

DOSSIER DE PERFORMANCE STRATÉGIQUE & NEURO-COGNITIF

#Curiosité #Bienveillance #Autonomie

LEITMOTIV

"Éclairer les systèmes complexes avec enthousiasme pour faire avancer les humains avec simplicité."

🐾 VOTRE TOTEM

Dauphin

Le dauphin incarne votre intelligence sociale vive, votre humour rassembleur et votre agilité d'esprit pour naviguer d'une idée à l'autre tout en embarquant votre entourage dans la découverte.

⚡ VOTRE CHRONOTYPE

🐻 Ours (Rythme Solaire)

Vos réponses dessinent une tendance actuelle calée sur le rythme solaire: vous vous réveillez naturellement tôt avec les idées claires, appréciez un démarrage matinal vif ou un créneau de fin de journée pour vos efforts exigeants, et ressentez la fatigue tard dans la soirée.

📍 Votre parcours

Le dossier se lit de haut en bas : on part de votre portrait, on comprend comment vous fonctionnez, puis on arrive à vos premières actions.

POINT DE DÉPART

L'essentiel

Votre portrait en une page : 3 forces, 3 points de vigilance.

ME COMPRENDRE



ÉTAPE 1 / 6

Comment je fonctionne

« Qu'est-ce que je fais bien, sans même y penser ? »



ÉTAPE 2 / 6

Ce qui me met en mouvement

« Qu'est-ce qui me donne de l'élan, et qu'est-ce qui me l'enlève ? »



ÉTAPE 3 / 6

Ce qui me freine

« Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer, et de quoi ce frein me protège-t-il ? »

ME SITUER



ÉTAPE 4 / 6

Moi dans mon environnement

« Dans quel cadre, et avec qui, est-ce que je donne le meilleur ? »



ÉTAPE 5 / 6

Où je peux aller

« Quelle piste ai-je envie de tester en premier ? »

AGIR



ÉTAPE 6 / 6 — ARRIVÉE 🏁

Mon plan

« Quelle est ma première action, et quand je la fais ? »



ANNEXE

Clés de lecture

Les modèles utilisés, pour qui veut aller plus loin.

⚖️ **Cadre & méthode.** Ce dossier est un outil de développement professionnel et d'orientation : **ni un diagnostic médical, ni psychologique**, ni un avis de santé. Les scores (Big Five, RIASEC, VIA) sont estimés à partir de vos réponses déclaratives : indicatifs, ils ne remplacent pas un test passé en conditions contrôlées. Profil de préférences, Ennéagramme, totem et chronotype sont des clés de lecture complémentaires. Rédigé avec l'assistance d'une intelligence artificielle (Gemini), sous supervision humaine.

⭐ L'essentiel

Votre profil en une page. Le reste du dossier détaille chaque point.

> Ce que vous faites déjà bien: vos clients reconnaissent spontanément votre réactivité, votre enthousiasme, la qualité de votre support et votre talent d'onboarding. Fort d'un DEA de chimie théorique et informatique, complété par des certificats de consultant en bilan de compétences et de gestion de projet, vous exercez aujourd'hui comme indépendant en tant que consultant en bilan de compétences, formateur en intelligence artificielle et créateur d'applications pour simplifier le quotidien numérique des entrepreneurs. Votre fonctionnement allie à parts égales le goût d'explorer des systèmes complexes et l'envie sincère d'être utile aux autres dans un climat chaleureux et stimulant.

#Curiosité #Bienveillance #Autonomie

💪 VOS 3 FORCES

- **Curiosité** — Votre besoin vital de nouveauté et votre intérêt pour des sujets variés nourrissent une veille permanente et des échanges vivants.
- **Amour de l'apprentissage** — Votre parcours mêlant chimie théorique, informatique, gestion de projet, bilan de compétences et IA illustre votre joie d'apprendre sans cesse.
- **Créativité et Ingéniosité** — Vous aimez trouver des astuces pour simplifier, tester de nouvelles approches et concevoir des applications utiles aux professionnels.

⚠️ VOS 3 POINTS DE VIGILANCE

- **Tenue des tâches répétitives et financières** — Le suivi du budget, les listes administratives et les tâches dépourvues de stimulation vous pèsent au point d'être repoussés.
- **Priorisation et tri entre urgent et important** — En gérant plusieurs envies à la fois, vous risquez de vous sentir débordé et de tout boucler dans l'urgence de dernière minute.
- **Régulation émotionnelle sous saturation** — À force de vous adapter aux autres, le trop-plein peut vous conduire soit à fuir la situation, soit à réagir à vif si vos valeurs sont heurtées.

🧠 ÉTAPE 1 / 6

Comment je fonctionne

On commence par vos forces et votre façon naturelle de travailler.

La question à vous poser : « Qu'est-ce que je fais bien, sans même y penser ? »

🧠 VOTRE FONCTIONNEMENT, TEL QUE VOUS LE DÉCRIVEZ

Cette partie reprend ce que vous avez indiqué dans le questionnaire. Ce n'est ni une mesure ni un diagnostic.

Vous indiquez un fonctionnement attentionnel qui vous est propre
et, dans un environnement qui vous laisse une grande souplesse d'organisation, alterne les temps calmes d'analyse et les séquences collectives stimulantes, et confie la prospection ou la comptabilité à des tiers, votre pensée en arborescence devient un atout majeur de créativité et de réactivité.

⚡ VOTRE ÉNERGIE

Votre énergie fonctionne par vagues intenses: vous démarrez parfois lentement puis oubliez l'heure dès qu'un sujet technique ou d'accompagnement vous absorbe, alors que les tâches routinières et le maintien prolongé d'une posture de façade vous épuisent rapidement.

