

PERSPECTA

# BILAN COGNITIF

## PROFESSIONNEL

*Empreinte Cognitive Individuelle*

Analyse personnalisée pour

**Marie Dupont**

Document généré le 31 décembre 2025

Réf. PERSPECTA-2.0-DEMO

PREMIUM

# SOMMAIRE

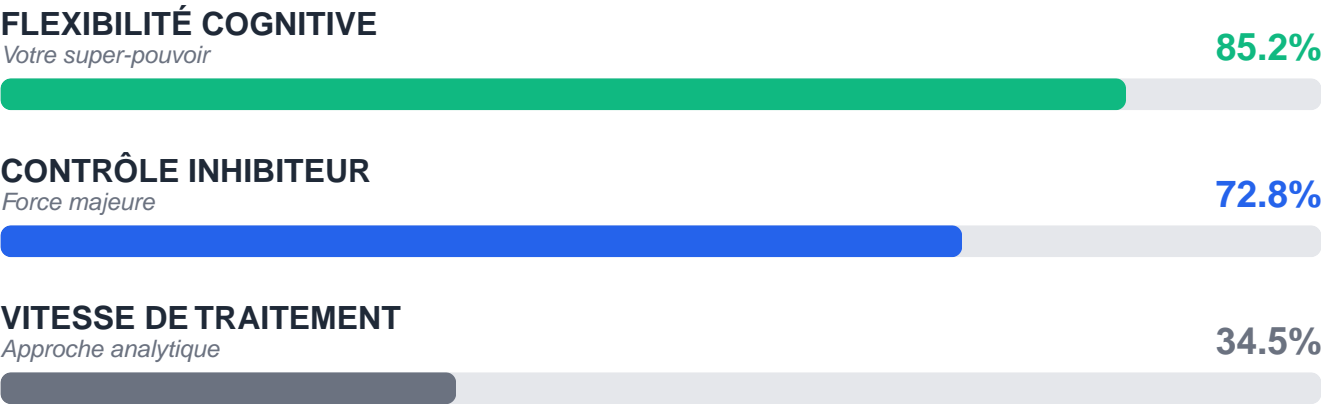
<b>PARTIE I</b>	<b>= Votre Profil</b>	~8 min
1.1	Votre signature cognitive	p. 3
1.2	Ce que cela signifie	p. 4
1.3	Vos valeurs professionnelles	p. 5
1.4	Votre profil RIASEC	p. 6
<b>PARTIE II</b>	<b>= Lecture Approfondie</b>	~12 min
2.1	Cognition x Métiers	p. 7
2.2	Votre parcours à la loupe	p. 8
2.3	Zones de vigilance	p. 9
<b>PARTIE III</b>	<b>= Projections</b>	~10 min
3.1	Trois scénarios d'évolution	p. 10
3.2	Environnements compatibles	p. 11
<b>PARTIE IV</b>	<b>Plan d'Action</b>	~5 min
4.1	Actions prioritaires	p. 12
4.2	Ressources recommandées	p. 13
4.3	Votre prochain pas	p. 14

**Temps de lecture total : ~35 minutes**

Ce bilan est conçu pour être lu en plusieurs fois. Nous vous recommandons de commencer par la Partie I pour découvrir votre profil, puis de revenir sur les autres sections selon vos besoins.

1.1

## VOTRE SIGNATURE COGNITIVE EN 30 SEC



### VOTRE PROFIL EN 1 PHRASE

"Vous êtes une penseuse flexible et analytique, avec une excellente capacité de concentration. Vous privilégiez la profondeur d'analyse à la rapidité d'exécution, ce qui vous permet de prendre des décisions éclairées dans des contextes complexes."

Code profil

IEA

## 1.2

## CE QUE CELA SIGNIFIE

**[+] VOS FORCES NATURELLES**

- Navigation fluide entre projets multiples
- Maintien du focus sous pression
- Adaptation rapide aux imprévus
- Réflexion approfondie avant action

**ENVIRONNEMENTS A PRIVILEGIER**

- Startups en phase de structuration
- R&D avec deadlines souples
- Conseil stratégique (pas opérationnel)
- Management de projets complexes

Votre combinaison unique de flexibilité cognitive (85.2%) et de contrôle inhibiteur (72.8%) vous confère une capacité d'adaptation remarquable face aux changements, une concentration soutenue même en environnement perturbé, et une approche analytique approfondie qui minimise les erreurs. Cette configuration cognitive est particulièrement adaptée aux rôles qui valorisent la polyvalence.

