LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #01

FILM DE SF

Le scanner express pour détecter les freins avant qu'ils bloquent le parcours.





VOIR LARGE POUR COMPRENDRE L'ENSEMBLE AVANT D'AGIR.

C'EST QUOI ?

FILM DE SF permet d'explorer rapidement les freins périphériques qui peuvent ralentir un projet professionnel.

Parce que parfois... le problème n'est pas le CV !

LE SCAN EN 8 POINTS

F — FAMILLE
Situation familiale, enfants, soutien...

I — INFORMATIQUE
Ordinateur, mail, autonomie numérique

L — LOGEMENT
Hébergement stable ? Situation sécurisée ?

M — MOBILITÉ
Permis, véhicule, transports possibles

FILM DE SF

D — DIPLÔMES
Niveau d'étude, certifications, qualifications...

E — EXPÉRIENCE
Parcours, compétences, expériences passées

S — SANTÉ
Contraintes médicales, fatigue, restrictions...

F — FINANCES
Revenus, dettes, urgences financières

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Identifier les freins invisibles
- Comprendre la situation globale
- Prioriser l'accompagnement
- Adapter le plan d'action
- Éviter les solutions trop rapides

CAS CLASSIQUE

Situation :
"Je veux travailler immédiatement !"

Réflexe classique :
→ Proposer des offres d'emploi.

Problème :
- 5 min plus tard...
- Pas de permis
- Pas d'ordinateur
- Logement instable
- Garde d'enfant compliquée

LE PROBLÈME N'ÉTAIT PAS LA RECHERCHE D'EMPLOI.

Version FILM DE SF :
- Vision globale immédiate
- Freins identifiés tôt
- Action plus ciblée
- Parcours plus fluide

Conclusion :
On gagne du temps, de l'énergie et... des découragements évités.

CONSEIL TERRAIN

Ne commencez jamais par :

"Quel métier recherchez-vous ?"

Commencez plutôt par :

"Qu'est-ce qui pourrait compliquer votre retour à l'emploi aujourd'hui ?"

Très souvent...
les réponses ouvrent la vraie discussion.

LE RAPPEL DU LABO

Un bon accompagnement ne commence pas toujours par un projet professionnel.

Il commence souvent par une réalité à explorer.

(Et non... regarder 12 vidéos motivation sur LinkedIn ne compte toujours pas comme un plan d'action.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #02

SWOT

L'OUTIL QUI AIDE À FAIRE LE POINT AVANT D'AVANCER DANS LE BROUILLARD.

Parce que foncer tête baissée... ce n'est pas toujours une stratégie.



C'EST QUOI ?

Le SWOT permet d'analyser une situation en prenant du recul avant de construire un projet ou un plan d'action.

Il aide à identifier :

- ce qui aide
- ce qui freine
- ce qui peut être développé
- ce qui peut poser problème

Version Labo :

Avant d'agir... on regarde la carte.

(Pas besoin de jouer à l'aventurier sans GPS.)

CAS CLASSIQUE

"Je veux devenir développeur web."

Analyse rapide :

- Motivation forte
- Bonne logique

Mais :

- Aucun matériel informatique
- Aucune formation engagée
- Secteur très concurrentiel localement

Conclusion :

Le projet existe... mais le chemin reste à construire.

(Malheureusement, la motivation seule n'installe pas VS Code. 😉)

L'ANALYSE EN 4 ZONES

S — STRENGTHS / FORCES

Compétences, qualités, ressources, expériences solides.

Exemple :
Bonne communication, autonomie, expérience terrain.

W — WEAKNESSES / FAIBLESSES

Freins internes, difficultés, limites à travailler.

Exemple :
Manque de confiance, difficulté numérique.

O — OPPORTUNITIES / OPPORTUNITÉS

Ce qui peut favoriser le projet.

Exemple :
Formation disponible, recrutement local, réseau.

T — THREATS / MENACES

Facteurs externes qui peuvent compliquer la situation.

Exemple :
Concurrence, mobilité limitée, secteur saturé.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas seulement :

"Quel est votre projet ?"