💡 **Conseil pratique :** Alternez les positions assise et debout avec de courtes pauses actives chaque heure pour entretenir votre énergie, et réservez vos créneaux de pleine forme du début de matinée ou de fin d'après-midi aux travaux exigeants.

🎭 VOS STRATÉGIES D'ADAPTATION

L'Adaptateur Permanent — effort ressenti : élevé

Quand : Les interactions professionnelles multiples où vous cherchez à maintenir une bonne entente et à correspondre aux attentes de chacun

✔ **Pour vous alléger :** Aménagez des sas de décompression de 15 minutes au calme après chaque session client et autorisez-vous à dire simplement quand vous avez besoin de temps pour réfléchir.

Le Rationnel Impassible — effort ressenti : élevé

Quand : Les tensions relationnelles ou les critiques qui touchent à vos valeurs alors que vous vous sentez à vif intérieurement

✔ **Pour vous alléger :** Exprimez votre limite factuellement en amont, avec votre sens de la méthode, avant que la charge émotionnelle n'atteigne le seuil de saturation.

L'Autonome Silencieux — effort ressenti : élevé

Quand : La surcharge administrative, financière ou commerciale que vous préférez garder pour vous en attendant qu'on s'en aperçoive

✔ **Pour vous alléger :** Instaurez un point bimensuel explicite avec votre mentor ou un pair de confiance avec une question simple: voici ce qui bloque ma semaine, quel regard portes-tu dessus?

⚡ SIGNATURE DE PUISSANCE

Comment lire ces jauges : elles ne mesurent ni une vitesse ni une capacité. Elles combinent vos centres d'intérêt (modèle RIASEC, estimé à partir de vos réponses) pour montrer où votre énergie va naturellement. Un score bas n'est pas une faiblesse : c'est un terrain qui vous attire moins.

⚡ VITESSE DE TRAITEMENT — 89 %



Centres d'intérêt combinés : Investigateur + Ouverture

Vous êtes attiré(e) par ce qui demande de comprendre, d'analyser et de relier des idées nouvelles : les sujets complexes vous stimulent plus qu'ils ne vous fatiguent.

🔋 BATTERIE SOCIALE — 60 %



Centres d'intérêt combinés : Social + Entreprenant

Vous appréciez le contact avec les autres à dose choisie : en petit comité, ou autour d'un objectif commun.

🎯 INSTINCT STRATÉGIQUE — 65 %



Centres d'intérêt combinés : Investigateur + Entreprenant

Décider vous intéresse quand vous avez eu le temps de comprendre : ni dans l'impulsion, ni dans l'attente.

Votre Zone de Génie

Les 24 forces de caractère VIA (Peterson & Seligman) identifient les vertus et signature strengths d'une personne.

💪 TOP 5 FORCES (Vertus)

- **Curiosité :** Votre besoin vital de nouveauté et votre intérêt pour des sujets variés nourrissent une veille permanente et des échanges vivants.
- **Amour de l'apprentissage :** Votre parcours mêlant chimie théorique, informatique, gestion de projet, bilan de compétences et IA illustre votre joie d'apprendre sans cesse.
- **Créativité et Ingéniosité :** Vous aimez trouver des astuces pour simplifier, tester de nouvelles approches et concevoir des applications utiles aux professionnels.
- **Humour et Enjouement :** Indispensable à votre équilibre, votre sens de l'humour détend les situations et facilite immédiatement l'adhésion d'un groupe.
- **Gentillesse et Bienveillance :** Vous placez l'entente humaine, l'accueil chaleureux et l'envie d'être utile au centre de vos relations professionnelles.

🏅 VOS 7 COMPÉTENCES D'ÉLITE

Conduite de bilans de compétences et accompagnement à l'orientation professionnelle

Ingénierie et animation de formations en intelligence artificielle et culture numérique

Conception et développement d'applications simples dédiées aux besoins d'entrepreneurs

Accueil client, support utilisateur et pilotage de parcours d'onboarding réactifs

Coordination et animation de groupes ou d'équipes dans un cadre collaboratif

Gestion de projet: structuration des étapes, vision d'ensemble et suivi opérationnel

Exploitation avancée des outils bureautiques, tableurs et analyse logique de données

✨ VOS 3 SUPER-POUVOIRS

VOUS EMBARQUEZ VOS INTERLOCUTEURS AVEC RÉACTIVITÉ

Dès le premier contact, votre enthousiasme, votre écoute chaleureuse et votre rapidité de réponse mettent vos clients en confiance et fluidifient leur démarrage.

VOUS RENDEZ LES OUTILS NUMÉRIQUES ENFIN ACCESSIBLES

Vous traduisez des notions techniques ou d'intelligence artificielle en méthodes simples et concrètes pour les professionnels qui redoutent le virage digital.

VOUS FÉDÉREZ LE GROUPE AVEC HUMOUR

Face aux inconnus comme en réunion, vous prenez naturellement l'initiative pour installer une bonne ambiance, désamorcer les tensions et guider chacun vers l'objectif.

ILS SONT COMME VOUS (INSPIRATION) :

✨ Jamy Gourmaud
Vous partagez cette curiosité insatiable et cette capacité à rendre accessibles des sujets scientifiques ou techniques ardus avec enthousiasme, pédagogie et bonne humeur.

✨ Ada Lovelace
Comme elle, vous reliez une solide culture scientifique et informatique à une imagination vive pour entrevoir des usages concrets et utiles aux humains.

✨ Le Docteur (Doctor Who)
Vous vous retrouvez dans ce profil toujours en quête de nouveauté, allergique à la lenteur et à l'ennui, qui embarque ses compagnons vers la découverte grâce à sa vivacité et son humour.

✨ Alexandre Astier
Vous avez en commun une exigence de cohérence logique, un rejet des lourdeurs inutiles et l'art de fédérer un groupe par l'humour tout en gardant la vision d'ensemble.