**\* A RETENIR**

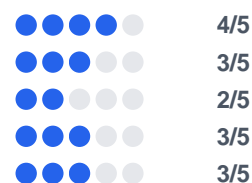
Votre profil cognitif n'est ni bon ni mauvais - il est unique. La clé est de trouver des environnements qui valorisent vos forces naturelles plutôt que de vous épuiser à compenser vos zones de moindre aisance.

1.3

## VOS VALEURS PROFESSIONNELLES



Créativité  
Autonomie  
Impact social  
Équilibre vie pro/perso  
Reconnaissance



### ! ZONE DE TENSION IDENTIFIEE

Vos valeurs prioritaires sont toutes satisfaites à niveau moyen (3.0/5).

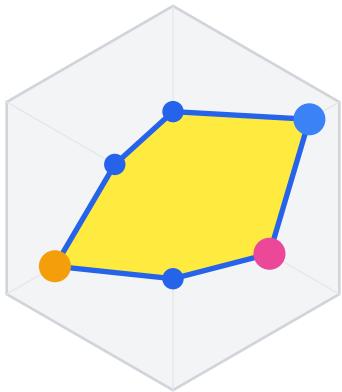
Cela suggere :

- Une période de transition professionnelle
- Un besoin d'ajustement environnemental
- Des attentes en évolution

Recommandation : Identifier 2 valeurs à prioriser dans les 6 prochains mois

Vos valeurs professionnelles sont le socle de votre épanouissement au travail. Elles guident vos choix, vos réactions et votre niveau d'engagement. Un écart important entre l'importance d'une valeur et sa satisfaction actuelle est un signal d'alerte à prendre en compte.

1.4 VOTRE PROFIL RIASEC DÉCODÉ



- R - Réaliste 45%
- I - Investigatif 82%
- A - Artistique 58%
- S - Social 42%
- E - Entreprenant 71%
- C - Conventionnel 35%

IEA

Investigatif · Entreprenant · Artistique

VOS 3 DIMENSIONS DOMINANTES

- I INVESTIGATIF (82%)**  
Vous êtes animé par la curiosité intellectuelle, le besoin de comprendre en profondeur, d'analyser et de résoudre des problèmes complexes.
- E ENTREPRENANT (71%)**  
Vous avez le goût de l'initiative, du leadership, de l'influence. Vous aimez convaincre, piloter, créer de la valeur.
- A ARTISTIQUE (58%)**  
Vous valorisez l'expression créative, l'originalité et l'esthétique. Vous aimez créer, innover et sortir des sentiers battus.

2.1

# COGNITION × MÉTIERS : LA MATRICE

FAMILLE MÉTIERS	COMPAT.	POURQUOI ÇA MARCHE	VIGILANCE
[R] R&D Technique		Flexibilité + analyse profonde	Pression constante
[M] Management de pro-jets		Contrôle inhibiteur élevé	Réunionnrite intense
[C] Consulting strate-gique		Pensée structurée	Clients impatients
[D] Direction creative		Créativité encadrée	Pression délais
[E] Entrepreneur		Vision + engagement	Exige rapidité