Ajoutez plutôt :

"Qu'est-ce qui vous aide... et qu'est-ce qui pourrait compliquer ce projet ?"

Souvent, la réponse change tout.

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Faire un diagnostie clair
- Structurer un projet professionnel
- Identifier les axes de progression
- Préparer une stratégie réaliste
- Sortir du "je sais pas quoi faire"

LE RAPPEL DU LABO

Un bon projet professionnel ne se construit pas uniquement sur l'envie.

Il se construit aussi sur une analyse réaliste.

(Moins glamour... beaucoup plus efficace.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #03

SMART

L'OUTIL QUI TRANSFORME UNE IDÉE FLOUE EN OBJECTIF ATTEIGNABLE.

Parce que "je veux changer de vie"... ce n'est pas encore un plan d'action.



C'EST QUOI ?

SMART est une méthode qui permet de construire un objectif clair, réaliste et mesurable.

Elle aide à éviter :

- les objectifs trop vagues
- les projets irréalistes
- les plans d'action... version brouillard total

Version Labo :
Une bonne intention, c'est bien.
Un objectif structuré, c'est mieux.

LA MÉTHODE EN 5 ÉTAPES

S	**SPÉCIFIQUE**	L'objectif doit être clair et précis.	Exemple : Je veux travailler dans la logistique.
M	**MESURABLE**	On doit pouvoir mesurer l'avancement.	Exemple : Envoyer 5 candidatures par semaine.
A	**ATTEIGNABLE**	L'objectif doit rester réaliste.	Exemple : Avoir les compétences nécessaires.
R	**RÉALISTE / RELEVANT**	Cohérent avec la situation.	Exemple : Compatible avec mes contraintes actuelles.
T	**TEMPOREL**	Définir une échéance.	Exemple : Trouver un stage avant septembre.

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Clarifier un projet professionnel
- Fixer des objectifs concrets
- Structurer un accompagnement
- Découper les étapes
- Sortir du "je vais essayer..."

CAS CLASSIQUE

Objectif annoncé :
"Je veux trouver du travail rapidement."

Ça paraît bien.

Mais :

- Quel secteur ?
- Quelle date ?
- Quelle stratégie ?
- Quels moyens mobilisés ?

Version SMART :

- Trouver un emploi d'agent logistique
- Envoyer 3 candidatures/semaine
- Être en poste sous 3 mois

Conclusion :
Même motivation.
Beaucoup plus d'efficacité.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas simplement :

"Quel est votre objectif ?"

↓

Ajoutez plutôt :

"Comment saura-t-on que cet objectif est réellement atteint ?"

Souvent... c'est là que le vrai travail commence.

LE RAPPEL DU LABO

Un projet professionnel avance rarement grâce à la motivation seule.

Il avance grâce à des **objectifs clairs.**

(Moins inspirant qu'une citation Instagram. Mais beaucoup plus utile.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #04

WOOP

ACTION PLAN ON !

L'OUTIL QUI TRANSFORME UNE ENVIE… EN PASSAGE À L'ACTION.

Parce que vouloir changer, c'est bien. Savoir comment, c'est mieux.



C'EST QUOI ?

WOOP est une méthode simple qui aide à passer d'un objectif à une stratégie concrète.

Elle permet d'éviter :

- les bonnes intentions sans suite
- les projets abandonnés trop vite
- le célèbre "je commence lundi…"

Version Labo :
La motivation est utile. Mais elle adore disparaître au mauvais moment.

LA MÉTHODE EN 4 ÉTAPES

W — WISH
SOUHAIT
Quel objectif souhaitez-vous atteindre ?

EXEMPLE :
Je veux retrouver un emploi dans la vente.

O — OUTCOME
RÉSULTAT ATTENDU
Qu'est-ce que cela changera positivement ?

EXEMPLE :
Retrouver une stabilité financière et reprendre confiance.

O — OBSTACLE
OBSTACLES
Qu'est-ce qui risque de bloquer ?

