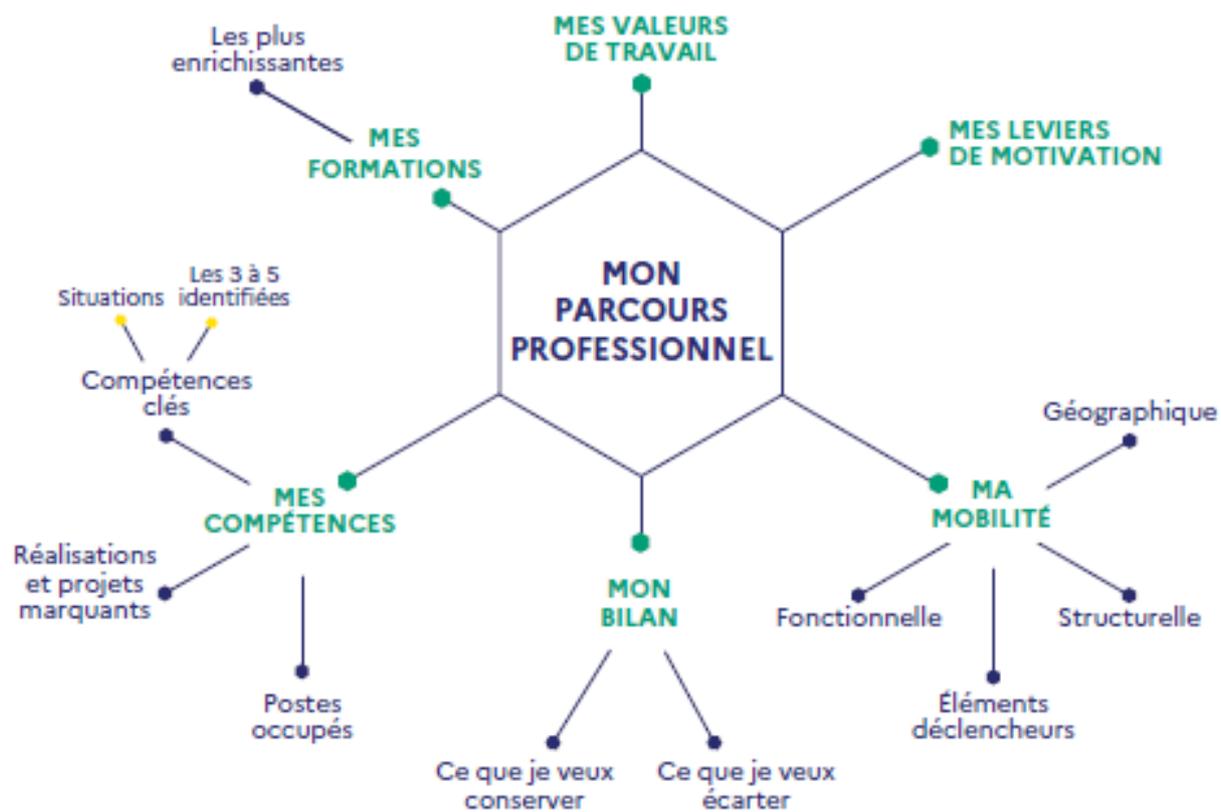
---

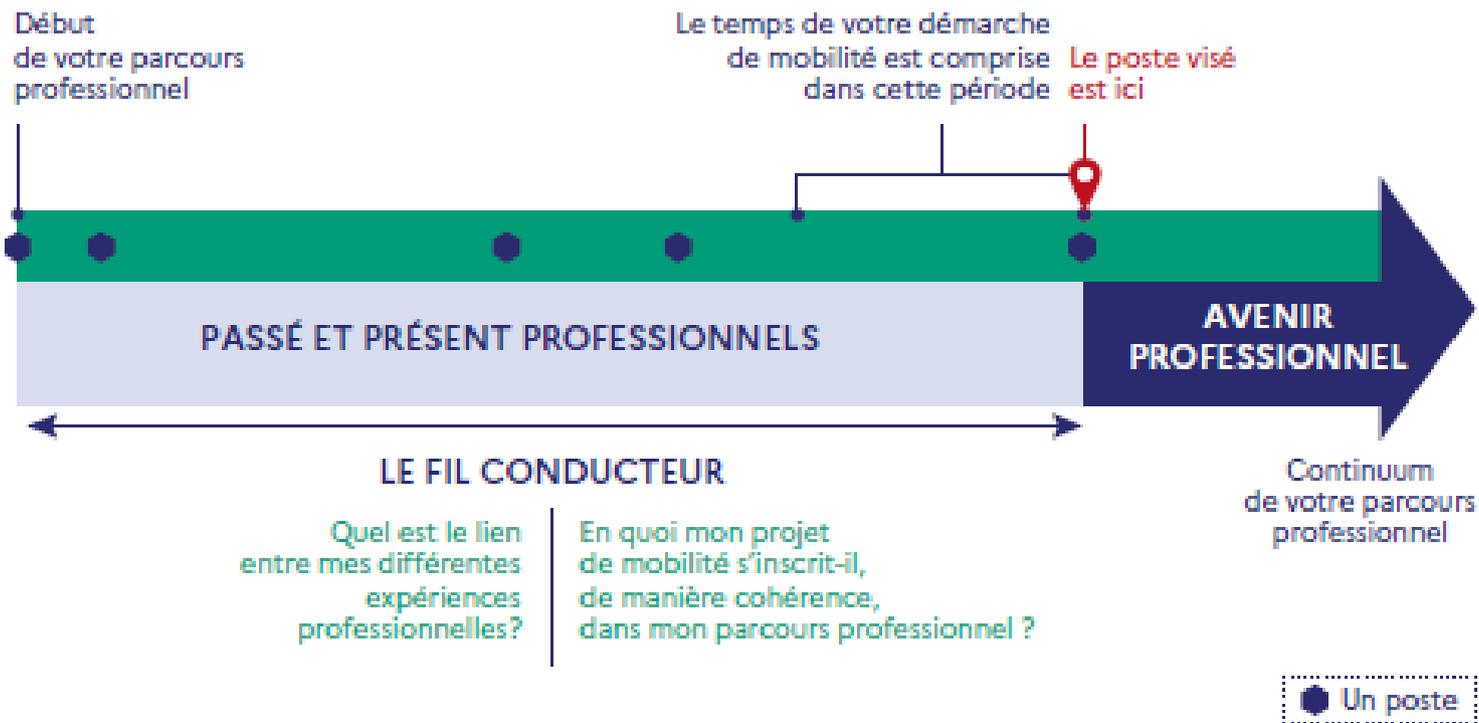
# *Pour travailler mon projet professionnel*