✨ Amélie Mauresmo
Son calme analytique mis au service de l'accompagnement et de la progression des autres fait écho à votre posture de guide attentif à la cohésion et aux résultats.

✨ Jean-Jacques Goldman
Vous cultivez la même envie de préserver une bonne ambiance collective, de mettre les autres en confiance avec simplicité et d'agir avec pragmatisme sans chercher la compétition.

Votre Système d'Exploitation

Le modèle Big 5 (OCEAN) mesure 5 traits stables : Ouverture, Conscienciosité, Extraversion, Agréabilité, Sensibilité.

🧠 VOTRE SIGNATURE (BIG 5)

Analyse de votre câblage naturel

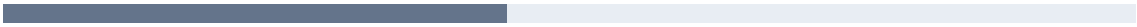
> **Le modèle Big 5 (OCEAN)** est un modèle de référence en psychologie de la personnalité (Costa & McCrae, 1990). Il mesure 5 grandes dimensions du caractère sur un continuum : Ouverture, Conscienciosité, Extraversion, Agréabilité, Sensibilité (Névrosisme).
>
> 👉 Aucun trait n'est « bon » ou « mauvais » — chacun a sa force et sa zone de vigilance. Le croisement avec les autres modèles se trouve dans l'annexe « Clés de lecture », en fin de dossier.

OUVERTURE **88%**



👉 *Adore la nouveauté, créatif, déteste la routine.*

CONSCIENCIOSITÉ **44%**



👉 *Capable de rigueur si nécessaire, mais agile.*

EXTRAVERSION **68%**



👉 *Se recharge au contact des autres, action.*

AGRÉABILITÉ **64%**



👉 *Privilégie l'harmonie et l'aide aux autres.*

SENSIBILITÉ (Réactivité) **52%**



👉 *Réactivité émotionnelle modérée.*

🧠 Votre Mode d'Emploi Cérébral

> **💡 LE CONSEIL DU COACH :**
>
> Avec votre DEA de chimie théorique et informatique et vos certificats de consultant en bilan de compétences et de gestion de projet, vous disposez déjà d'un bagage complet: inutile d'engager une formation longue dont le retour prendrait trop de temps. Misez uniquement sur des formats courts de moins de 3 mois, pratiques et orientés collectif, pour relier directement vos acquis à l'onboarding B2B ou à la facilitation d'ateliers IA.

Exemples concrets pour vous :

👉 Bootcamp ou parcours court en Customer Success & Onboarding B2B (4 à 8 semaines, prise en main d'outils d'adoption client)

👉 Atelier intensif en facilitation ludique et conception de micro-formations pratiques autour de l'intelligence artificielle (quelques jours à 1 mois)

Énergie & Santé

⚡ Énergie & Chronotype

🐻 **Ours (Rythme Solaire) :** Vos réponses dessinent une tendance actuelle calée sur le rythme solaire : vous vous éveillez naturellement tôt (entre 6h30 et 7h30) avec une vraie clarté dès 6h-8h30, appréciez un créneau de début de soirée (17h-20h) pour un travail exigeant et ressentez le besoin de dormir entre 22h30 et minuit. Placez vos conceptions techniques, la création d'outils ou la préparation d'ateliers en début de matinée ou entre 17h et 20h, et consacrez le reste de la journée aux échanges humains, à l'onboarding et à l'animation. Ce repère est estimé à partir de 5 questions sur vos heures de réveil, de sommeil et de pleine forme. C'est une estimation déclarative, pas un test chronobiologique : elle sert à organiser vos journées, pas à vous définir.

💡

CONSEIL VITAL (SOMMEIL/RYTHME)

Lorsque vous plongez dans un sujet passionnant, votre attention vous fait oublier l'heure: travaillez par blocs de 45 minutes avec un minuteur, alternez les positions assise et debout avec quelques minutes de mouvement chaque heure, et ménagez un sas de 15 minutes au calme après chaque séance client.

🔋

MENU RECHARGE

Une séance de sport de balles; la découverte d'un nouvel endroit ou d'une innovation numérique utile; guider une personne ou un groupe vers une trouvaille concrète; une soirée conviviale riche en rires et en rencontres stimulantes.

🤖

🔓 PROTOCOLE DE DÉLÉGATION IA

Le suivi budgétaire et administratif, que vous repoussez par manque de stimulation, devient léger grâce à cet assistant IA — copiez ce prompt dans ChatGPT: « Agissez comme un assistant administratif bienveillant et synthétique. Je suis consultant et formateur indépendant et la gestion budgétaire me pèse. Chaque semaine, je vais vous coller mes recettes et dépenses en vrac. Classez-les en un tableau clair de 5 lignes maximum, calculez mon écart par rapport à mon seuil mensuel de 2 500 € net, indiquez l'unique démarche urgente à traiter et posez-moi au maximum 2 questions simples pour boucler ce point en moins de 10 minutes. »

🧩 Vos Soft Skills

Les 16 compétences comportementales qui font consensus sur le marché du travail — le vocabulaire à reprendre dans votre CV et en entretien.



⭐ Vos 5 soft skills les plus développées

Présence — 85/100

La présence, c'est l'impact que vous avez dans une pièce : la capacité à être pleinement là, à capter l'attention et à donner envie d'être écouté. Elle tient moins au volume de la voix qu'à l'ancrage.

Où ça se voit chez vous : Prendre la parole devant un groupe d'inconnus vous est naturel et vous savez capter l'attention dès les premiers instants. Vos clients relèvent d'ailleurs votre enthousiasme et votre réactivité lors des phases d'accueil et de support.