EXEMPLE :
Stress, peur de l'échec, manque de mobilité.

P — PLAN
PLAN D'ACTION
Que faire si l'obstacle apparaît ?

EXEMPLE :
Si je doute avant d'envoyer une candidature → j'appelle mon conseiller pour relire avec moi.

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Passer de l'intention à l'action
- Anticiper les blocages
- Développer l'autonomie
- Préparer des solutions concrètes
- Limiter l'auto-sabotage

CAS CLASSIQUE

Objectif annoncé :
"Je vais chercher du travail sérieusement cette semaine."

Ça paraît bien.

Mais :

- Pas de planning
- Pas de méthode
- Pas d'anticipation des blocages
- Motivation variable

Version WOOP :

- Objectif défini
- Obstacles identifiés
- Réponse préparée
- Action immédiate

Conclusion :
Le problème n'était pas l'envie. C'était l'absence de stratégie.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas seulement :

"Que voulez-vous faire ?"

↓

Ajoutez :

"Qu'est-ce qui risque de vous empêcher d'y arriver… et qu'allez-vous faire à ce moment-là ?"

C'est souvent là que tout change.

LE RAPPEL DU LABO

Un projet avance rarement parce qu'on est motivé.

Il avance parce qu'on a prévu quoi faire quand la motivation baisse.

(Oui… c'est moins sexy qu'une vidéo motivation sur YouTube. Mais beaucoup plus efficace.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #05

EISENHOWER

PRIORISER POUR AGIR EFFICACEMENT

L'OUTIL QUI AIDE À FAIRE LE TRI… AVANT DE SE NOYER DANS LES PRIORITÉS.

Parce que tout faire en même temps reste une stratégie étonnamment inefficace.



C'EST QUOI ?

Eisenhower est une méthode qui permet de classer les tâches selon leur urgence et leur importance.

Elle aide à éviter :

- la dispersion
- la surcharge mentale
- le fameux "je ne sais plus par quoi commencer"

Version Labo :
Être débordé ne signifie pas forcément être efficace.
(Parfois, cela signifie juste qu'on a ouvert 17 onglets.)

LA MÉTHODE EN 4 ZONES

	URGENT	NON URGENT
IMPORTANT	**URGENT + IMPORTANT** **À FAIRE IMMÉDIATEMENT** Actions prioritaires à traiter maintenant. Exemple : Réponse à une convocation urgente, dossier administratif bloqué.	**IMPORTANT + NON URGENT** **À PLANIFIER** Actions essentielles mais pouvant être programmées. Exemple : Construire un projet professionnel, préparer une formation.
PEU IMPORTANT	**URGENT + PEU IMPORTANT** **À DÉLÉGUER** Actions urgentes mais qui ne demandent pas forcément votre intervention directe. Exemple : Demande d'information simple, transmission administrative.	**NI URGENT NI IMPORTANT** **À ÉLIMINER** Activités qui consomment du temps sans réelle valeur. Exemple : Faire défiler son téléphone pendant 40 minutes avant de commencer. *(Oui… on sait.)*

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Prioriser efficacement
- Réduire la charge mentale
- Organiser un plan d'action
- Identifier les vraies urgences
- Sortir du mode "je cours partout"

CAS CLASSIQUE

Situation :
"Je dois chercher un emploi, refaire mon CV, appeler mon bailleur, régler mon problème de transport et préparer mon entretien demain."

Résultat :
- Tout semble urgent
- Stress élevé
- Aucune priorisation
- Blocage total

Version Eisenhower :
- Priorités classées
- Vision claire
- Stress réduit
- Action plus efficace

Conclusion :
Le problème n'était pas le manque de temps.
C'était l'absence d'organisation.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas seulement :

"Quelles sont vos priorités ?"

↓

Ajoutez :

"Parmi tout cela… qu'est-ce qui mérite vraiment votre énergie aujourd'hui ?"

Très souvent… la réponse surprend.

LE RAPPEL DU LABO

Tout ce qui semble urgent n'est pas forcément important.

