

Sommaire



Remerciements	9
Introduction.....	11

Partie 1

Je prends du recul

Chapitre 1

Quatre clés pour changer

L'action et ses vertus	17
1.1. Clé 1 : la motivation	18
1.2. Clé 2 : l'action.....	25
1.3. Clé 3 : la confiance en soi	34
1.4. Clé 4 : le courage	40

Chapitre 2

Qu'est-ce que j'ai envie de faire de ma vie ?

Aller à la rencontre de ses rêves	45
2.1. Projet de vie ou projet professionnel : connaître ses priorités	46
2.2. Mes valeurs et moi	53
2.3. En rêver ne suffit pas	58
2.4. S'autoriser le changement	60
2.5. Qui sème aujourd'hui récolte demain	65

Partie 2

Je fais le tour de mes compétences !

Chapitre 3

Qu'est-ce que ma personnalité vient faire dans l'histoire ?

Les compétences comportementales	73
3.1. Connais-toi toi-même	74
3.2. Personnalité et talents !	80
3.3. Personnalité et intelligence émotionnelle	88
3.4. Ma personnalité avec les autres.....	94

Chapitre 4

Qu'est-ce que je sais faire ?

Les compétences métiers	101
4.1. Savoir et savoir faire son métier	102
4.2. Des compétences, encore des compétences !	108
4.3. Identifier ses compétences métiers	114

Chapitre 5

Quand je serai grand... je serai chef !

Les compétences managériales : développer les compétences des autres	117
5.1. Les compétences principales du manager	119
5.2. Manager, expert ou leader ?.....	123
5.3. Le manager : homme ou projet ?.....	127

Partie 3

Je mets en œuvre mes talents de manière réaliste

Chapitre 6

Et après ?

Les différentes manières de mettre en œuvre ses talents sur le marché du travail	135
6.1. Choisir son métier	136

6.2. Le secteur et la taille de l'entreprise.....	142
6.3. De la sécurité à la diversité.....	151
6.4. Où vais-je pouvoir réaliser mon projet ?	159
6.5. Entreprendre !	167

Chapitre 7

Je finalise mon projet

Où je veux aller, ce que je veux faire !.....	179
7.1. Rien ne sert de courir, il faut d'abord savoir où l'on va !.....	180
7.2. Transférer ses compétences sur un nouveau boulot..	186
7.3. Synthèse de mon projet	190

Partie 4

Je concrétise mon projet !

Chapitre 8

Faire évoluer ses compétences

Se former	197
8.1. Pourquoi et où se former ?.....	198
8.2. Les types de formations	202
8.3. Les leviers de la formation professionnelle	217

Chapitre 9

Faire appel à un professionnel

Se faire accompagner.....	225
9.1. Se faire accompagner au sein de son entreprise.....	226
9.2. Le bilan de compétences	229
9.3. Bien choisir celui qui m'accompagne	237
9.4. Rester éveillé et réseauter	242

Conclusion	247
------------------	-----

Bibliographie choisie	249
-----------------------------	-----

Index.....	251
------------	-----