> 💬 **En entretien :** « Je mets rapidement mes interlocuteurs en confiance grâce à une présence chaleureuse, réactive et structurante dès la prise de contact. »

Déterminante dans : Formation et animation · Direction d'équipe · Métiers de la scène · Commercial terrain · Enseignement · Représentation institutionnelle

Esprit critique — 84/100

L'esprit critique, c'est refuser de prendre une affirmation pour argent comptant : vérifier les faits, repérer les incohérences, distinguer l'opinion de la preuve. Il protège des décisions coûteuses.

Où ça se voit chez vous : Vous analysez rapidement les grandes lignes d'un système pour repérer les lenteurs ou les étapes inutiles et n'adhérez aux consignes que lorsqu'elles ont une logique claire. Vous vérifiez vos intuitions par les faits avant de trancher.

> 💬 **En entretien :** « J'identifie vite les points de blocage d'un processus afin de proposer des ajustements logiques, pragmatiques et immédiatement actionnables. »

Déterminante dans : Audit et contrôle · Métiers juridiques · Recherche · Analyse financière · Conformité · Journalisme d'investigation

Esprit d'entreprendre — 81/100

L'esprit d'entreprendre, c'est transformer une idée en action sans attendre l'autorisation ni la certitude. Il combine prise d'initiative, tolérance au risque calculé et goût de construire quelque chose à soi.

Où ça se voit chez vous : À votre compte, vous avez su combiner plusieurs casquettes complémentaires jusqu'à créer des applications pour répondre aux difficultés réelles des dirigeants. Vous saisissez les occasions et n'hésitez pas à tester de nouvelles pistes concrètes.

> 💬 **En entretien :** « J'ai l'habitude de transformer un besoin identifié sur le terrain en solution opérationnelle et autonome, de l'idée initiale jusqu'au déploiement. »

Déterminante dans : Création d'entreprise · Développement commercial · Innovation · Consulting indépendant · Intrapreneuriat · Investissement

Curiosité — 80/100

La curiosité, c'est l'appétit d'aller voir ce qu'on ne connaît pas encore : de nouvelles idées, de nouveaux métiers, de nouvelles personnes. Elle nourrit l'apprentissage continu et permet de relier des univers que les autres gardent séparés.

Où ça se voit chez vous : Votre parcours scientifique initial prolongé vers le bilan de compétences, la gestion de projet et l'intelligence artificielle montre votre besoin constant d'apprendre. Votre curiosité pour tout nourrit directement votre capacité à proposer des astuces originales.

> 💬 **En entretien :** « Ma curiosité active me permet de maîtriser rapidement de nouveaux outils et d'en extraire l'essentiel utile pour mes clients ou mes équipes. »

Déterminante dans : Conseil et stratégie · Recherche et développement · Journalisme · Marketing · Design · Entrepreneuriat

Confiance — 79/100

La confiance en soi, c'est se savoir capable d'affronter une situation sans en avoir la garantie. Elle ne supprime pas le doute — elle empêche le doute de décider à votre place.

Où ça se voit chez vous : Après un revers, vous rebondissez dans la journée et vous vous appuyez sur les retours positifs de vos clients pour avancer. Même face à un imprévu, vous passez rapidement de l'inquiétude initiale à une réaction constructive.

> 💬 **En entretien :** « Face aux aléas ou aux changements de cap, je garde mon allant et je me remobilise très vite pour trouver une issue concrète. »

Déterminante dans : Direction et encadrement · Prise de parole publique · Négociation · Commercial grands comptes · Conseil de dirigeants · Entrepreneuriat

🌱 Vos 3 axes de progression

Intelligence émotionnelle — 57/100

Avant toute réunion sensible, notez en une ligne ce que vous ressentez et ce que vous attendez de l'échange afin d'éviter soit de vous sur-adapter, soit de répondre uniquement sur le terrain argumentaire.

Motivation — 56/100

Découpez les tâches routinières (facturation, suivi administratif) en créneaux minutés de 25 minutes associés à une collaboration régulière avec un binôme ou un prestataire pour ne pas rester seul face à l'ennui.

Gestion du temps — 50/100

Bloquez chaque dimanche soir trois priorités hebdomadaires non négociables dans votre agenda numérique et déléguez ou automatisez les tâches de gestion qui alimentent la procrastination.

⚠ *Ces scores sont issus d'une auto-évaluation déclarative via le questionnaire, à confronter en entretien.*

🔥 ÉTAPE 2 / 6

Ce qui me met en mouvement

Vous avez vu comment vous fonctionnez. Ici : ce qui vous pousse à avancer.

La question à vous poser : « Qu'est-ce qui me donne de l'élan, et qu'est-ce qui me l'enlève ? »

🎯 VOTRE ARCHITECTURE DE MOTIVATION

5 étages hiérarchisés pour comprendre ce qui vous fait avancer (du plus profond au plus visible).

1. 🔥 **MOTEUR (QUI VOUS ÊTES)**
   Être utile aux autres et Apprendre sans cesse
2. 💎 **VALEURS (LIGNES ROUGES)**
   Être utile aux autres · Apprendre sans cesse · L'autonomie dans le travail · La sécurité de l'emploi
3. 🎯 **IKIGAI (CROISEMENT)**
   Passeur enthousiaste de solutions numériques utiles à l'humain.
4. 🔋 **BESOINS (CARBURANT SDT)**
   Besoin dominant : **Autonomie** (88%) — vous l'utiliserez comme thermomètre d'alignement.
5. 🏢 **ENVIRONNEMENT (CADRE IDÉAL)**
   Pensez à une équipe où l'on rit volontiers entre deux sujets techniques complexes tout en avançant vite pour aider les clients. Votre culture idéale combine grande autonomie, horaires flexibles ou tél…

