

A photograph showing four people in an office environment. Three individuals are seated around a wooden desk, looking towards a fourth person who is standing and pointing at a laptop screen. The scene is well-lit by natural light coming through a window in the background. A potted plant sits on the desk.

CEVO
FORA



Projet pro



Projet Professionnel

Accueil

Tour d'humeur

CP 200 sur Karibu:

- » Learnings
- » Recherche de sociétés
- » Questions



Perdus dans le désert



You êtes des touristes. Vous avez affrété un bimoteur pour survoler le fameux désert de Sonora dans le sud Ouest des USA. L'appareil a eu des ennuis de moteur. Il a capoté lors de l'atterrissement forcé et a pris feu. Le pilote et le second sont morts. Heureusement, vous êtes indemnes et êtes arrivés à sauver du désastre quelques objets.

Il est approximativement 10h00 du matin et nous sommes mi-aout. Vous êtes dans le désert de Sonora au sud-ouest des Etats-Unis. L'avion léger bimoteur, contenant les corps du pilote et du co-pilote, a complètement brûlé. Il reste seulement l'armature de l'avion. Par chance personne n'est blessé parmi les survivants au crash ! Le pilote n'a informé personne de votre position avant l'accident. Cependant, il a indiqué avant l'impact que vous étiez à 110 KM au sud, sud-ouest d'un camp de mineurs qui est l'habitation connue la plus proche, et que vous étiez approximativement à 80 KM à l'extérieur de votre couloir aérien prévu dans le plan de vol. La zone immédiate est tout à fait plate et excepté les cactus occasionnels, elle semble être plutôt déserte. Le dernier rapport météo a indiqué que la température atteindrait 41°C le jour, ce qui signifie une température au niveau du sol de 45°C. Vous êtes habillés de vêtement léger (chemisettes, pantalons légers, chaussettes et chaussures de ville.) Chacun a un mouchoir. Collectivement, vos poches contiennent 2.83 Euros en pièces, 85 Euros en billets, un paquet de cigarettes et un stylo bille. Avant que l'avion ne brûle, votre groupe a récupéré les 15 articles énumérés sur la liste reçue.