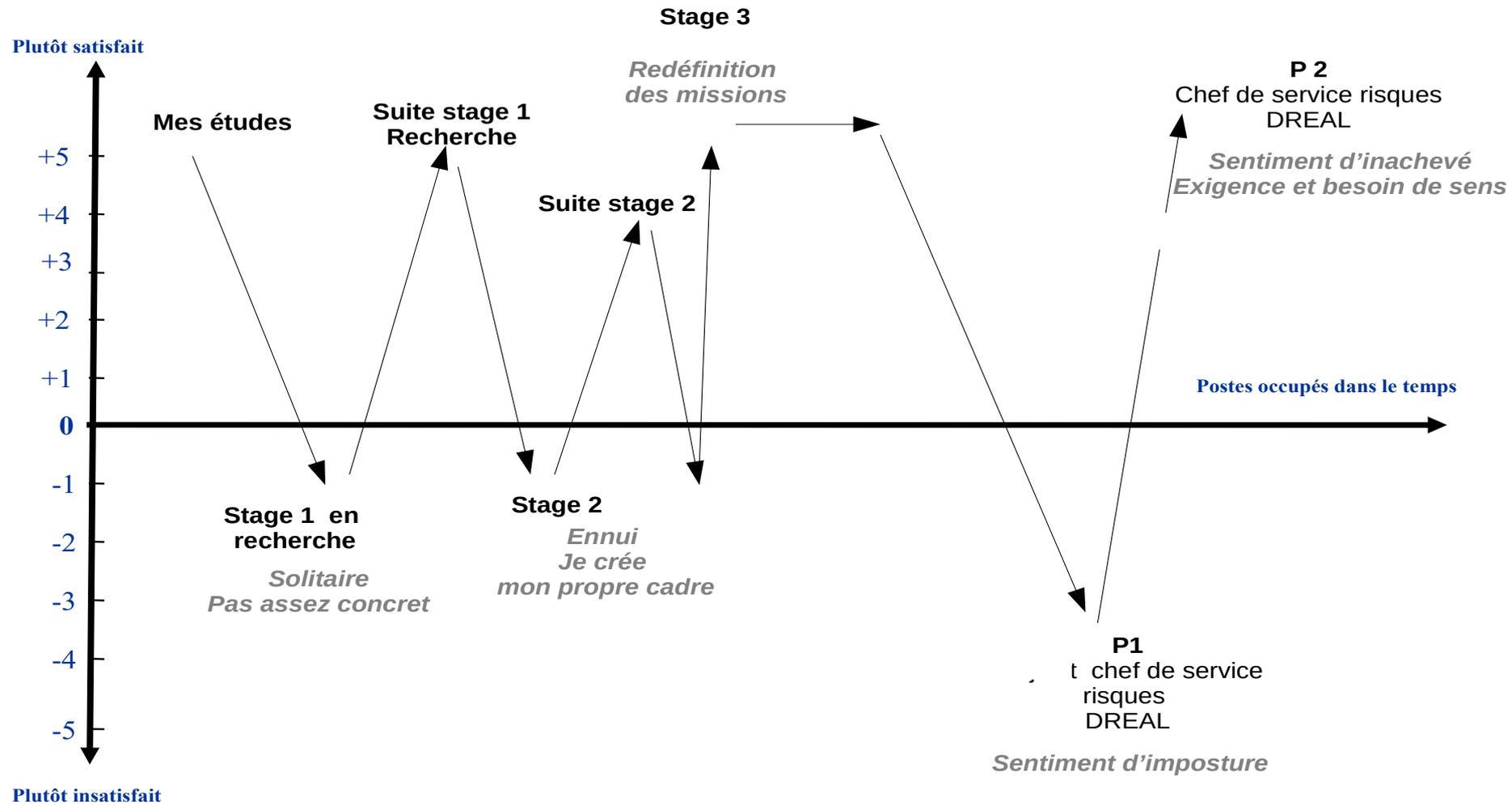
# Des itinéraires de questionnement







# MA LIGNE DE VIE PROFESSIONNELLE

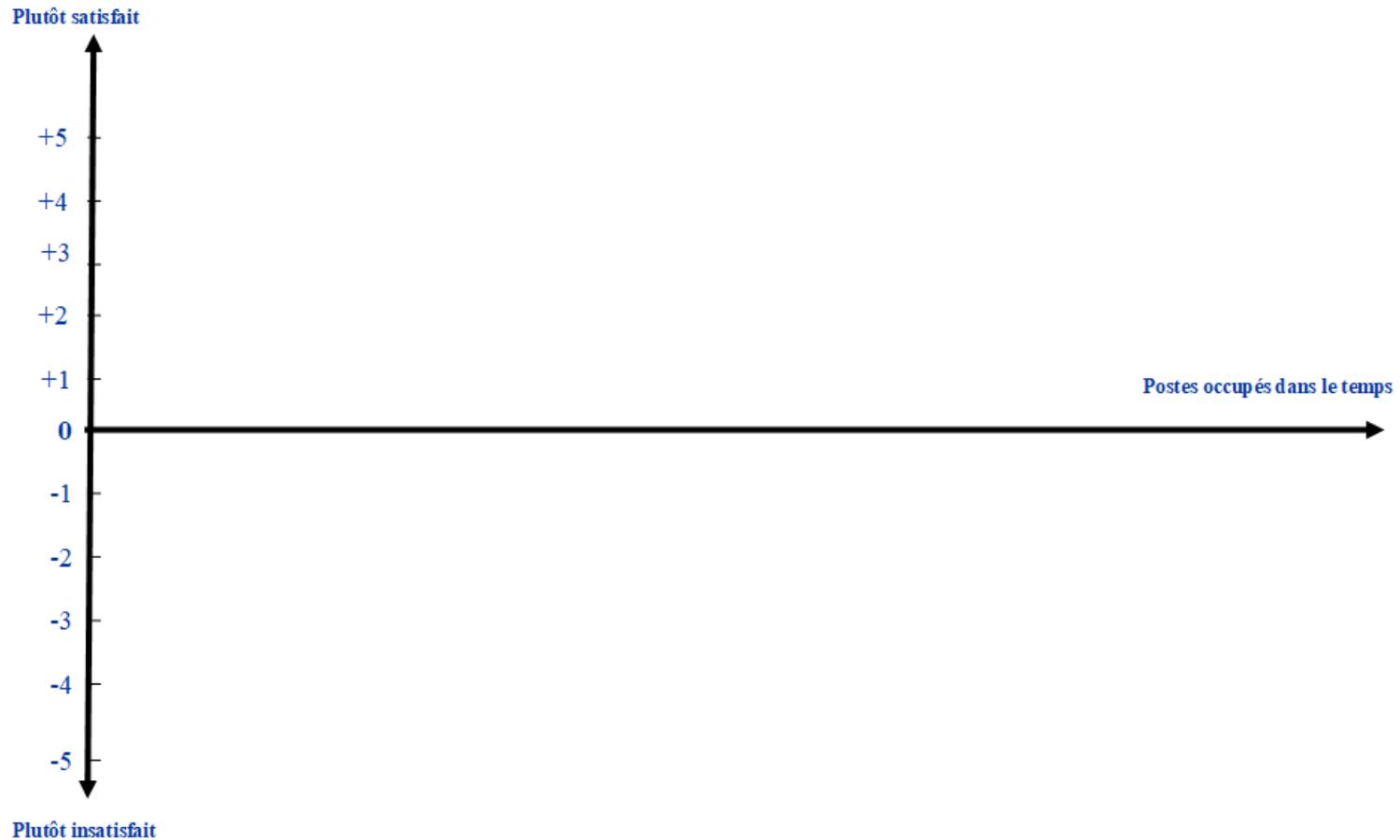




# Retour sur votre parcours....

---

## MA LIGNE DE VIE PROFESSIONNELLE



ÉTAPE 1 : réflexion rétrospective



ÉTAPE 2 : réflexion prospective

BILAN	
Ce que j'ai réussi	Ce que j'ai moins réussi
Ce que j'ai aimé	Ce que j'ai moins aimé

PROJET		
Ce que je souhaite		
conserver	écarter	développer

# Et vous ?

---

**Indiquez en quelques mots :**

1/ Ce que vous avez beaucoup aimé faire et que vous souhaitez retrouver à nouveau

2/ Ce que vous avez beaucoup aimé en son temps mais que vous n'avez plus envie de recommencer

3/ Ce que vous n'avez pas aimé faire et que vous ne voulez plus faire