🔗 *Chaque étage est développé dans les sections détaillées ci-dessous.*

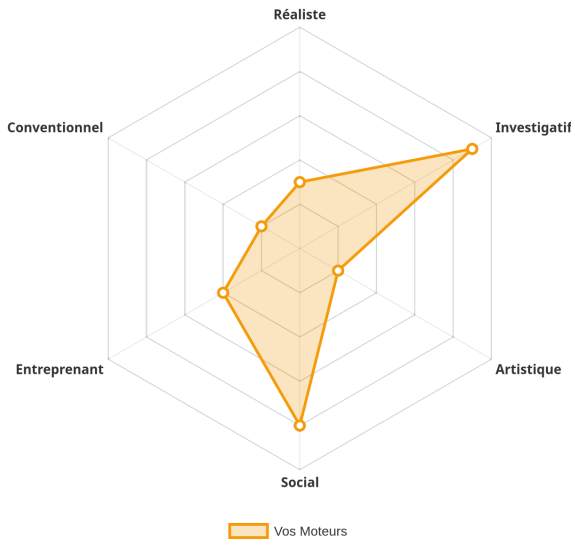
Vos Moteurs

Le modèle RIASEC (Holland) cartographie 6 moteurs professionnels : Réaliste, Investigateur, Artistique, Social, Entreprenant, Conventionnel.

🚀 Moteur Primaire (Sens)

Être utile aux autres et Apprendre sans cesse

Vos deux valeurs indispensables s'alimentent mutuellement: vous avez besoin de comprendre des sujets exigeants, notamment autour du numérique et de l'humain, pour les traduire immédiatement en solutions pratiques qui facilitent la vie de vos interlocuteurs.



R :	I :	A :	S :	E :	C :
30	**90**	**20**	**80**	**40**	**20**

⛽ Moteur Secondaire (Carburant)

Guidage enthousiaste et liberté d'action : Vous prenez plaisir à accueillir, orienter et faire découvrir de nouvelles possibilités à un individu ou à un groupe dans une atmosphère conviviale, à condition de conserver de la souplesse dans votre organisation.

⚠ Anti-Moteur (Drainant)

Lenteur, tâches inutiles, prospection commerciale et rigidité : Les démarches commerciales forcées, les appels téléphoniques à répétition, le suivi budgétaire solitaire, la compétition stérile et l'application mécanique de consignes sans logique vident votre motivation très rapidement.

Vos Valeurs Stratégiques

💎 ÊTRE UTILE AUX AUTRES

Force : 90/100

🏢 Pro :
Privilégiez les éditeurs de logiciels éducatifs, les organismes de formation ou les réseaux d'accompagnement des dirigeants où chaque intervention produit un soulagement concret chez les utilisateurs.

🤝 Asso :
Animez ponctuellement des ateliers de découverte numérique pour des associations locales d'entrepreneurs ou de personnes en reconversion professionnelle.

📅 Quotidien :
En fin de journée, notez le nom d'une personne dont vous avez simplifié le travail: ce repère concret nourrit immédiatement votre motivation.

🎯 Priorité :
Écartez systématiquement les missions purement administratives ou commerciales sans impact humain visible pour concentrer vos heures sur l'accompagnement direct.

💎 APPRENDRE SANS CESSE

Force : 85/100

🏢 Pro :
Visez des environnements technologiques en évolution rapide, notamment autour de l'intelligence artificielle appliquée et des outils collaboratifs.

🤝 Asso :
Rejoignez un groupe de pairs ou une communauté de praticiens du numérique pour échanger astuces et retours d'expérience chaque mois.

📅 Quotidien :
Réservez vos créneaux matinaux pour tester un nouvel outil ou concevoir un prototype simple avant de basculer sur vos échanges clients.

🎯 Priorité :
Transformez chaque nouvelle découverte technique en un micro-guide partageable avec vos interlocuteurs afin d'éviter la dispersion.

💎 L'AUTONOMIE DANS LE TRAVAIL

Force : 80/100

🏢 Pro :
Recherchez des postes ou des partenariats en télétravail complet avec des objectifs clairs et une réelle liberté sur vos méthodes d'animation.

🤝 Asso :
Proposez des formats d'intervention modulables sur lesquels vous concevez librement votre trame pédagogique.

📅 Quotidien :
Organisez votre semaine autour de blocs de temps flexibles en gardant une liste courte de

🎯 Priorité :
Vérifiez dès les premiers entretiens avec un employeur ou un partenaire la souplesse

trois priorités pour préserver votre marge de manœuvre.

laissée dans l'agenda et l'absence de contrôle pointilleux inutile.

💎 LA SÉCURITÉ DE L'EMPLOI

Force : 75/100

🏢 Pro :
Sécurisez votre socle financier de 2 000 € à 2 500 € nets par mois grâce à un contrat salarié en télétravail ou à des conventions récurrentes de sous-traitance avec plusieurs organismes.

🤝 Asso :
Utilisez le milieu associatif comme terrain de visibilité naturelle plutôt que comme source unique de débouchés.

📅 Quotidien :
Distinguez clairement vos heures facturables ou salariées de vos heures d'expérimentation afin de garder une visibilité sereine sur vos revenus.

🎯 Priorité :
Privilégiez la régularité des flux entrants apportés par une structure partenaire plutôt que des missions ponctuelles nécessitant de tout recommencer chaque mois.

💎 UNE ÉQUIPE SOUDÉE

Force : 70/100

🏢 Pro :
Intégrez une équipe à taille humaine où l'entraide, l'humour et la confiance remplacent la mise en concurrence interne.

🤝 Asso :
Co-animez des événements ou des ateliers en binôme pour retrouver le plaisir du collectif tout en gardant votre indépendance d'esprit.