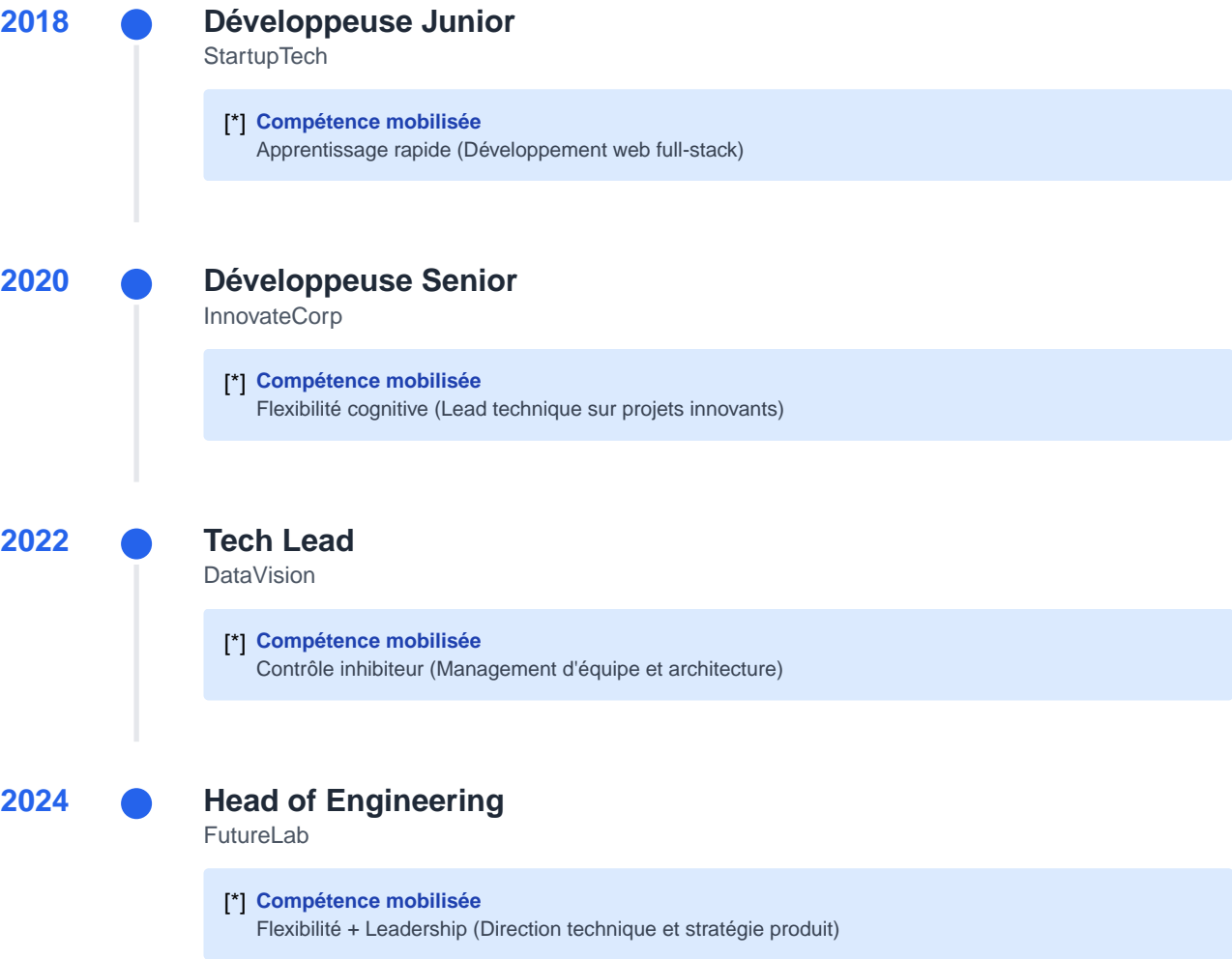
## VOTRE SWEET SPOT

Vos meilleures performances seront dans des rôles combinant :

- Gestion de projets multiples
- Travail de fond nécessitant concentration
- Analyse approfondie et décisions stratégiques

'Évitez : Environnements ultra-rapides avec micro-décisions en continu

2.2 VOTRE PARCOURS À LA LOUPE



CE QUE VOTRE TRAJECTOIRE REVELE

Votre parcours (Développeuse Junior, Développeuse Senior, Tech Lead, Head of Engineering) montre une progression cohérente qui s'appuie sur vos forces cognitives naturelles. Cette évolution s'appuie sur :

- 'Flexibilité pour naviguer entre différents contextes
- 'Contrôle pour maintenir la qualité sous pression
- 'Approche analytique pour des décisions éclairées

- \* Cohérence narrative : forte
- \* Alignement cognition x parcours : excellent

## 2.3

## ZONES DE VIGILANCE COGNITIVE

### ! ATTENTION : SESSIONS LONGUES

Avec votre profil (vitesse 34.5%, fluidité 67.4%), les sessions prolongées sur tâches répétitives peuvent générer de la fatigue cognitive rapide.