4/ Ce que vous n'avez jamais fait et que maintenant vous auriez très envie de faire

# Et vous ?

---

**Indiquez en quelques mots :**

- Avez-vous des contraintes particulières ?
  - Familiales
  - Autres
- Etes-vous mobile ?
  - Sur quelle zone géographique :

## MON BILAN

### Mon PARCOURS

*D'où je viens, ma formation initiale, mes expériences*

### Mes COMPETENCES/Mes QUALITES

*Ce que j'ai, ce que j'apporte*

### Mes INTERÊTS, mes ENVIES, mes VALEURS

*Ce qui me motive*

### Mes PISTES/Mon PROJET

*Le positionnement professionnel que j'envisage  
Ce que vous avez aimé faire et que vous aimeriez faire à nouveau  
Ce que vous n'avez jamais fait et que vous aimeriez faire*

### Mes ATOUTS

*Mes talents, mes réalisations, mes ressources*

### Mes BESOINS

*Informations, contacts, démarches, formation*

### Mes « NON-NEGOCIABLES »

*Mes contraintes personnelles, ma mobilité géographique, mes besoins*



1

**Je repère  
mes compétences  
et je les démontre**

2

**Je formule  
mes compétences**

3

**Je valorise  
mes compétences**

4

**Je formalise  
mon référentiel  
de compétences**

# COMPÉTENCE

Définition

## • HARD SKILLS •



### ☑ Savoirs & Connaissances

↳ ensemble des savoirs théoriques



### ☑ Savoir-faire professionnel

↳ compétences techniques ou habiletés professionnelles

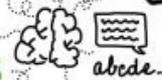


## • SOFT SKILLS •



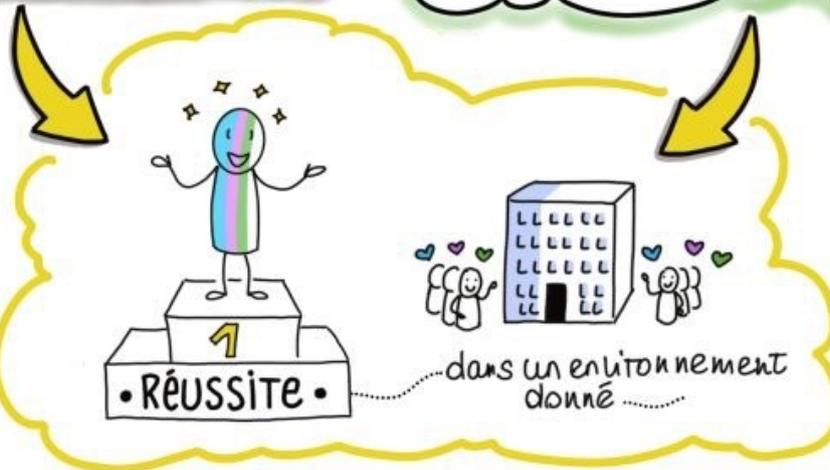
### ☑ Aptitudes cognitives

↳ processus mentaux (mémoire, langage, raisonnement, apprentissage...)