Et tout ce qui est important mérite parfois d'être préparé avant d'exploser.

(Comme une boîte mail laissée sans surveillance un lundi matin.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #06

QQOQCP



Les bonnes questions mènent aux bonnes réponses.

L'OUTIL QUI ÉVITE DE PASSER À CÔTÉ DES BONNES QUESTIONS.

Parce qu'un entretien raté commence souvent par des questions mal posées.



C'EST QUOI ?

QQOQCP est une méthode de questionnement structurée permettant d'analyser une situation avec précision.

Elle aide à éviter :

- les oublis d'informations importantes
- les entretiens trop flous
- les conclusions... prises un peu trop vite

Version Labo :
Parfois, le problème n'est pas la réponse. C'est la question qu'on a posée.

LA MÉTHODE EN 6 QUESTIONS

Q	**QUI ?** Qui est concerné ?	Exemple : Le bénéficiaire, un employeur, un organisme partenaire.
Q	**QUOI ?** Quel est le besoin ?	Exemple : Recherche d'emploi, formation, reconversion.
O	**OÙ ?** Dans quel contexte ?	Exemple : Territoire, mobilité, environnement personnel.
Q	**QUAND ?** Quel délai ?	Exemple : Besoin immédiat ou projet long terme.
C	**COMMENT ?** Quels moyens ?	Exemple : Compétences, ressources, accompagnement nécessaire.
P	**POURQUOI ?** Quelle motivation ?	Exemple : Besoin financier, projet personnel, évolution.

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Structurer un entretien
- Explorer une situation en profondeur
- Éviter les hypothèses rapides
- Identifier les vrais besoins
- Poser de meilleures questions

CAS CLASSIQUE

Situation :
"Je veux changer de métier."

Réaction classique :
→ "Très bien, vers quoi voulez-vous aller ?"

Problème :

- Motivation non explorée
- Contraintes non identifiées
- Faisabilité inconnue
- Projet encore flou

Version QQOQCP :

- Situation analysée
- Besoins clarifiés
- Contraintes repérées
- Projet mieux défini

Conclusion :
Le problème n'était pas le projet. C'était le manque d'exploration.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas uniquement :

"Quel est votre projet ?"

↓

Ajoutez :

Pourquoi ce projet ?
Comment allez-vous y parvenir ?
Qu'est-ce qui vous permet de penser que c'est le bon choix ?

Souvent... les réponses changent complètement la suite de l'accompagnement.

LE RAPPEL DU LABO

Un bon accompagnement commence rarement par une solution.

Il commence presque toujours par les bonnes questions.

(Et parfois... beaucoup plus de questions qu'on ne l'imaginait.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #07

ADVP

UN PROJET CONSTRUIT PAS À PAS, C'EST UN PROJET QUI A DU SENS !



L'OUTIL QUI AIDE À CONSTRUIRE UN PROJET... SANS CHOISIR AU HASARD.

Parce que "je ne sais pas quoi faire" mérite mieux qu'un test trouvé en 30 secondes.

C'EST QUOI ?

ADVP est une méthode d'accompagnement permettant d'aider une personne à construire progressivement son projet professionnel.

Elle aide à éviter :

- les choix précipités
- les projets copiés sur les autres
- les orientations... version pile ou face

Version Labo :
Choisir un métier sans exploration préalable, c'est un peu comme commander au restaurant en fermant les yeux.

LA MÉTHODE EN 4 PHASES

A — EXPLORATION
Découvrir des possibilités

Objectif : Ouvrir le champ des options.

Exemple : Découvrir différents métiers, secteurs ou formations.

D — CRISTALLISATION
Faire émerger des préférences

Objectif : Identifier ce qui attire réellement.

Exemple : Comparer plusieurs pistes professionnelles.

V — SPÉCIFICATION
Choisir une direction

Objectif : Réduire les options et cibler un projet.

Exemple : Sélectionner une voie cohérente.

P — RÉALISATION
Passer à l'action

Objectif : Construire un plan concret.

Exemple : Entrer en formation, candidater, tester.

