

# les universités de FORCEFEMMES

## OSER UNE SECONDE CARRIERE

Laurence Chalmet Huot, LCH Coaching

[www.lch-coaching.com](http://www.lch-coaching.com)

Oser une nouvelle carrière, c'est oser changer.

L'atelier explore ainsi les enjeux et les étapes du changement.

### ↳ LES ENJEUX DU CHANGEMENT

#### > Se confronter à la complexité

Lorsqu'une personne envisage un changement majeur dans sa vie, elle est confrontée à la complexité car de nombreux paramètres sont en jeu et interagissent les uns avec les autres, sans qu'il soit possible de prévoir avec exactitude ni certitude ce que produira la modification de l'un d'entre eux sur l'ensemble de la situation.

#### > Aller du connu vers l'inconnu

Changer, c'est passer d'une situation ressentie comme maîtrisée - mon identité professionnelle est claire, lisible, stable - à une situation dont par définition on n'a pas encore fait l'expérience. C'est aller au devant d'une nouvelle image de soi qui va émerger peu à peu.

#### > Changer de regard

Nos apprentissages, notre éducation, notre culture sont des filtres perceptifs qui nous donnent une certaine vision de la réalité, incomplète et biaisée. Changer suppose de multiplier les points de vue, comme on le fait avec un appareil photo en zoomant ou en modifiant le cadrage, pour faire apparaître ce qui est au départ peu lisible, ignoré, non su.

### ↳ LES ETAPES DU CHANGEMENT

#### > Organiser sa réflexion

La notion de domaines de vie (personnelle, familiale/amicale, sociale et professionnelle) offre un cadre propice à la réflexion pour élaborer son projet professionnel : en identifiant les priorités, les engagements, les ressources et les contraintes dans chacun des 4 domaines, on va pouvoir répondre à 3 questions fondamentales : qu'est ce qui est important pour moi ? qu'est ce que je veux changer ? qu'est ce que j'accepte de changer ?

#### > Un processus itératif, du projet cible au projet final

Une fois déterminé le « projet cible », il s'agit de vérifier ses conditions de faisabilité pour aboutir au projet final : quels sont les débouchés concrets ? dois-je me former ? combien de temps ? quel niveau de rémunération puis-je escompter ? dans quels délais ? ai-je besoin de trouver des financements ?, etc. Des choix, des compromis, des ajustements - des renoncements parfois - jalonnent ce processus.