### ☑ Traits de personnalité

↳ Caractéristiques personnelles



Pour plus d'informations,  
téléchargez l'application  
A Compétence Égale

---

Je suis capable de [verbe d'action] + [objet de l'action] + [contexte]

En effet [démonstration de la compétence = réalisation concrète]

Exemple : Je suis capable de conduire un projet en mobilisant des personnes ressources positionnées au sein de différents services.

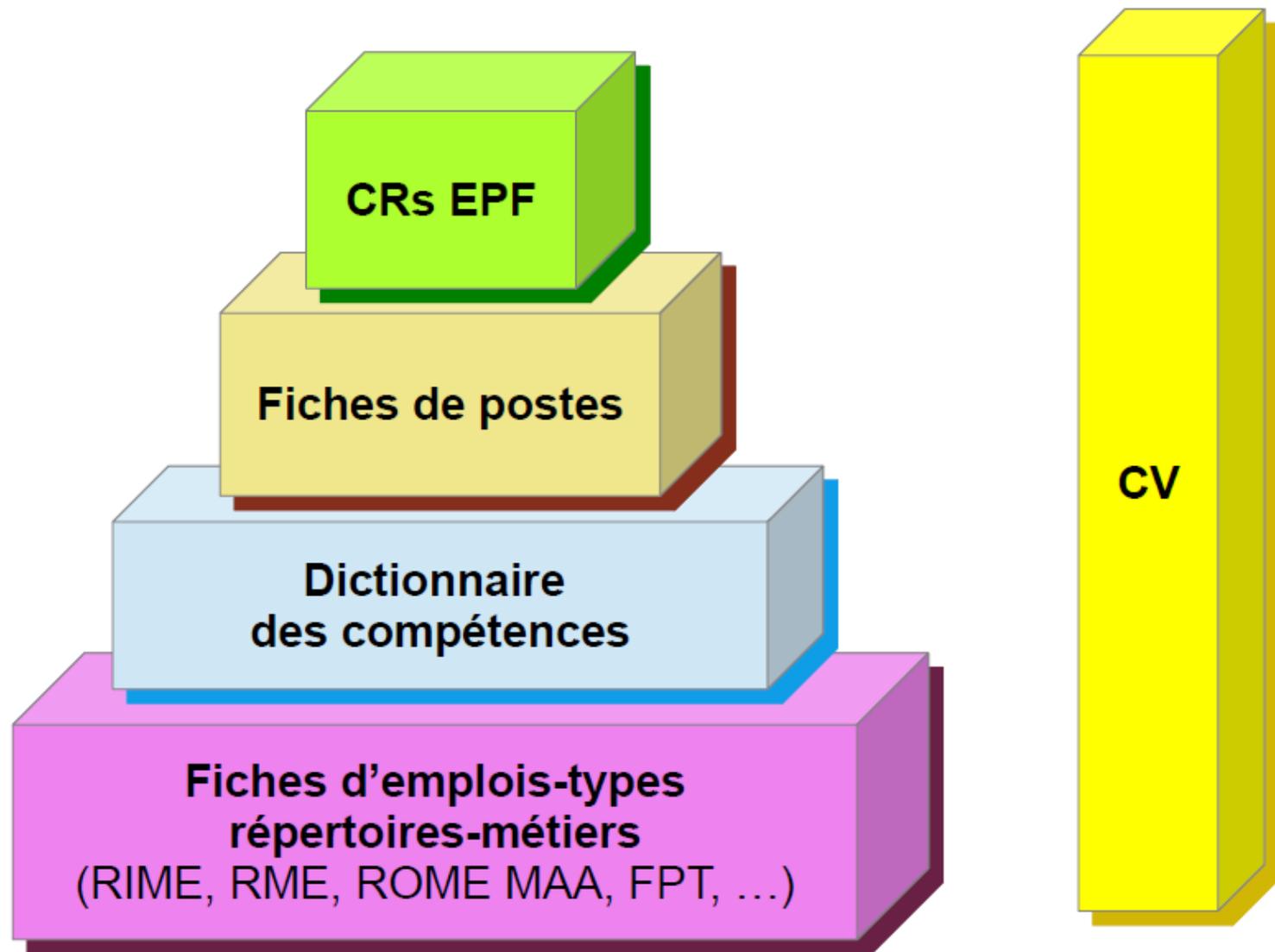
# A vous-de jouer

---

....quelles sont vos 3 qualités principales ?

