



Case Study

Projet de vie

Clarification des valeurs personnelles et du
projet professionnel



Situation

Vous êtes en **réflexion** sur votre projet professionnel.
Vous êtes en **quête de sens**, vous aimeriez contribuer mais vous ne savez pas à quoi.

Vous avez vécu un burn-out, bore-out ou dépression.
Vous êtes prêt à **passer à l'action** mais ne savez pas **par où commencer**.

En somme, vous manquez de **clarté**, de **direction** et d'**optimisme** face à l'avenir !

Découvrez l'accompagnement au **projet de vie** dans les prochaines slides, les **étapes** et **axes de travail** !

Cela fait **écho** ? **Contactez-moi** !



Les étapes

- 1) Faire émerger votre **vision** et vos **valeurs** essentielles
- 2) **Prioriser** vos valeurs
- 3) Traduire vos valeurs en **actions** !
- 4) Ancrer ces actions dans votre **agenda**
- 5) Visualiser et **intégrer émotionnellement** votre projet



Difficulté

Démotivation, Déconnexion du sens de ses actions



Cause

Absence de **Vision**



Challenge

Ancrage émotionnel à la vision, connexion à l'identité et les aspirations profondes



Ancrage

Routine quotidienne
Activités ressources



Résultats

Alignement mental et émotionnel.



Difficulté

Confusion, manque de clarté sur les prochaines étapes



Cause

Absence de priorisation des valeurs



Challenge

Hiérarchie intuitive puis affinée des valeurs



Ancrage

Traduction des valeurs en actions concrètes



Résultats

Clarté, Direction



Difficulté

Estime en berne



Cause

Manque de **challenge personnel**, de **pistes d'évolution**



Challenge

Rééquilibrage des valeurs identitaires



Ancrage

Allocation d'énergie & de temps aux valeurs essentielles



Résultats

Regain d'énergie & de motivation



Témoignage

« Pauline m'a accompagné dans une période de doute pour m'aider à **remettre l'accent sur les valeurs qui m'animent** et esquisser un **projet de vie en accord** avec ces aspirations. La démarche suivie est adaptée avec **méthode** et **rigueur** en fonction des besoins exprimés. Je la recommande à 100% pour son **écoute**, son **implication** et sa **perspicacité** à toute épreuve ! »

Vous êtes **en perte de sens**
professionnel ? Vous manquez de
clarté dans vos projets ?

Vous aspirez à retrouver de
l'énergie, du dynamisme et vous
sentir **aligné avec vos valeurs.**

Contactez-moi : on en parle !

<https://paulinerouge.fr/particulier-sens-vie/>