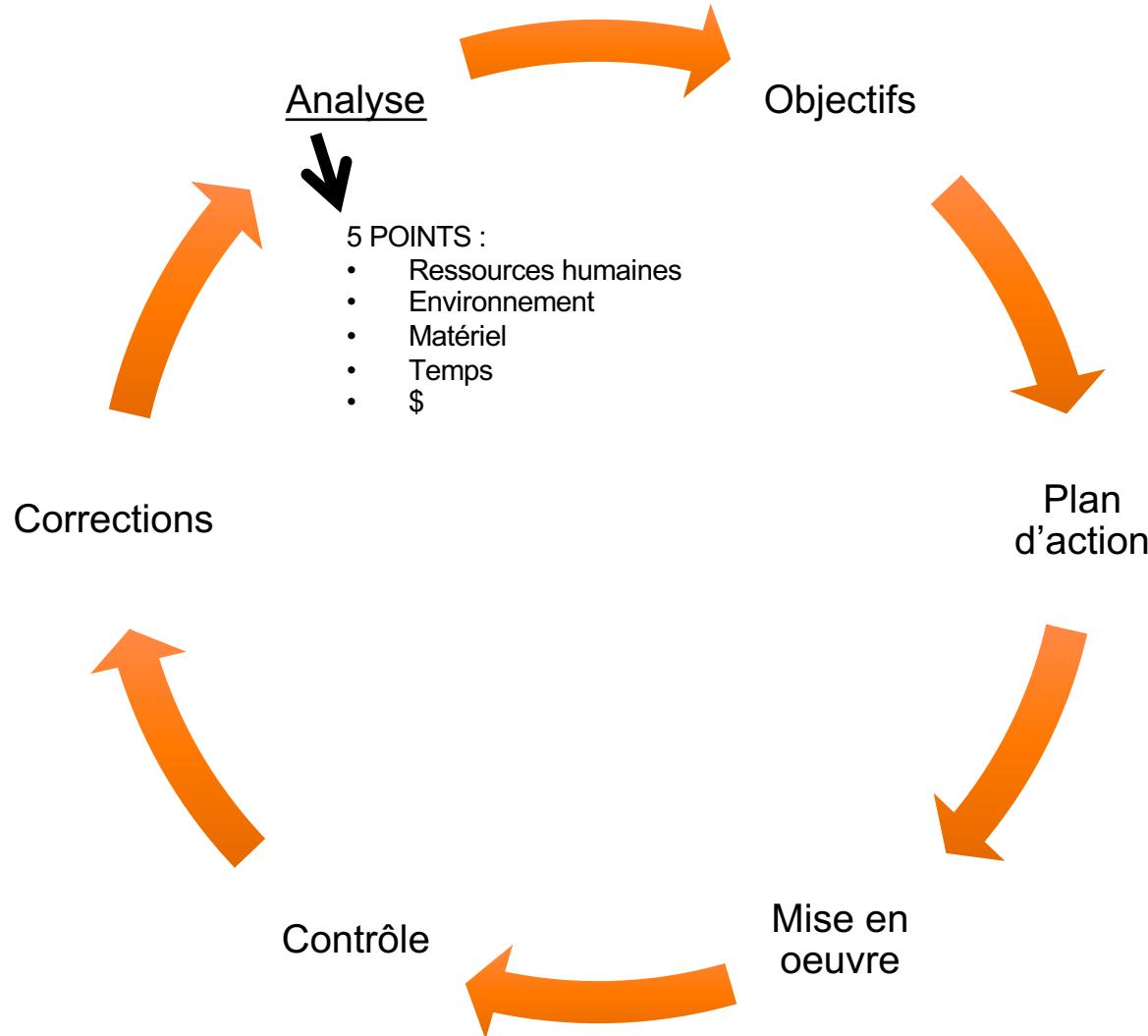
Votre mission

Vous avez décidé de déterminer un ordre de priorité, d'importance pour la survie du groupe. Le N° 1 est le plus important, le N° 15 est le moins important.

Vous vous êtes donné quelques minutes de réflexion individuelle pour étudier l'inventaire et fixer vos priorités personnelles. Ensuite, vous disposez d'un temps déterminé pour établir une liste commune.

OBJETS	VOTRE ORDRE	ORDRE DE L'EQUIPE
Un révolver (45mm) chargé		
Un livre : l'encyclopédie de la vie sauvage dans le désert		
Une boussole		
2 bouteilles de vodka		
½ litre d'eau par personne		
Un miroir de poche		
Un parachute		
Un kit d'urgence avec pansement		
Un couteau suisse		
Une carte aérienne de la région		
Une paire de lunette de soleil (pour chacun)		
Une lampe de poche		
Une boite de comprimés de sel		
Un poncho en plastique contre la pluie par personne		
Un manteau pour chaque survivant		

OBJETS	ORDRE DE L'EXPERT
Un miroir de poche	1
Un manteau pour chaque survivant	2
½ litre d'eau par personne	3
Une lampe de poche	4
Un parachute	5
Un couteau suisse	6
Un pancho en plastique contre la pluie par personne	7
Un revolver (45mm) chargé	8
Une paire de lunette de soleil (pour chacun)	9
Un kit d'urgence avec pansement	10
Une boussole	11
Une carte aérienne de la région	12
Un livre : l'encyclopédie de la vie sauvage dans le désert	13
2 bouteilles de vodka	14
Une boîte de comprimés de sel	15





BILAN PASSÉ – Rappel des savoirs

CEVO
FOFORA

• SAVOIR

La connaissance

Le savoir est l'ensemble des connaissances acquises par l'apprentissage (études, lectures, ...) ou l'expérience.

Je connais + XXXX

Ex : je **CONNAIS** les règles de sécurité de base

• SAVOIR-FAIRE

L'expérience pratique

Le savoir-faire est l'expérience pratique qui témoigne de la maîtrise technique d'un domaine et qui permet l'application d'une connaissance d'un savoir. C'est donc 'l'hab' été à mettre en œuvre son expérience et ses connaissances acquises dans un art ou un métier quelconque.