Coopératif **Méthodique** Polyvalent **Rationnel** Réfléchi Sociable  
**Précis** Patient Diplomate **Prévoyant** Flexible **Constant** Courageux  
Maître de soi **Optimiste** Spontané **Loyal** **Enthousiaste** **Dynamique**  
Sens de la négociation **Volontaire** Dévoué Conciliant Humble  
**Tenace** Capacité d'Initiative Déterminé **Audacieux** Ponctuel Appliqué  
**Minutieux** **Eloquent** **Persuasif** **Disponible** **Réaliste** **Courtois**  
**Esprit d'équipe** Adroit **Fédérateur** Pragmatique **Rigoureux**  
Intègre **Innovateur** **Observateur** **Attentif** **Discret** Sérieux  
Compréhensif Autorité naturelle Adaptable **Organisé** **Créatif**  
**Concis** **Pugnace** **Constructif** **Souple** Meticuleux **Habile**  
**Engagé** **Efficace** Ouvert d'esprit **Souple** Meticuleux **Habile**  
**Responsable** Sens de l'anticipation Autonome **Altruiste** Subtil  
**Curieux** **Intuitif** **Empathique** **Pondéré** Fiable **Discipliné**  
Ambitieux Pédagogue Digne de confiance **Bienveillant** **Logique**  
Persévérant Convaincant **Conscientieux** Avenant Impliqué

# Les outils pour identifier vos compétences



## MON BILAN

### Mon PARCOURS

*D'où je viens, ma formation initiale, mes expériences*

### Mes COMPETENCES/Mes QUALITES

*Ce que j'ai, ce que j'apporte*

**Mes INTERÊTS, mes ENVIES,  
mes VALEURS**  
*Ce qui me motive*

### Mes PISTES/Mon PROJET

*Le positionnement professionnel que j'envisage*  
*Ce que vous avez aimé faire et que vous aimeriez faire à nouveau*  
*Ce que vous n'avez jamais fait et que vous aimeriez faire*

### Mes ATOUTS

*Mes talents, mes réalisations, mes  
ressources*

### Mes BESOINS

*Informations, contacts, démarches, formation*

### Mes « NON-NEGOCIABLES »

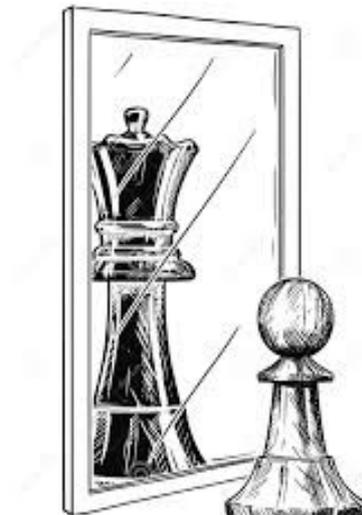
*Mes contraintes personnelles, ma mobilité  
géographique, mes besoins*

3



---

# *Bien se connaître*



# Des ambitions, de l'introspection : « qui suis-je vraiment ? »

- Sa raison de vie, son « rêve », sa voie
- Ses valeurs
- Ses passions
- Ses ressources, talents, compétences, qualités
  - Au service d'un projet

**Objectifs** : des choix cohérents, pour être efficace et en harmonie avec soi-même et sa nature professionnelle, ses aspirations.

# 1 - Votre rêve : un idéal à interroger

Un métier ? Moyen d'atteindre votre « rêve »  
pour correspondre à vos talents, vos envies.

**Rêve (macro / idéal) = sauveur, aidant**

**Métiers = médecin, pompier, sauveteur, conseiller, ...**

Vous n'avez pas les ressources... ou les talents nécessaires, vous pouvez accomplir  
votre rêve en mobilisant votre énergie sur d'autres métiers + accessibles.

Interrogez-vous :

- enfant, quel était votre métier de rêve ?
- quel est votre métier de cauchemar ?