#### Solutions pratiques :

- \* Pauses toutes les 90 minutes
- \* Alternier tâches analytiques / routinières
- \* Environnement calme pour travail profond
- \* To-do list visuelle (charge cognitive réduite)

### ! ATTENTION : ENVIRONNEMENTS ULTRA-RAPIDES

Votre vitesse de traitement (34.5%) indique une préférence pour la réflexion approfondie plutôt que la réactivité instantanée.

#### Solutions pratiques :

- \* Négocier délais raisonnables (48h mini)
- \* Préparer templates/processus standardisés
- \* Déléguer micro-décisions urgentes
- \* Bloquer créneaux "deep work" quotidiens

### ! ATTENTION : SURCHARGE MULTITÂCHE

Paradoxalement, votre flexibilité (85.2%) peut vous rendre vulnérable à la dispersion.

**Solutions pratiques :**

- \* Max 3 projets simultanés (pas 5+)
- \* Time-blocking strict par projet
- \* Revue hebdomadaire des priorités
- \* Dire "non" aux opportunités hors focus

## 3.1 TROIS SCÉNARIOS D'ÉVOLUTION

### [1] SCÉNARIO 1 : CONTINUITÉ OPTIMISÉE

Horizon  
**3-5 ans**

Probabilité d'épanouissement

Vous continuez sur votre trajectoire actuelle en optimisant votre environnement pour mieux exploiter vos forces cognitives. Cette voie offre stabilité et progression naturelle.

**Exemples de postes :**

- Lead R&D Engineer
- Senior Product Manager

**Compétences à développer :**

- Leadership transversal
- Gestion budgétaire
- Influence stratégique

### [2] SCÉNARIO 2 : PIVOT STRATÉGIQUE

Horizon  
**2-4 ans**

Probabilité d'épanouissement

Vous réorientez votre carrière vers un domaine adjacent qui valorise davantage votre profil cognitif unique. Nécessite un investissement en formation mais ouvre de nouvelles opportunités.

**Exemples de postes :**

- Data Scientist
- Consultant transformation digitale
- UX Strategist

**Compétences à développer :**

- Certifications sectorielles
- Upskilling technique
- Nouveau réseau professionnel

### [3] SCÉNARIO 3 : RUPTURE INNOVANTE

Horizon  
**5+ ans**

Probabilité d'épanouissement

Vous créez votre propre structure ou rejoignez un projet entrepreneurial. Cette voie maximise votre autonomie mais demande une préparation importante.

#### Exemples de postes :

- Entrepreneur
- Consultant indépendant
- Enseignant-chercheur

#### Compétences à développer :

- Constitution capital (12-18 mois)
- Réseau solide
- Mentorat entrepreneurial

## 3.2 ENVIRONNEMENTS COMPATIBLES

### [+] ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

#### + PME innovantes (50-200 pers.)

Pourquoi : Structure + flexibilité

Exemple : Scale-up tech B2B

#### + Grands groupes avec labs innovation

Pourquoi : Ressources + créativité

Exemple : Orange Innovation, Airbus X

#### + Organismes de recherche appliquée

Pourquoi : Profondeur + impact

Exemple : INRIA, CEA Tech

#### + Cabinets de conseil stratégique

Pourquoi : Analyse + diversité missions

Exemple : BCG, Bain, boutiques spécialisées

### [-] ENVIRONNEMENTS A EVITER

#### - Trading floors / salles de marche

Raison : Vitesse exigée incompatible

#### - Organisations ultra-hiérarchiques

Raison : Bride flexibilité cognitive

#### - Environnements micro-management

Raison : Frustration autonomie/contrôle

### CRITERES DECISIFS POUR VOS CHOIX

Lorsque vous évaluez une opportunité, posez-vous :

- ☐ Ai-je le temps de réfléchir avant d'agir ?
- ☐ La complexité est-elle valorisée ?
- ☐ Puis-je jongler entre plusieurs sujets ?
- ☐ L'environnement respecte-t-il mon rythme ?
- ☐ Y a-t-il un cadre structurant (pas chaos) ?