Ex : je **SUIS** + VERBE D'ACTION → Je sais planifier un évènement de 250 personnes

• SAVOIR-ÊTRE

Les attitudes

Le savoir-être est lié à **votre attitude**, à **vos valeurs**. Ce sont les qualités personnelles et comportementales dont vous allez faire preuve dans le domaine professionnel (courtoisie, maîtrise de vos émotions, bon relationnel, capacité à travailler en équipe...).

Ce sont typiquement les compétences que l'on n'apprend pas à l'école mais qu'on utilise tous les jours. Elles vont refléter la manière dont vous réagissez dans l'environnement professionnel.

Ex : je **SUIS** + ADJECTIF (ou j'ai + NOM)..... → Je suis empathique / j'ai le sens de l'initiative



LE BILAN DU PASSÉ POSITIF

CEVO
FORA

» Identifier 3 expériences professionnelles positives et réussies:

- **Le contexte de départ** et les motivations qui vous ont amené à tenter l'expérience,
- **L'entreprise** : description de l'entreprise, ses valeurs, sa taille, sa culture,....
- **Les tâches et les rôles** que vous avez énergisés, faciles/difficile, agréables ou non,....
- Les **savoirs** mobilisés liés à ses tâches et rôles
- Les bénéfices **retirés** de l'expérience



ECHANGE PAR DEUX

CEVO
FORA

PRÉSENTEZ VOS EXPÉRIENCES

A présente à B

B relève les similitudes entre les expériences

B exprime les forces/les talents qu'il détecte

INVERSEZ



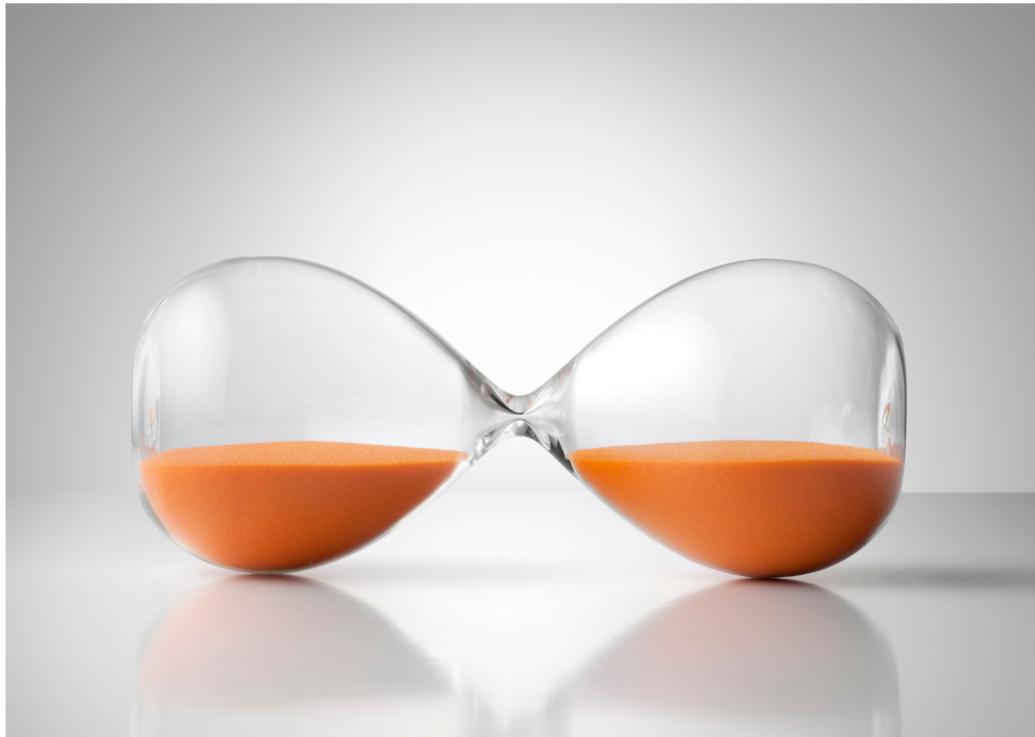
PARTAGE

- 1. Quel lien ai-je trouvé entre mes expériences ?**
- 2. Quelles sont mes ressources ? Mes savoirs sur lesquels je peux me reposer ?**