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Explorer plusieurs pistes
- Structurer un projet professionnel
- Clarifier les préférences
- Sécuriser une orientation
- Passer d'une idée... à un vrai projet



CAS CLASSIQUE

Situation :
"Je veux travailler... mais je ne sais pas dans quoi."

Réaction classique :
→ Chercher immédiatement des offres.

Problème :
- Projet non défini
- Métiers mal connus
- Motivation imprécise
- Risque d'erreur d'orientation

Version ADVP :
- Exploration d'options
- Réflexion progressive
- Projet plus cohérent
- Décision mieux assumée

Conclusion :
Le problème n'était pas l'absence d'envie.
C'était le manque d'exploration.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas uniquement :

"Quel métier voulez-vous faire ?"

↓

Ajoutez plutôt :

"Quelles possibilités avez-vous déjà explorées... et qu'est-ce qui vous attire réellement ?"

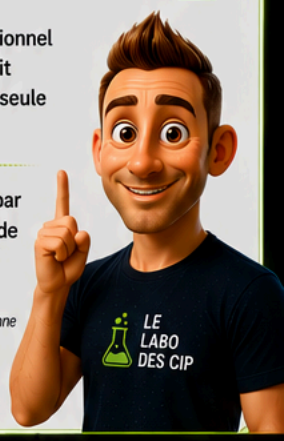
Souvent... les réponses ouvrent beaucoup plus de portes.

LE RAPPEL DU LABO

Un projet professionnel solide se construit rarement en une seule décision.

Il passe souvent par plusieurs étapes de réflexion.

(Et heureusement... personne n'a une vocation parfaite à 8h42 un mardi.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #08

DISC

L'OUTIL QUI AIDE À MIEUX COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS... AVANT DE MAL INTERPRÉTER LES ATTITUDES.

Parce que "il manque de motivation" n'est pas toujours le bon diagnostic.



> "DEUX PERSONNES PEUVENT AVOIR LE MÊME OBJECTIF...
>
> ...ET AVOIR BESOIN DE DEUX ACCOMPAGNEMENTS TOTALEMENT DIFFÉRENTS.



C'EST QUOI ?

DISC est un modèle d'analyse comportementale qui permet de comprendre la façon dont une personne agit, communique et interagit avec son environnement.

Il aide à éviter :

- les mauvaises interprétations
- les incompréhensions relationnelles
- les accompagnements trop standardisés

Version Labo :
Le copier-coller humain n'existe toujours pas.

LA MÉTHODE EN 4 PROFILS

D — DOMINANCE
Orientation action

- rapide
- direct
- aime décider
- recherche des résultats

Exemple :
"Donnez-moi les étapes, je m'en charge."

I — INFLUENCE
Orientation relation

- sociable
- enthousiaste
- aime échanger
- recherche l'interaction

Exemple :
"J'ai besoin d'en parler pour avancer."

DISC

S — STABILITÉ
Orientation sécurité

- calme
- patient
- méthodique
- recherche un cadre rassurant

Exemple :
"J'ai besoin d'être sûr avant de me lancer."

C — CONFORMITÉ
Orientation précision

- analytique
- rigoureux
- aime comprendre
- recherche les détails

Exemple :
"Expliquez-moi exactement comment cela fonctionne."

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Adapter sa communication
- Comprendre certaines réactions
- Individualiser l'accompagnement
- Préparer des ateliers plus efficaces
- Éviter les jugements rapides

CAS CLASSIQUE

Situation :
Un bénéficiaire paraît peu engagé pendant un entretien.

Réflexe classique :
"Il n'est pas motivé."

Problème :
- Mauvaise interprétation
- Style de communication ignoré
- Accompagnement mal ajusté

Lecture DISC :
- Profil réservé
- Besoin de temps
- Réflexion interne
- Difficulté à verbaliser rapidement

Conclusion :
Le problème n'était pas la motivation.
C'était notre grille de lecture.

CONSEIL TERRAIN

Ne cherchez pas seulement à savoir :

"Que veut faire la personne ?"

