

**Ingénieure
Chercheure
Cadre**



**3 leviers pour retrouver un poste,
qui vous correspond parfaitement
et vous épanouit**

Isabelle Viard Leveugle

BONJOUR ET BIENVENUE !

Si vous avez téléchargé ce guide c'est qu'aujourd'hui votre vie professionnelle ne répond plus à vos attentes.

Alors, quelles étaient **vos motivations profondes**, lorsque vous vous êtes engagée sur cette voie professionnelle, il y a quelques années ?

Vous êtes ingénieure, chercheuse dans le domaine de la Santé, des Sciences du Vivant ou de l'Environnement, et j'imagine que vous n'avez pas choisi cette voie par hasard.

Aujourd'hui **vous ne trouvez plus de sens, plus d'utilité, plus de plaisir au poste que vous occupez.**

Vous **vous sentez peut-être contrainte, piégée** par des règles, des façons de faire de votre entreprise, de votre hiérarchie, qui ne vous correspondent plus.

Vous **vous sentez en porte à faux dans un poste**, qui ne répond plus à vos besoins et à vos valeurs.

Vous sentez que **vous gâchez votre temps, votre énergie, vos compétences.**

Cela crée beaucoup de frustrations en vous, peut-être même, un certain mal-être, qui a des impacts bien au-delà de votre vie professionnelle

Alors, aujourd'hui **vous êtes déterminée** à apporter des changements dans votre vie professionnelle.

Vous **êtes décidée à agir** pour retrouver du sens, de l'utilité et du plaisir au quotidien.

Mais voilà, être déterminée ne suffit parfois pas pour passer à l'action !

3 leviers pour retrouver un poste qui vous correspond parfaitement et vous épanouir

C'est ce que me partagent mes clientes lorsqu'elles me contactent pour un premier rendez-vous.

Elles ressentent **cet élan en elles** qui les **poussent à vouloir transformer** leur vie professionnelle, et en même temps, **elles se sentent freinées, voire bloquées dans leur démarche.**

Est-ce votre cas ?

J'imagine que oui, si vous êtes en train de me lire. Ou tout du moins, ressentez-vous un manque d'entrain, d'audace pour agir afin de changer votre situation.



Alors, je vous propose dans ce guide, de **découvrir les origines probables de vos difficultés** pour apporter des changements à votre vie professionnelle, et **3 leviers à utiliser pour retrouver un poste ou une place qui vous correspond parfaitement.**

POURQUOI ÊTES-VOUS BLOQUEE DANS VOTRE DEMARCHE DE CHANGEMENT ?

J'observe 3 raisons principales chez mes clientes :

- Une méconnaissance de vos aspirations profondes
- Une perception erronée de votre valeur
- Une emprise de vos schémas mentaux sur votre pouvoir personnel



Si vous ne connaissez pas précisément VOS ASPIRATIONS PROFONDES, il est alors difficile pour vous de définir le poste ou la place, qui vous correspond parfaitement. C'est pourtant à ce poste ou à cette place, que vous retrouverez sens, utilité et plaisir. Ce manque de connaissance impacte aussi directement le niveau de certitude que vous pouvez ressentir, au sujet du bien-fondé d'un changement professionnel, quel qu'il soit.

Lorsque **vous avez clairement défini le projet professionnel qui vous fait vibrer de l'intérieur** parce qu'il répond à vos aspirations profondes, alors vous êtes en mesure **d'agir avec certitude, motivation et engagement** pour le mettre en œuvre dans votre vie professionnelle. L'inverse est tout aussi vrai !



La PERCEPTION de VOTRE VALEUR conditionne directement le type de poste ou de place que vous vous autorisez à occuper, mais aussi ce que vous estimez possible pour vous, en termes de transformation professionnelle.

Plus **vous percevez avec justesse vos compétences, vos talents, vos qualités, plus vous pouvez les mobiliser** pour transformer votre vie professionnelle, **mais aussi accéder à une vie professionnelle, qui vous permet de contribuer à hauteur de votre plein potentiel**. Or, être à un poste ou une place, qui vous permet de mobiliser votre plein potentiel, **participe au fait de vous sentir pleinement vivante et vibrante dans votre vie professionnelle**.



Le niveau d'EMPRISE de vos SCHEMAS MENTAUX sur votre pouvoir personnel, influence directement vos possibilités de transformer votre vie professionnelle selon vos aspirations profondes.

Plus vous êtes consciente de l'emprise de vos schémas mentaux (doutes, craintes, peurs, croyances limitantes) et plus vous pouvez vous en dégager et libérer votre pouvoir personnel. Libérer votre pouvoir personnel vous redonne de la liberté et de la spontanéité dans vos choix, vos décisions et vos actions. Vous pouvez alors reprendre en mains votre vie professionnelle pour la transformer comme bon vous semble.