PAUSE

CEVO
FORA



VISION
PROCESS
CUSTOMER
INDUSTRY
QUALITY
ADVERTISING
BUSINESS
PROJECT
DEVELOPMENT
INNOVATION
DATA
IDEA
FINANCE
SMART
TIME
TARGET
QUALITY
DATA
BUSINESS
STRATEGY
CUSTOMER
TARGET
INDUSTRY
VISION
ON
FUTURE
MOTIVATION
PLAN
CAREERS
PROMOTION
KNOWLEDGE
BRAND
STRATEGY
EDUCATION
JOBS
ADVICE
CREATIVITY
IDEA
TARGET
CAREERS
JOBS
MANAGEMENT
PLAN

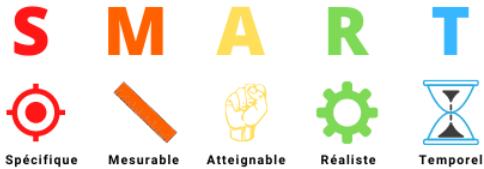
SOYONS SMART !!





L'acronyme SMART est la création de **George T. Doran**. Il y avait mis en valeur l'importance des objectifs et la difficulté de les fixer. Une méthode pour optimiser l'atteinte des objectifs





UN OBJECTIF CIBLÉ = DÉFINI DE FAÇON PRÉCISE ET CONCRÈTE

S



Spécifique

je veux un job de développeur

VS

Je veux avoir un CDD de 6 mois dans en tant que développeur back end dans une start up du secteur de l'énergie renouvelable sur Bruxelles

Un seul objectif



M

AVEC DES INDICATEURS DE RÉUSSITE

Pour suivre vos progrès et garder la motivation. L'évaluation de votre progression permet de rester concentré, tout en respectant vos échéances.

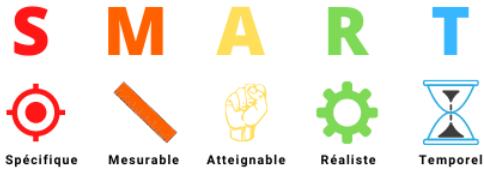
Quantité : measurable, chiffrable

Qualité : observable, évaluable



Mesurable

Un ou des indicateurs



A

ATTEIGNABLE ET AMBITIEUX = MOTIVANT !

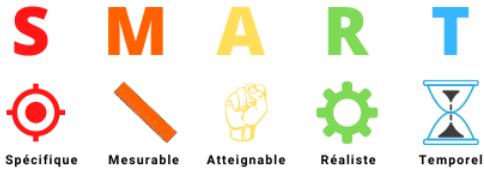


Atteignable

Des étapes

Inclure des étapes, des actions réalistes à mettre en place pour atteindre l'objectif
Pour rester motivé, vos objectifs doivent aligner votre passion avec votre ambition.

Je vais postuler à 5 offres par mois entre aujourd'hui et le 15/06



R

INCLU LES CONTRAINTES

Tenir compte des contraintes de mon environnement, de mes ressources en temps ou en argent, de mes compétences ou de mes capacités...



Réaliste

Des moyens

De combien minimum ais-je besoin pour vivre bien ?