---

## Des vocations ou envies ?

- **Connecteur** (recrutement, RH, animation, formation, ...)
- **Explorateur** (recherche, innovation, ...)
- **Bâisseur** (entrepreneurs, aménageur, ...)
- **Gestionnaire** (comptables, administrateur, ...)
- **Sauveur** (médecin, consultant, pompier, sauveteur, conseiller, ...)
- **Rendre le monde + beau** (décorateur, artiste, architecte, ...)
- **Rendre le monde + juste** (avocat, juge, humanitaire, ...)
- **Rendre le monde + sûr** (police, armée, ...)
- **Rendre les gens heureux** (spectacle, divertissement, écrivain, coach, ...)



Cet outil permet de répondre à deux besoins d'exploration des métiers au sein de la fonction publique de l'État.

Il est en libre-service ici : <https://odaim.fonction-publique.gouv.fr/>

**BESOIN 1** – Visualiser des métiers les plus proches de votre profil

*Le service correspondant : **Auto-évaluation des compétences***

1. **Procédez** à un test composé de 18 questions sur les savoir-faire et les savoir-être, réalisable en 20 minutes à peu près.
2. **Accédez** aux métiers de la fonction publique de l'État qui présentent, sur la base de vos réponses, le plus fort taux d'adéquation avec votre profil.

**BESOIN 2** – Identifier les métiers les plus proches des compétences mobilisées sur votre poste actuel

*Le service correspondant : **Proximité de métiers***

1. **Sélectionnez** votre domaine d'activité (domaine fonctionnel) et votre métier actuels.
2. **Consultez** les métiers les plus proches du vôtre en termes de compétences.

**Notre éclairage**

- Il s'agit d'ouvrir des pistes, que vous pouvez explorer davantage ou refermer !
- L'utilisation est totalement anonyme ! Aucune donnée personnelle n'est donnée pour accéder au module.

*Alors pourquoi ne pas tenter l'expérience ?*

<https://odaim.fonction-publique.gouv.fr/>

## 2 - Vos valeurs : “vos forces intérieures, qui peuvent évoluer en fonction de votre exp.”

- Ce qui est important pour moi
- Ce pour quoi je suis prêt à me battre inconditionnellement
- Ce qui détermine le sens de ma vie

*Nota : les valeurs sont la 1ère source de motivation de 70 % des agents et elles seraient satisfaites à 40 %, selon les sondés*

*(source PFRH ARA)*

# A vous-de jouer

---

....quelles sont vos valeurs ?

Bienveillance Prospective Engagement Effort Bien-être **Devoir**  
Égalité **Audace** Fiabilité **Croissance** Vision **Altruisme** Humour  
Adaptabilité **Sécurité** **Sincérité** Défi Responsabilité Transparence  
**Ambition** Référence Décision **Humilité** Écoute Évaluation Loyauté  
**Réactivité** Équité Conviction Prévention Aide **Appartenance**  
Discipline Régularité **Neutralité** Empathie Réciprocité Dignité  
Expertise **Stabilité** **Discrétion** Excellence Courtoisie **Groupe** Continuité  
**Fraternité** **Légalité** **Humanisme** Soutenabilité **Respect**  
**Opérationnel** Partage Réciprocité **Opportunité** Désintéressement  
Accessibilité **Flexibilité** Résilience Accomplissement **Résultats**  
**Qualité** Égalité **Compréhension** **Organisation** **Découverte**  
**Créativité** Proximité **Concertation** Solidarité Unité **Crédibilité**  
**Conformité** Tradition Transformation Vérité **Contrôle**  
**Autorité** Anticipation **Appartenance** Accompagnement **Simplicité**  
Lisibilité Autonomie **Exemplarité** Coopération **Tranquillité**  
**Efficiency** Détermination Norme **Réussite** Utilité  
**Discernement** Liberté **Innovation** Intérêt général



## MON BILAN

### Mon PARCOURS

*D'où je viens, ma formation initiale, mes expériences*

### Mes COMPETENCES/Mes QUALITES

*Ce que j'ai, ce que j'apporte*

**Mes INTERÊTS, mes ENVIES,  
mes VALEURS**  
*Ce qui me motive*

### Mes PISTES/Mon PROJET

*Le positionnement professionnel que j'envisage*  
*Ce que vous avez aimé faire et que vous aimeriez faire à nouveau*  
*Ce que vous n'avez jamais fait et que vous aimeriez faire*

### Mes ATOUTS

*Mes talents, mes réalisations, mes ressources*

### Mes BESOINS

*Informations, contacts, démarches, formation*

### Mes « NON-NEGOCIABLES »

*Mes contraintes personnelles, ma mobilité géographique, mes besoins*

# 3 - Des valeurs aux passions ...

(ce que je peux faire pendant des heures sans me lasser)

---

Identifier ses passions, son « ADN émotionnel » permet de mieux se connaître et de se connecter autrement aux autres

*Qu'est-ce qui me passionne ?*

*Quelles sont les situations qui me rendent heureux-se et que j'aime partager ?*

Les passions : socle pour puiser de la force, de l'énergie et entraîner les autres

Nota : nous pouvons partager nos passions (émotionnel) : musique, sport, arts, ...