COMMENT ÇA SE TRADUIT CONCRETEMENT DANS VOTRE VIE PROFESSIONNELLE ?

Voici quelques situations concrètes, que vous avez peut-être déjà vécues ou qui vous rappellent d'autres situations analogues :

Vous **ne savez pas précisément ce qui vous motive, au fond de vous**

➡ Bien qu'insatisfaite de votre vie professionnelle, vous n'avez à l'esprit aucun projet précis d'évolution professionnelle, qui vous motive pleinement.

Vous continuez à vous user en acceptant des missions professionnelles qui n'ont plus d'intérêt pour vous. Vous tâtonnez dans votre recherche de solutions, mais sans aucune vision et donc sans aucune efficacité.

Vous **n'êtes pas pleinement connectée à ce qui vous anime intérieurement**

➡ Vous sentez que votre situation professionnelle actuelle vous pèse de plus en plus. Vous savez que vous devez agir pour la transformer. Mais, vous ressentez un manque cruel d'élan intérieur soit pour initier une démarche de changement, soit pour la mettre en œuvre.

Vous avez le sentiment, que changement professionnel rime avec déplacement de montagnes.

Vous **n'écoutez pas vos besoins et vous les négligez**

➡ Vous vous sentez de plus en plus frustrée dans votre vie professionnelle. Votre image en tant que professionnelle se dégrade et votre estime

professionnelle en prend un coup. Cependant, toutes sortes de raisons professionnelles ou privées prennent le dessus et viennent contrecarrer votre désir de changement.

Vous mettez alors en sourdine vos ressentis et vous vous en remettez à votre raison. Vous repoussez à plus tard toute transformation professionnelle, pourtant salutaire pour votre épanouissement personnel

Vous **n'assumez pas votre vision personnelle**

➡ En désaccord avec vos collègues ou votre hiérarchie, vous n'osez pas exprimer votre vision personnelle, par peur d'être jugée, rejetée.

Vous adoptez un masque au travail et vous vous pliez à des règles qui ne vous conviennent plus, alors que vous n'avez pourtant qu'une envie, que votre situation change.

Vous **n'assumez pas pleinement vos résultats**

➡ Vous laissez passer une opportunité d'évoluer en interne, craignant ne pas être à la hauteur, alors que vous rêvez de cette opportunité depuis un moment.

Comme vous ne vous manifestez pas, personne ne pense à vous proposer cette évolution de poste.

Vous **minimisez la valeur de votre expertise**

➡ Vous n'osez pas envisager un changement d'entreprise, pensant que vous ne pouvez pas apporter une plus-value à une entreprise extérieure.

3 leviers pour retrouver un poste qui vous correspond parfaitement et vous épanoui

Vous n'êtes donc pas à l'affût d'offres d'emploi qui pourraient pourtant correspondre pleinement à vos attentes ou alors vous hésitez à y répondre.

Vous **ne reconnaissez pas vos qualités comme telles**

➡ Vous n'avez pas conscience, à quel point certaines de vos qualités personnelles, sont un atout pour la gestion de certains projets professionnels.

Vous n'êtes donc pas en mesure de les valoriser soit aux yeux de votre hiérarchie en vue d'une promotion interne, soit aux yeux d'un recruteur extérieur.

Vous **vous laissez guider par vos craintes, plutôt que par votre envie de changement**

➡ Vous laissez inconsciemment vos craintes occuper le terrain, guider vos actions ou vos manques d'action, quitte à renoncer à votre désir de changement.

Vous ne saisissez pas certaines opportunités, vous ne tentez même pas votre chance, parce que vous pensez qu'elles ne correspondent pas à 100% à ce que vous souhaitez.

Est-ce que ces quelques exemples concrets vous parlent ?

Si c'est le cas, alors **l'une ou l'autre des 3 raisons que je vous ai présentées, ou les 3**, expliquent vos difficultés actuelles pour changer votre situation professionnelle.

Voyons donc maintenant ensemble, comment **transformer ces 3 raisons principales en 3 leviers**, afin que vous puissiez retrouver un poste, une place, qui

3 leviers pour retrouver un poste qui vous correspond parfaitement et vous épanouir

vous correspond parfaitement et dans laquelle/lequel vous serez assurée de vous épanouir.

COMMENT RETROUVER AISEMENT UN POSTE, UNE PLACE QUI VOUS CORRESPOND PARFAITEMENT ?

La très bonne nouvelle c'est que ces **3 raisons principales** qui vous stoppent net dans votre élan, sont aussi **3 leviers d'actions** qui peuvent **tout changer** pour vous !

Voici comment.