↓

Ajoutez :

"Comment fonctionne-t-elle ? De quoi a-t-elle besoin pour avancer ?"

Très souvent...
cela change complètement la posture d'accompagnement.

LE RAPPEL DU LABO

Un bon accompagnement ne repose pas uniquement sur des outils.

Il repose aussi sur la compréhension humaine.

(Étonnamment, nous ne sommes pas tous livrés avec le même mode d'emploi.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #09

IKIGAI

L'OUTIL QUI AIDE À TROUVER DU SENS... AVANT DE CHOISIR UNE DIRECTION.

Parce que choisir un métier juste "pour trouver un boulot"... ça tient rarement longtemps.





DONNER DU SENS À SON PROJET, C'EST DONNER DE L'ÉNERGIE À SON AVENIR.

C'EST QUOI ?

IKIGAI est une méthode japonaise qui aide à explorer ce qui donne du sens à un projet personnel ou professionnel.

Elle permet de croiser :

- les envies
- les compétences
- les opportunités
- la valeur apportée au monde professionnel

Version Labo :
On peut trouver un emploi... sans forcément trouver sa place.

LA MÉTHODE EN 4 ZONES



CE QUE CET OUTIL PERMET

- Explorer la motivation profonde
- Identifier des pistes cohérentes
- Donner du sens au projet
- Mieux se connaître
- Construire une orientation durable



CAS CLASSIQUE

Situation :
"Je vais faire cette formation parce qu'il y a du travail."

Réflexe classique :
→ Valider rapidement le projet.

Problème :
- Motivation peu explorée
- Projet peu aligné
- Risque d'abandon
- Choix subi plutôt que choisi

Version IKIGAI :
- Sens identifié
- Cohérence renforcée
- Motivation durable
- Projet plus personnel

Conclusion :
Le problème n'était pas la formation.
C'était l'absence de sens.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas seulement :

"Quel métier souhaitez-vous faire ?"

↓

Ajoutez :

"Pourquoi ce métier a-t-il du sens pour vous ?"

Très souvent... la réponse change complètement l'orientation.

LE RAPPEL DU LABO

Un projet professionnel solide ne repose pas uniquement sur l'employabliité.

Il repose aussi sur l'alignement personnel.

(Non... "prendre n'importe quel travail" n'est pas toujours une stratégie durable.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #10

MATRICE DE DÉCISION

L'OUTIL QUI AIDE À CHOISIR… SANS DÉCIDER AU HASARD.

Parce que "je vais réfléchir encore un peu"… peut durer très longtemps.



PRENDRE UNE DÉCISION ÉCLAIRÉE, C'EST AVANCER AVEC CONFIANCE.



C'EST QUOI ?

La matrice de décision permet de comparer plusieurs options en utilisant des critères objectifs afin d'aider à prendre une décision plus rationnelle.

Elle aide à éviter :

- les choix impulsifs
- les décisions floues
- les hésitations interminables

Version Labo : Choisir, ce n'est pas toujours suivre son instinct.

LA MÉTHODE EN 4 ÉTAPES

1 — IDENTIFIER LES OPTIONS
Lister les possibilités.
Exemple :
- Formation A
- Formation B
- Emploi direct
- Reconversion

2 — CHOISIR LES CRITÈRES
Définir ce qui compte.
Exemple :
- Distance
- Salaire
- Intérêt
- Durée
- Faisabilité

3 — NOTER CHAQUE OPTION
Comparer objectivement. Attribuer une note de 1 à 5.
Exemple :
1 = très faible
2 = faible
3 = moyen
4 = bon
5 = excellent

4 — DÉCIDER
Choisir l'option la plus cohérente.
Exemple :
La meilleure option n'est pas toujours la plus attractive.

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Clarifier plusieurs choix
- Réduire l'indécision
- Comparer objectivement
- Sécuriser une orientation
- Éviter les décisions impulsives



CAS CLASSIQUE

Situation :
"J'hésite entre trois formations."

Réflexe classique :
→ Choisir "au feeling".