---

## 4 - Vos forces : talents, compétences

**Postulat que cultiver ses talents (zone de plaisir) est bien + efficient que de corriger ses défauts (risque d'être ennuyeux en zone d'inconfort) :**

Zone « plaisir » et facile : vous + plus et mieux

Zone de confort : pour avancer sans craintes

Reconnaissance des pairs : confiance en soi

***=> Prenez conscience des activités qui vous mettent dans votre meilleur niveau d'énergie et essayez de les intégrer à votre projet pro !***

*NB : vos « non-préférences » ne sont pas pour autant « signe d'incompétence ». Au contraire, elles peuvent constituer votre potentiel de dvlpt : entrez par vos forces et développez vos potentiels.*

---

**A vous-de jouer**

**....quels sont mes talents ?**



# A vous-de jouer

## ....quels sont mes talents ?

---

- Spontanément dans quoi êtes-vous naturellement doué ?
- Lorsque vous étiez enfant, qu'est-ce que vous faisiez vraiment bien, avec aisance et facilité ? Dans quelle situation, contexte étiez-vous à l'aise ?
- Durant cette période, que disait votre entourage de vous ? Pour quoi étiez-vous connu ?
- D'après vous, que disent sur vous, aujourd'hui 3 personnes qui vous apprécient ?
- A partir de tout cela, quelles sont les constantes ? Quels sont vos talents ?

## MON BILAN

### Mon PARCOURS

*D'où je viens, ma formation initiale, mes expériences*

### Mes COMPETENCES/Mes QUALITES

*Ce que j'ai, ce que j'apporte*

### Mes INTERÊTS, mes ENVIES, mes VALEURS

*Ce qui me motive*

### Mes PISTES/Mon PROJET

*Le positionnement professionnel que j'envisage  
Ce que vous avez aimé faire et que vous aimeriez faire à nouveau  
Ce que vous n'avez jamais fait et que vous aimeriez faire*

### Mes ATOUTS

*Mes talents, mes réalisations, mes ressources*

### Mes BESOINS

*Informations, contacts, démarches, formation*

### Mes « NON-NEGOCIABLES »

*Mes contraintes personnelles, ma mobilité géographique, mes besoins*

---

# *Les outils pour concrétiser mon projet*





Le curriculum vitae

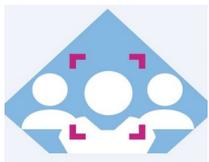


La lettre de motivation

L'identité numérique



L'entretien de recrutement



RECRUTEMENT

**4 approches  
cohérentes**

qui se complètent,  
au service de la  
démonstration de  
l'adéquation entre le  
poste et votre profil

---

Établissez la carte de votre réseau autour de ces grands groupes de personnes.



# Consultation des postes

- ✓ Sur le site « Choisir le service public »  
<https://choisirleservicepublic.gouv.fr/nos-offres/>
  
  - ✓ Sur le portail du pôle ministériel qui a vocation à regrouper l'ensemble des postes publiés vacants et susceptibles d'être vacants  
<https://www.recrutement.developpement-durable.gouv.fr/accueil.aspx?LCID=1036>
-

## MON BILAN

### Mon PARCOURS

*D'où je viens, ma formation initiale, mes expériences*

### Mes COMPETENCES/Mes QUALITES

*Ce que j'ai, ce que j'apporte*

### Mes INTERÊTS, mes ENVIES, mes VALEURS

*Ce qui me motive*

### Mes PISTES/Mon PROJET

*Le positionnement professionnel que j'envisage  
Ce que vous avez aimé faire et que vous aimeriez faire à nouveau  
Ce que vous n'avez jamais fait et que vous aimeriez faire*

### Mes ATOUTS

*Mes talents, mes réalisations, mes ressources*

### Mes BESOINS

*Informations, contacts, démarches, formation*

### Mes « NON-NEGOCIABLES »

*Mes contraintes personnelles, ma mobilité géographique, mes besoins*