📅 Quotidien :
Même en télétravail, planifiez deux points visio informels par semaine avec des collègues ou partenaires pour entretenir la dynamique humaine.

🎯 Priorité :
Fuyez les cultures d'entreprise basées sur les classements individuels de performance commerciale et privilégiez les projets transverses.

⚔️ ANCRES DE CARRIÈRE — Ce qui guide vraiment vos choix pro

Edgar Schein (MIT, 1978) a identifié **8 ancres de carrière** qui guident nos choix pro durables. Une seule ou deux dominent. Un poste qui contredit l'ancre dominante devient souvent lourd à porter avec le temps. Voici la vôtre, estimée à partir de vos réponses.

🔬 Technique / Expertise —

Devenir **l'expert** reconnu d'un domaine. Mots-clés : maîtrise, profondeur, spécialiste, gourou métier.

🛡️ **Manager Général** —

Diriger des équipes, avoir une vision d'ensemble. Mots-clés : leadership, P&L, transverse, stratégie.

🏠 **Autonomie / Indépendance** DOMINANTE **Fort**

Faire les choses à sa façon, sans hiérarchie qui étouffe. Mots-clés : freelance, télétravail, liberté, projet perso.

🔒 **Sécurité / Stabilité** **Présent**

Prévisibilité, statut stable, retraite assurée. Mots-clés : CDI, fonction publique, ancienneté.

🎉 **Créativité Entrepreneuriale** SECONDAIRE **Marqué**

Créer du neuf, lancer un projet, monter quelque chose. Mots-clés : start-up, innovation, art, oeuvre.

🤝 **Service / Cause** **Présent**

Aider, soigner, être utile à une cause. Mots-clés : ESS, ONG, éducation, santé, social.

🏆 **Pure Challenge** **Présent**

Résoudre l'impossible, gagner contre l'adversité. Mots-clés : trading, sport haut niveau, conseil, cas durs.

⛪ **Style de Vie** **Présent**

Équilibre vie pro/perso, qualité de vie au-dessus du salaire. Mots-clés : 4/5, télétravail, proximité famille, santé.

🎯

Votre ancre **Autonomie / Indépendance** domine , talonnée par **Créativité Entrepreneuriale**. Un poste futur a intérêt à **servir cette ancre en priorité** : c'est elle qui le rendra durable.

Mon estimation de mon IKIGAI

❤ CE QUE VOUS AIMEZ

Être utile aux autres, apprendre sans cesse, explorer des sujets numériques ou scientifiques, créer du lien avec humour et guider des personnes vers des découvertes concrètes.

✨ VOS TALENTS (DOUÉ)

Vulgariser la technologie, concevoir des outils simples, accueillir et accompagner les clients avec réactivité et enthousiasme, analyser les grandes lignes et fédérer un groupe.

🌍 BESOIN DU MONDE

Aider les professionnels, salariés et entrepreneurs déboussolés par l'intelligence artificielle et les outils numériques à s'approprier ces évolutions avec sérénité et sens humain.

💰 PISTES PRO (PAYÉ)

Responsable Onboarding et Customer Success (SaaS, IA ou EdTech) ; Consultant-Formateur IA et transformation numérique en organisme partenaire ; Consultant en bilan de compétences rattaché à un réseau structuré ; Chef de projet déploiement et conduite du changement numérique ; Concepteur de parcours d'adoption digitale en sous-traitance pour des prescripteurs.

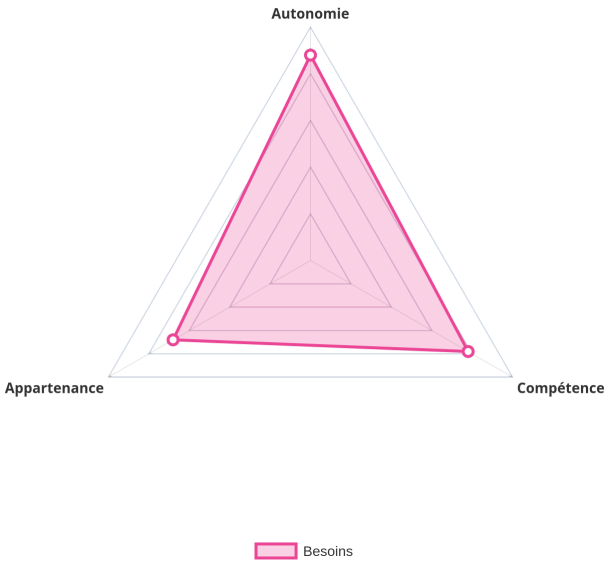
🎯 VOTRE CENTRE IKIGAI

"Passeur enthousiaste de solutions numériques utiles à l'humain."

Alignement & Bonheur

La SDT (Deci & Ryan) identifie 3 besoins psychologiques fondamentaux : autonomie, compétence, appartenance.

BAROMÈTRE DES BESOINS (SDT)



Votre besoin d'autonomie est très élevé dans l'organisation du travail et le choix des méthodes, tandis que votre sentiment de compétence est fort sur la pédagogie et la technique mais fragilisé par l'acquisition client. Votre besoin d'appartenance appelle des échanges réguliers avec un collectif bienveillant pour rompre l'isolement de l'indépendant.

Autonomie :
Besoin de choisir.

Compétence :
Se sentir efficace.

Appartenance :
Connexion sociale.

🌊 Recette du Flow :

Un problème technique ou humain inédit à démêler, une autonomie totale dans la manière d'y répondre, des échanges vivants avec des personnes bienveillantes et le plaisir visible de voir quelqu'un repartir avec une solution simple en main.

🛡️ ÉTAPE 3 / 6

Ce qui me freine

Vous avez vu ce qui vous met en mouvement. Ici : ce qui vous empêche d'y aller.