Problème :
- Aucun critère défini
- Décision émotionnelle
- Risque de regret rapide
- Projet peu sécurisé

Version matrice :
- Critères objectifs
- Comparaison claire
- Décision assumée
- Vision plus réaliste

Conclusion :
Le problème n'était pas le manque d'options. C'était l'absence de méthode pour choisir.

EXEMPLE DE MATRICE

OPTIONS	MOTIVATION (1 à 5)	FAISABILITÉ (1 à 5)	DISTANCE (1 à 5)	INTÉRÊT (1 à 5)	SCORE TOTAL
Formation A	5	4	2	4	15
Formation B	3	5	5	4	17
Emploi direct	2	5	4	3	14
Reconversion	4	3	3	5	15

Le score le plus élevé n'est pas une vérité absolue. Il sert de repère pour favoriser une décision éclairée.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas uniquement :

"Que voulez-vous choisir ?"

Ajoutez :

"Sur quels critères allez-vous prendre cette décision ?"

Très souvent… la réflexion devient immédiatement plus mature.

LE RAPPEL DU LABO

Un bon choix professionnel ne repose pas uniquement sur l'envie du moment.

Il repose aussi sur une comparaison lucide.

(Et non… tirer à pile ou face n'est toujours pas une stratégie d'orientation.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #11

PLAN D'ACTION

L'OUTIL QUI TRANSFORME UN PROJET… EN ÉTAPES CONCRÈTES.

Parce que savoir où aller, c'est bien. Savoir quoi faire demain matin, c'est mieux.





C'EST QUOI ?

Le plan d'action permet de découper un objectif en plusieurs étapes concrètes afin d'avancer progressivement vers un résultat.

Il aide à éviter :

- ✗ les projets trop abstraits
- ✗ la procrastination
- ✗ les parcours qui stagnent faute d'actions précises

Version Labo :
Il y a beaucoup de place sur le parking des bonnes intentions.

CAS CLASSIQUE

Situation :
"Je veux changer de métier."

Réflexe classique :
→ En parler pendant plusieurs semaines.

Problème :
- ✗ Aucun calendrier
- ✗ Aucune action définie
- ✗ Pas d'engagement concret
- ✗ Impression de stagner

Version plan d'action :
- ✓ Étapes définies
- ✓ Délais posés
- ✓ Progression visible
- ✓ Dynamique enclenchée

Conclusion :
Le problème n'était pas le projet.
C'était l'absence de passage à l'action.

LA MÉTHODE EN 4 ÉTAPES

1 ÉTAPE 1 — DÉFINIR L'OBJECTIF
Où veut-on aller ?

EXEMPLE
Entrer en formation d'assistant RH.

2 ÉTAPE 2 — DÉCOUPER LES ACTIONS
Quelles actions réaliser ?

EXEMPLE
- Rechercher les organismes
- Préparer le dossier
- Vérifier les financements

3 ÉTAPE 3 — FIXER DES DÉLAIS
Quand agir ?

EXEMPLE
- Dossier avant le 15 juin
- Candidature avant juillet

4 ÉTAPE 4 — SUIVRE L'AVANCEMENT
Vérifier les progrès.

EXEMPLE
- Actions terminées
- Blocages rencontrés
- Ajustements nécessaires

EXEMPLE DE ROADMAP

RECHERCHE FORMATION → PRÉPARATION DOSSIER ⇢ INSCRIPTION → ENTRÉE EN FORMATION

CE QUE CET OUTIL PERMET

- ✓ Découper un projet complexe
- ✓ Donner une vision claire
- ✓ Favoriser le passage à l'action
- ✓ Suivre les progrès
- ✓ Réduire la procrastination



CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas seulement :

"Quel est votre objectif ?"

↓

Ajoutez :

"Quelle est la toute première action concrète que vous pouvez faire cette semaine ?"

Très souvent… c'est là que l'accompagnement devient réel.

LE RAPPEL DU LABO

Un projet professionnel avance rarement grâce à la motivation seule.