*Quelles sont mes obligations autres que professionnelles (enfant, parents,... etc...) ?
Ais-je les compétences nécessaires ? Sinon, quelles étapes dois-je inclure ?*



T



Temporel

Une date

DÉFINI DANS LE TEMPS

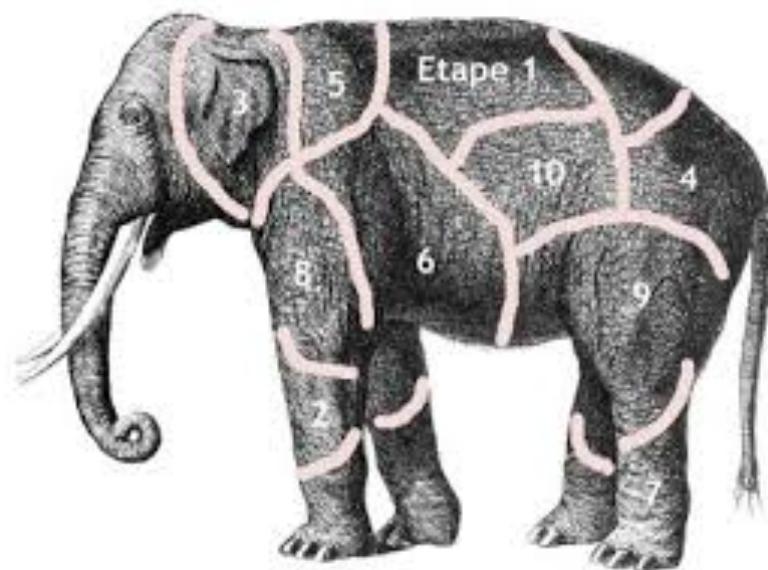
Préciser la date butoir ou donner un échéancier
chaque objectif a besoin d'une date limite sur laquelle vous concentrer. Cela aide à éviter que
les tâches quotidiennes ne prennent le pas sur vos objectifs à long terme.



A VOUS !

CE VO
FO RA

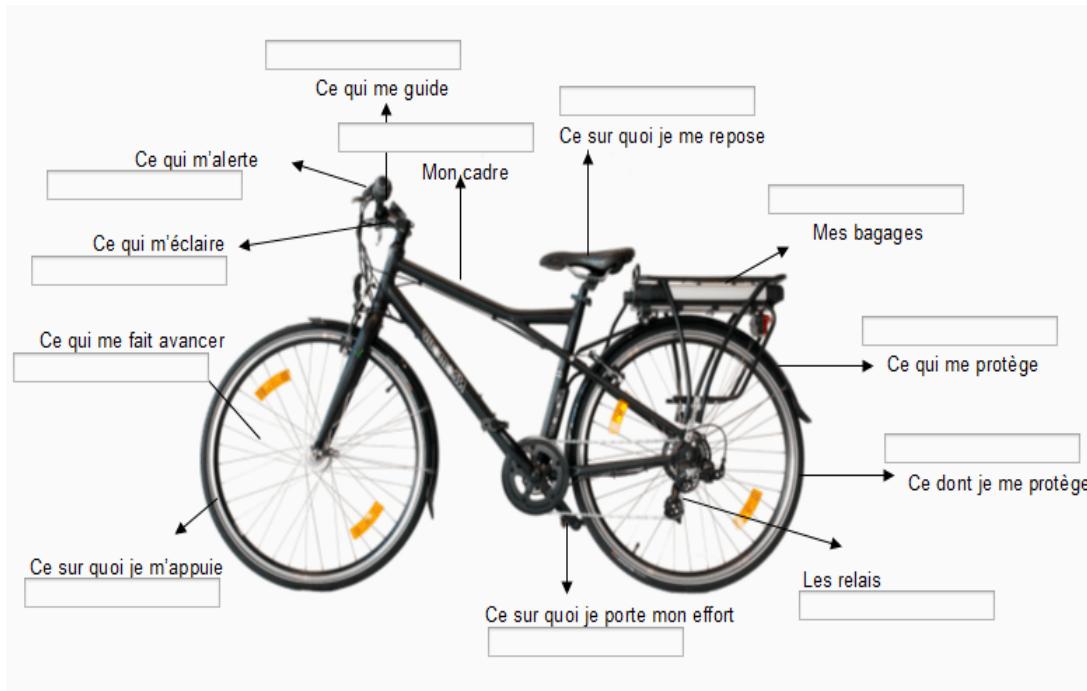
REPRENEZ VOTRE RÊVE ET TRANSFORMEZ LE EN OBJECTIF(s) SMART(s)





LA METAPHORE DU VELO

CE VO
FO RA



A photograph of a group of people in a professional setting. In the foreground, two individuals are seated at a table, one holding a white mug and the other writing in a notebook. A laptop is open on the table. In the background, another person stands, gesturing with their hand. The overall atmosphere is one of a business or creative meeting.