La question à vous poser : « Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer, et de quoi ce frein me protège-t-il ? »

🫵 **Avertissement :** les sections suivantes touchent à des points sensibles (saboteurs, blocages, talons d'Achille). Si vous vous sentez fragile en ce moment, lisez-les *plus tard*, à un moment où vous vous sentez stable. Ces parts ne sont **pas des défauts** — ce sont des informations sur votre mode d'emploi.

⚠ BOTTOM 3 POINTS DE VIGILANCE

- **Tenue des tâches répétitives et financières :** Le suivi du budget, les listes administratives et les tâches dépourvues de stimulation vous pèsent au point d'être repoussés.
- **Priorisation et tri entre urgent et important :** En gérant plusieurs envies à la fois, vous risquez de vous sentir débordé et de tout boucler dans l'urgence de dernière minute.
- **Régulation émotionnelle sous saturation :** À force de vous adapter aux autres, le trop-plein peut vous conduire soit à fuir la situation, soit à réagir à vif si vos valeurs sont heurtées.

🎯 VOTRE FREIN PRINCIPAL

Un seul frein central, lu sous 3 angles : d'où il vient, ce qu'il vous raconte, comment le désamorcer.

🧠 1. LE MÉCANISME

L'énergie dispersée entre création passionnée et recherche solitaire de clients

Vous vous épanouissez pleinement lorsque vous simplifiez un sujet technique, concevez un parcours ou accueillez vos clients avec chaleur, mais la prospection commerciale, la gestion du budget et les tâches répétitives freinent votre élan. Sans cadre extérieur ou partenaire pour apporter les demandes entrantes, votre attention s'éparpille entre mille envies d'apprendre et l'impression de manquer de visibilité.

💭 2. LA CROYANCE

Saboteur : Le Papillon Perfectionniste

Lorsque la nouveauté s'estompe ou que le volet commercial devient lourd, il vous souffle d'ouvrir un nouveau chantier intellectuel passionnant au lieu de finaliser ou de diffuser ce qui existe déjà, entretenant ainsi la dispersion.

🔑 3. LA CLÉ DE DÉBLOCAGE

Séparez strictement la création et l'accompagnement — votre cœur d'énergie — de l'acquisition commerciale en vous appuyant sur des structures partenaires, des organismes prescripteurs ou des postes centrés sur l'accueil et la pédagogie plutôt que sur le démarchage.

🌊 FENÊTRE DE TOLÉRANCE — Votre zone de régulation nerveuse

Selon les travaux de Dan Siegel (psychiatre) et Stephen Porges (théorie polyvagale, un modèle discuté, utile comme image), notre système nerveux a 3 zones : **combat-fuite** (sur-régulation), **fenêtre de tolérance** (calme et présent), **figé-détaché** (sous-régulation). Apprendre à repérer dans quelle zone vous êtes = base de la régulation émotionnelle.

⚡ COMBAT / FUITE (SUR-RÉGULATION)

Signes : Anxiété, sur-stimulation, irritabilité, agitation, hypervigilance, , pensées qui s'emballent, cœur qui bat fort, colère qui déborde.

Pour redescendre : respiration en cycle long (4 sec inspire / 6 sec expire), eau froide sur le visage, marche en plein air, contact physique calmant (animal, proche).

🌊 FENÊTRE DE TOLÉRANCE (ZONE OPTIMALE)

Signes : Curiosité, calme, présence, capacité à réfléchir ET ressentir en même temps, écoute de l'autre sans être submergé, décisions alignées.

Pour y rester : rythme régulier (sommeil, repas), micro-pauses dans la journée, gratitude le soir, mouvement quotidien doux (marche, yoga, étirements).

🔘 FIGÉ / DÉTACHÉ (SOUS-RÉGULATION)

Signes : Épuisement, brouillard mental, perte de sens, détachement, sentiment de vide, « je suis là sans être là », journées qui défilent sans saveur.

Pour remonter : lumière vive (10 min à la fenêtre), mouvement actif (sauter, danser, marche rapide), eau fraîche, parler à voix haute, contact social actif.

> 💡 **Et vous, en ce moment :** relisez les trois zones. Celle qui vous ressemble aujourd'hui vous indique par où commencer : redescendre, rester, ou remonter. Il n'y a pas de bonne réponse, et elle peut changer d'une semaine à l'autre.

🤝 VOS RESSOURCES D'ACCOMPAGNEMENT

Ce rapport ne remplace pas l'accompagnement humain. Voici les ressources utiles selon votre situation :

🏢 CEP — Conseil en Évolution Professionnelle

Gratuit et confidentiel. Conseiller dédié pour réorientation, formation, VAE. En emploi : l'opérateur CEP de votre région (mon-cep.org) ; demandeur d'emploi : France Travail ; cadre : l'Apec.

🤝 Votre cercle de confiance (1-2 proches)

Identifier **1 ou 2 personnes** à qui vous pouvez parler de votre projet sans jugement. Les pièges : trop de monde dilue le message ; un seul = pression.

🤝 ÉTAPE 4 / 6

Moi dans mon environnement

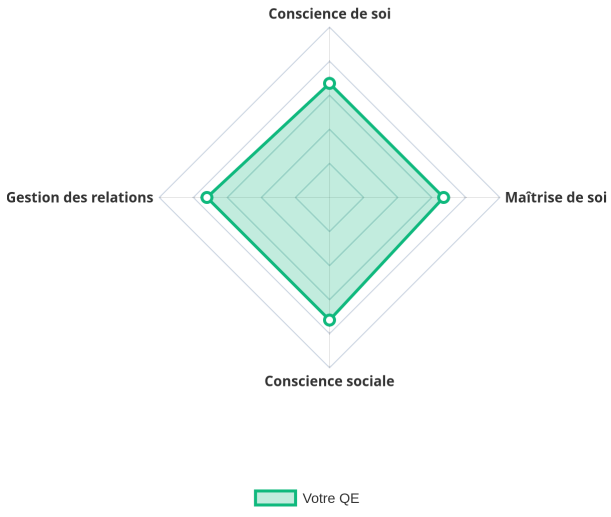
Après vous-même, les autres : vos émotions, vos relations, votre cadre de travail.