Il avance grâce à des actions répétées.

(Et non… regarder 12 vidéos motivation sur LinkedIn ne compte toujours pas comme un plan d'action.)



LE LABO DES CIP

FICHE OUTIL #12

ROUE DE LA PROGRESSION

L'OUTIL QUI AIDE À VISUALISER LES AVANCÉES... AVANT DE CROIRE QU'ON STAGNE.

Parce que parfois, on progresse beaucoup... sans s'en rendre compte.



> MESURER LES PROGRÈS, C'EST DONNER DU CARBURANT À LA MOTIVATION.



ON REGARDE SOUVENT CE QUI MANQUE... ET BEAUCOUP MOINS CE QUI A DÉJÀ AVANCÉ.

C'EST QUOI ?

La roue de la progression permet d'évaluer plusieurs dimensions d'un parcours afin de mesurer l'évolution d'une personne dans le temps.

Elle aide à éviter :

- le découragement
- l'impression de stagnation
- la perte de motivation
- la focalisation sur ce qui ne fonctionne pas

Version Labo :
On regarde souvent ce qui manque... et beaucoup moins ce qui a déjà avancé.

LA MÉTHODE EN 6 AXES

1 CONFIANCE
Estime de soi, passage à l'action
- Est-ce que je me sens capable ?
- Est-ce que j'ose davantage ?

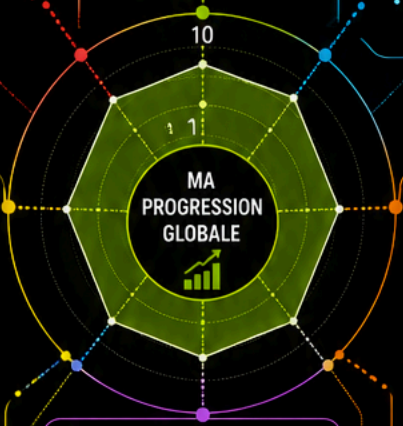
2 AUTONOMIE
Capacité à agir seul
- Est-ce que j'avance sans attendre ?
- Suis-je plus indépendant ?

3 COMPÉTENCES
Acquisition de nouvelles compétences
- Qu'ai-je appris récemment ?
- Qu'est-ce que je maîtrise mieux ?

ORGANISATION
Gestion du temps, rigueur
- Est-ce que je suis plus structuré ?
- Mes actions sont-elles régulières ?

5 PROJET
Clarté du projet professionnel
- Mon objectif est-il plus précis ?
- Ai-je gagné en visibilité ?

6 MOTIVATION
Énergie et engagement
- Ai-je toujours envie d'avancer ?
- Qu'est-ce qui me freine aujourd'hui ?



ÉCHELLE D'ÉVALUATION : 1 à 10
1 = très faible · 5 = moyen · 10 = excellent

CE QUE CET OUTIL PERMET

- Visualiser les progrès
- Valoriser les avancées
- Identifier les points à renforcer
- Relancer la motivation
- Donner une vision globale du parcours



CAS CLASSIQUE

Situation :
"J'ai l'impression que rien n'avance."

Réflexe classique :
→ Se concentrer sur ce qui n'est pas encore atteint.

Problème :
- Découragement
- Baisse d'engagement
- Vision négative du parcours
- Impression d'échec

Version roue :
- Progrès visibles
- Évolution mesurable
- Confiance renforcée
- Motivation relancée

Conclusion :
Le problème n'était pas l'absence de progrès.
C'était l'absence de visibilité sur les progrès déjà réalisés.

CONSEIL TERRAIN

Ne demandez pas seulement :

"Qu'est-ce qui bloque aujourd'hui ?"

Ajoutez :

"Qu'est-ce qui a progressé depuis notre dernier échange ?"

Très souvent... la dynamique change immédiatement.

LE RAPPEL DU LABO

Un accompagnement efficace ne consiste pas uniquement à corriger les difficultés.

Il consiste aussi à rendre visibles les progrès.

(Et oui... avancer de 2% reste avancer.)