Si 4/5 = OUI : environnement compatible

Si 2/5 ou moins = OUI : risque d'épuisement élevé

## 4.1

**ACTIONS PRIORITAIRES : VOS 90 PROCHAINS JOURS****[S1-2] SEMAINE 1-2 : CLARIFICATION**

- ☐ Identifier les 2 valeurs à prioriser
  - Outil : matrice Urgent/Important · Durée : 30 min
- ☐ Audit de votre environnement actuel
  - Checklist page 11 (5 critères) · Score actuel : \_\_\_/5
- ☐ Cartographier 3 opportunités pro
  - LinkedIn, réseau, annonces · Compatibles avec votre profil

**[S3-6] SEMAINE 3-6 : EXPLORATION**

- ☐ 3 entretiens exploratoires
  - Avec personnes dans scénarios 1 ou 2 · Questions : rythme, autonomie, défis
- ☐ Tester 1 formation/certification
  - Coursera, LinkedIn Learning (gratuit) · Alignée avec votre pivot
- ☐ Mettre en place rituels anti-fatigue
  - Pauses 90 min · Deep work blocks 2h/jour

**[S7-12] SEMAINE 7-12 : DECISION**

- ☐ Choisir 1 scénario prioritaire (1, 2 ou 3)
  - Revisiter page 10 · Critères : épanouissement + faisabilité
- ☐ Construire roadmap 12 mois
  - Formations, réseau, candidatures
- ☐ Réserver session accompagnement
  - 1h stratégique avec coach PERSPECTA · Personnalisation approfondie

4.2

## RESSOURCES RECOMMANDÉES POUR VOTRE PROFIL IEA

### FORMATIONS ALIGNEES IEA

**- Design Thinking**

Stanford d.school | Coursera | Gratuit | 6 semaines, 3h/semaine

*Pourquoi : Investigatif + Entreprenant***- Data Analysis with Python**

IBM | Coursera | Certification €39 | 4 semaines, 5h/semaine

*Pourquoi : Investigatif***- Strategic Leadership**

HEC Paris | Coursera | Audit gratuit | 8 semaines, 4h/semaine

*Pourquoi : Entreprenant*

### LECTURES ESSENTIELLES

**- "Range" - David Epstein***Pourquoi : Valorise généralistes flexibles***- "Atomic Habits" - James Clear***Pourquoi : Systèmes vs objectifs (vitesse 34.5%)***- "The Startup of You" - Reid Hoffman***Pourquoi : Pensée entrepreneuriale (E=71%)*

### OUTILS PRATIQUES

**- Notion**

notion.so | Gratuit

*Usage : Gestion projets multiples (flexibilité)***- Forest App**

iOS/Android | 3€

*Usage : Timer 90 min anti-dispersion***- Calm / Headspace**

Freemium

*Usage : Récupération cognitive rapide*

### COMMUNAUTES PROFESSIONNELLES

Groupes LinkedIn IEA-compatibles :

- **Product Management (150K+ membres)**
- **Data Science Central (800K+ membres)**
- **Tech Leadership Community (50K+ membres)**

### 4.3 VOTRE PROCHAIN PAS



## L'ACTION QUI CHANGE TOUT

Dans les 48h, réalisez cette action :

Bloquez 2h dans votre agenda cette semaine pour :

1. Remplir la checklist page 11
2. Noter votre score environnement
3. Identifier 1 ajustement possible

Cette action ancre votre réflexion dans le réel et active votre passage à l'action.

### ALLER PLUS LOIN : L'ACCOMPAGNEMENT HUMAIN

Ce bilan vous a donné une cartographie claire.

Mais une carte n'est pas le voyage.

### SESSION STRATEGIQUE PERSONNALISEE (1h)

Avec un consultant PERSPECTA, vous :

- \* Approfondissez votre profil (zones grises)
- \* Construisez votre roadmap 12 mois sur-mesure
- \* Levez les blocages invisibles
- \* Obtenez des intro réseau ciblées

**Prix : 120€** (réduction -25% code BILAN49)

Reservation : [perspecta.fr/accompagnement](https://perspecta.fr/accompagnement)

**RESTONS EN CONTACT**

Questions sur votre bilan ? [support@perspecta.fr](mailto:support@perspecta.fr) (reponse sous 48h)  
Partagez votre experience PERSPECTA : [Trustpilot](#) | [Google Reviews](#)

Merci de votre confiance.  
Bon voyage vers votre prochaine étape.

\*\*\*

**PERSPECTA**