CEVO
FORA

LUNCH



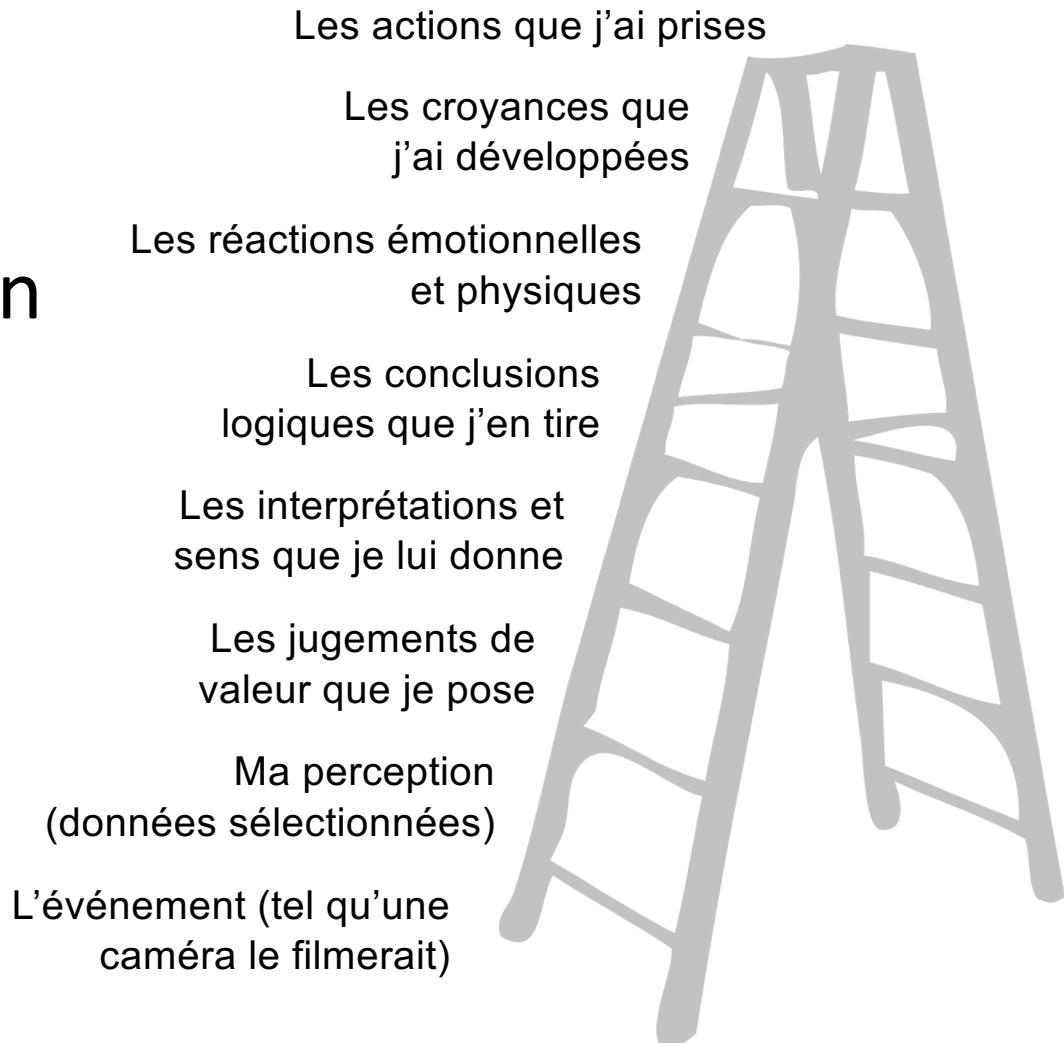
Perception

Vous voyez
le monde
différemment
des autres.