LEVIER 1

RAVIVEZ votre FLAMME INTERIEURE



Vous pouvez espérer oser agir pour retrouver **SENS ET PLAISIR**, dans votre vie professionnelle, si vous êtes **AU CLAIR** avec ce qui vous fait **VIBRER** d'un point de vue professionnel et si vous pouvez vous y **CONNECTER**.

Vous devez donc :

🎯 **IDENTIFIER** de façon **très précise**, le projet professionnel qui vous fait vibrer intérieurement. Quelle cause profonde vous tient à cœur, vous anime intérieurement et pour laquelle vous voulez contribuer ?

🎯 Comprendre en quoi il est **CRUCIAL** pour vous d'apporter votre **CONTRIBUTION**, précisément à cette cause ?

3 leviers pour retrouver un poste qui vous correspond parfaitement et vous épanoui

🎯 Vous **CONNECTER consciemment** à la **VIBRATION** intérieure déclenchée spontanément en vous, lorsque vous avez mis le doigt sur ce projet professionnel vibrant.

Cette clarification selon ces 3 axes vous permet :

- ☑ D'**asseoir** votre **CERTITUDE** du bien-fondé de votre transformation professionnelle. Cette certitude va donner une solidité et une assurance à chacune de vos actions.
- ☑ De **profiter** de **l'ENERGIE** transmise par votre projet vibrant pour oser agir. Cette énergie va vous inciter spontanément à agir et vous porter dans vos actions.
- ☑ De **communiquer** cette **VIBRATION aux personnes** avec qui vous entrez en contact. Cette énergie va être ressentie de façon très positive dans vos échanges et venir légitimer vos démarches auprès de ces personnes.



LEVIER 2

ASSUMEZ la FEMME DE TALENTS en vous



Vous pouvez espérer agir avec **ASSURANCE** et **EFFICACITE** pour transformer votre vie professionnelle si vous avez **CONSCIENCE** de l'ensemble de votre **VALEUR** et si vous l'**ASSUMEZ**.

Vous devez donc :

🎯 **ENQUÊTER** tout en finesse pour mettre à jour l'ensemble de vos **RESSOURCES** personnelles, même celles que vous ne soupçonniez pas jusqu'à aujourd'hui.

🎯 **COMPRENDRE** l'utilité de chacune pour mener à bien la transformation professionnelle que vous envisagez.

🎯 **CONNAÎTRE** la **PLUS-VALUE** que vous pouvez apporter au projet professionnel que vous envisagez, par votre **CONTRIBUTION**.

Ce travail personnel autour de ces 3 axes vous permet :

☑ De **REVEILLER** la **FEMME DE TALENTS** qui s'est endormie en vous ces dernières années.

3 leviers pour retrouver un poste qui vous correspond parfaitement et vous épanoui

De pouvoir vous **APPUYER** sur cette **FEMME DE TALENTS** et **MOBILISER** en toute **CONFIANCE** ses ressources, dans vos démarches de transformation professionnelle.

D'**asseoir** votre **LEGITIMITE** et pouvoir **EXPRIMER** tout naturellement aux interlocuteurs rencontrés, la **PLUS-VALUE** que vous pouvez apporter au projet envisagé.



LEVIER 3

LIBEREZ-vous de vos SCHEMAS MENTAUX



Vous pouvez espérer agir avec **ASSURANCE** et **FLUIDITE** pour transformer votre vie professionnelle, si vous avez **CONSCIENCE** des **SCHEMAS MENTAUX**, qui vous sabotent dans vos actions pour pouvoir vous en dégager.

Chacune de nous a en elle, un **POUVOIR PERSONNEL**, qu'elle est en mesure de mobiliser. D'ailleurs, vous en avez déjà fait l'expérience dans diverses occasions de votre vie. C'est le cas, à chaque fois que vous agissez spontanément, avec fluidité et que tout vous semble couler de source.

Dans ces moments-là, vous êtes pleinement dans votre **POUVOIR PERSONNEL**, mais la plupart du temps en pilotage automatique et donc sans en avoir conscience.

A d'autres moments, vous êtes totalement déconnectée de ce pouvoir. Cette déconnexion est en fait le résultat de vos **SCHEMAS MENTAUX**. Et une fois encore, cela se passe à votre insu.

C'est donc en remettant de la **CONSCIENCE**, à la fois sur vos **SCHEMAS MENTAUX** et à la fois sur votre **POUVOIR PERSONNEL**, que vous pouvez retrouver les pleines **COMMANDES** dans votre vie professionnelle.

Vous devez donc :

🎯 **METTRE EN LUMIERE** vos peurs, vos doutes lorsqu'ils se présentent et vous empêchent d'aller au bout de vos décisions, de vos actions.

🎯 **DECRYPTER** les histoires qui se cachent dessous pour pouvoir vous en détacher et les transformer.

🎯 **IDENTIFIER** les conditions nécessaires à l'expression de votre **POUVOIR PERSONNEL**.

Ce travail personnel autour de ces 3 axes vous permet :

☑ De donner crédit et voix uniquement aux **PENSEES** qui vous soutiennent dans votre démarche de transformation professionnelle.

☑ De retrouver une **LIBERTE** de **POSITIONNEMENT** et d'**ACTION** dans votre vie professionnelle.

☑ De vous remettre aux **COMMANDES** de votre vie professionnelle en toute **CONSCIENCE** et **CONFIANCE**.

☑ De **CRER CONSCIEMENT** les conditions adéquates pour vous permettre d'agir avec **ELAN** et **FLUIDITE** pour transformer votre vie professionnelle.

C'EST A VOUS MAINTENANT !



PAR QUOI ALLEZ-VOUS COMMENCER ?

J'aide actuellement plusieurs femmes, **ingénieures ou chercheuses**, qui comme vous, **ne sont plus satisfaites de leur vie professionnelle**.

Elles s'interrogent sur la direction à donner à leur vie professionnelle. Certaines veulent évoluer en interne, d'autres souhaitent postuler dans une autre entreprise et enfin certaines s'interrogent sur une possible réorientation professionnelle.

Ce qu'elles ont en commun, c'est cet **ELAN** qui les pousse à agir pour **retrouver SENS** et **PLAISIR** dans leur vie professionnelle.

Et malgré les freins qu'elles ressentent, elles sont bien déterminées à ne pas se résigner. Elles ont compris qu'en étant accompagnées et guidées, elles pourraient avoir une connaissance profonde et précise de leurs aspirations professionnelles et de leur réelle valeur, gagner en liberté pour agir afin de transformer leur vie professionnelle et être soutenue dans leur démarche de changement.

C'est pourquoi elles ont fait appel à mes services.

Si vous aussi, vous voulez qu'**ENSEMBLE**, nous



Clarifions précisément le **PROJET** professionnel qui a du **SENS à vos yeux**, vous **ENTHOUSIASME** et vous porte.



Réveillions la **FEMME DE TALENTS** en vous pour faire **ALLIANCE** avec elle dans votre démarche de changement et dans votre future vie professionnelle.



Libérons votre **POUVOIR PERSONNEL** pour vous remettre aux **COMMANDES** de votre vie professionnelle et vous permettre de la transformer à votre guise.

Si vous êtes **DETERMINEE** à **RETROUVER LA PLACE QUI VOUS CORRESPOND PARFAITEMENT**, à **OSER TRANSFORMER** votre vie professionnelle, afin d'y retrouver **SENS, UTILITE** et **PLAISIR**, alors je vous invite à **POSTULER** en cliquant sur le lien ci-dessous pour me rejoindre lors d'une **Séance Exploration**.

Lors de cette entrevue, nous explorerons ensemble votre situation actuelle, vos besoins pour retrouver une place qui vous correspond parfaitement et la façon dont nous pouvons travailler ensemble pour vous permettre de retrouver cette place.



<http://www.confiantesetcreatives.com/evaluez-votre-besoin/>

QUI SUIS-JE ?

Isabelle Viard Leveugle



Chercheuse en Biologie pendant 15 ans, reconvertie en coach professionnelle, **j'ai toujours été très curieuse et admirative du VIVANT**, cherchant à en comprendre ses mécanismes, ses blocages, que ce soit d'un point de vue biologique ou plus psychologique.

Ce **VIVANT**, j'ai à cœur de le **protéger**, de le **valoriser** et de lui permettre de **se développer**.

C'est ce qui m'anime en tant que coach, quand **j'accompagne les femmes ingénieures ou chercheuses œuvrant pour l'humain ou la planète**.

J'aide celles qui veulent retrouver ce qui les fait **VIBRER** dans leur vie professionnelle, à prendre conscience de **LEURS ASPIRATIONS PROFONDES**, de leur **VALEUR** et à se **LIBERER** de leurs entraves mentales, pour qu'elles puissent **TRANSFORMER** leur vie professionnelle, afin de **CONTRIBUER** pleinement avec **JOIE** et selon leur **DESIR** au service du **VIVANT**.

3 leviers pour retrouver un poste qui vous correspond parfaitement et vous épanoui

J'invite ces femmes à ne laisser personne restreindre le VIVANT en elles : leurs idées, leurs convictions, leurs talents, leur plus-value, leurs potentialités de changement, leur envie de mettre du **COEUR** et de créer du **SENS** dans leur vie professionnelle.

C'est à cette condition que vous pourrez vous sentir pleinement **VIVANTE** et **VIBRANTE** et rayonner toute votre **VALEUR** au service du **VIVANT**.

Ma conviction : « votre valeur est précieuse et le monde en a besoin ! »

www.confiantesetcreatives.com