L'échelle de la perception



Qu'est-ce qu'une croyance ?

Une croyance est l'affirmation de ce que nous considérons comme vraie et la conviction qu'elle n'attend plus rien pour être prouvée.

Elle s'applique : à soi-même (nos capacités, nos possibilité, notre identité,...), au monde qui nous entoure, aux autres et à nos relations avec eux.

CROYANCE BOOSTANTE ou CROYANCE LIMITANTE... Selon l'interprétation qu'on en fait !

« La vie appartient aux gens qui se lèvent tôt »

« Si tu es bonne dans ton métier, tu y arriveras toujours »

« On a rien sans rien ! »

« On ne pousse pas sans se planter ! »



« Dans ma famille, on a toujours la poisse »

« A vaincre sans effort, on triomphe sans gloire »

« Je rate toujours ce que j'essaye »

« Je suis trop lent »

« Il y a toujours plus malheureux que soi »

LE CONFORMISTE

» « Dans la famille... Il faut... On a toujours...

Les /// ne font jamais... »



Il s'appuie sur des modèles qu'il faut imiter pour appartenir à un groupe : une famille, milieu social, ethnie, âge, parcours universitaires, il y a des codes et des critères qu'il faut suivre pour être accepté.

LE PERFECTIONNISTE

- » Le « jamais assez bien » ou le « peut mieux faire »



Comment satisfaire quelqu'un pour qui rien n'est jamais assez bien ?

C'est impossible → on reste sur un sentiment d'échec, d'être insuffisant, de ne pouvoir jamais satisfaire l'autre. Cela nous met dans une posture insécurisante qui peut parfois être la cause du phénomène de **procrastination** : on ne peut pas commencer un projet, on le remet à plus tard, sachant qu'on n'arrivera jamais à un résultat acceptable.

LE CONTRÔLEUR

» Le fouet à la main, il veut que l'on travaille sans relâche : « Pas de fainéant ici ! ». Se lever tôt, pas de vacances, pas de flânerie, pas de rêverie !



Ce qui compte, c'est le rendement, l'effort, le travail, le résultat. Dès lors, il est essentiel de se contrôler, d'avoir l'impression que quelqu'un vous surveille et évalue ce que vous faites. Problème : très vite, notre valeur est déterminée par ce que l'on fait, se résume à cela.

LE DESTRUCTEUR

- » Le plus dangereux de tous : il n'évalue pas nos actions ou leurs résultats mais notre valeur personnel, notre être.



Un figure d'autorité ca avoir des propos méprisant à notre égard, des commentaires cinglant qui resteront gravés en nous : « Jamais personne ne te supportera », « plus nul ·le, c'est pas possible », « tu es bête », « tu es inutile », « tu n'y arriveras jamais ».,

LE CULPABILISATEUR

- » Nous rend responsable de tous les problèmes



Nous sommes fautifs, condamnés à porter la faute de l'autre. Il faut un coupable et ce sera nous.



DÉTECTOR LA PRÉSENCE DE CES CRITIQUES

On ressent souvent :

- La peur
- L'obligation
- La culpabilité
- Le doute
- La honte
- La perte d'énergie
- L'incapacité à être spontané·e
- L'impossibilité de suivre son coeur, ses intuitions
- Un sentiment d'insatisfaction malgré nos
accomplissements



RESULTATS TEST

CEVO
FORA

A = le conformiste

B = le culpabilisateur

C = le destructeur

D = le contrôleur

E = le perfectionniste



REPLACEZ

PAR

**UNE
ERREUR**

**UN
APPRENTISSAGE**

**JE PRENDS
UN RISQUE**

**JE TENTE
MA CHANCE**

UN OBSTACLE

UN DÉFI

C'EST PAS MAL

C'EST BIEN !



DÉCLUSION

CEVO
FOFORA

**Comment cette journée influencé mon projet
professionnel ?**



Le planning





Des questions ou remarques ?