La question à vous poser : « Dans quel cadre, et avec qui, est-ce que je donne le meilleur ? »

Intelligence Émotionnelle (modèle Goleman / Boyatzis)

Daniel Goleman a identifié 4 piliers de l'Intelligence Émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale et gestion relationnelle. Voici votre profil sur ces 4 axes — une estimation à partir de vos réponses, inspirée des travaux de Goleman et Boyatzis.

> Votre intelligence sociale et votre aisance relationnelle constituent des appuis majeurs : vous créez du lien rapidement, captez ce que vivent vos interlocuteurs et savez convaincre sans brutalité. Votre principal axe de développement réside dans la gestion de vos propres émotions sous tension et dans le tri de vos priorités afin de ne pas vous laisser déborder par la saturation.



🧠 CONSCIENCE DE SOI

Connaître ses émotions, forces, limites.

Conscience émotionnelle	**55%**
Confiance en soi	**79%**

🎯 MAÎTRISE DE SOI

Réguler ses impulsions, s'adapter.

Contrôle émotionnel	**52%**
Adaptabilité	**82%**

💬 CONSCIENCE SOCIALE

Empathie, lecture des dynamiques.

Empathie	**74%**
Conscience organisationnelle	**70%**

🤝 GESTION RELATIONNELLE

Influence, conflits, leadership.

Influence	**78%**
Gestion des conflits	**66%**

> **🧙 HACK DE VIE**
>
> Avant de répondre à une remarque qui vous pique ou de vous lancer sur une nouvelle idée urgente, imposez-vous une pause de deux minutes pour noter sur papier l'objectif réel de l'échange : cela protège votre énergie et évite l'impulsivité.

🌱 CROISSANCE — l'état d'esprit face aux progrès (Dweck)

*Un modèle complémentaire à l'intelligence émotionnelle vue plus haut : **l'état d'esprit de croissance** (Carol Dweck).*

> **🔗 PONT AVEC L'IE GOLEMAN (CI-DESSUS)**
>
> Votre profil émotionnel mêle conscience de soi et empathie. Le levier de croissance se situe dans la capacité à transformer cette compréhension fine en action affirmée et en limites claires.

🌱 **État d'esprit de croissance (Carol Dweck) :** Votre ouverture élevée est un atout: vous croyez naturellement que les compétences se développent par l'effort. Capitalisez: choisissez 1 compétence inconfortable et engagez-vous 30 minutes par semaine.

🎯 GÉNIES AU TRAVAIL — Vos 2 talents naturels (et 2 zones à déléguer)

Patrick Lencioni (2022) a identifié **6 génies** que toute personne mobilise au travail. Vous avez 2 dominants (vrai talent + énergie) et 2 frustrations (drainent l'énergie, à déléguer). C'est l'outil le plus pratique pour choisir vos rôles et vos projets.

✅ VOS GÉNIES

GÉNIE 1 (TALENT)

🧐 Émerveillement (Wonder)

Capacité à **se questionner**, sentir un manque, percevoir le potentiel caché.

GÉNIE 2 (TALENT)

⚡ Galvaniser (Galvanizing)

Inspirer/motiver les autres à passer à l'action, donner l'élan.

⚠️ VOS FRUSTRATIONS

FRUSTRATION 1 (À DÉLÉGUER)

🚀 Ténacité (Tenacity)

Mener à bien, finir, livrer — focus exécution jusqu'au bout.

FRUSTRATION 2 (À DÉLÉGUER)

🎯 Discernement (Discernment)

Évaluer, juger, conseiller avec instinct — sentir si une idée tient ou pas.

> 💡 **Règle d'or :** dans tout projet, demandez-vous quelle étape correspond à votre génie. Si c'est une frustration, déléguez ou cherchez un partenaire complémentaire.

Mode Professionnel

📁 Mémo pour votre encadrant

À partager avec votre manager / responsable hiérarchique pour qu'il/elle sache comment vous faire grandir.

- **Comment me faire grandir :** Imaginez le lancement d'un nouveau projet un lundi matin: si un responsable pose le cap global en trois points clairs et vous laisse libre d'organiser votre méthode, vous démarrez avec entrain. Pour collaborer au mieux avec vous, votre interlocuteur ou responsable gagne à vous confier la dynamique d'accueil ou de groupe, à privilégier des échanges directs avec une pointe d'humour et à éviter le suivi pas à pas comme les consignes sans utilité concrète.
- **Environnement idéal :** Pensez à une équipe où l'on rit volontiers entre deux sujets techniques complexes tout en avançant vite pour aider les clients. Votre culture idéale combine grande autonomie, horaires flexibles ou télétravail, entraide sincère sans compétition stérile et stimulation intellectuelle continue.
- **Ce qui me fait fuir :** Si vos journées vous imposent de démarcher à froid au téléphone, d'appliquer des procédures rigides et lentes sans logique claire ou d'enchaîner des tâches répétitives sans contact humain utile, votre motivation s'éteint rapidement.

⚠ Votre Zone de Frottement

L'armure logique face à une sensibilité à vif

Imaginez une discussion tendue avec un proche ou un partenaire qui heurte vos valeurs: intérieurement, vous êtes très touché, mais vous masquez votre émotion derrière une argumentation froide, une recherche d'arrangement rapide ou un retrait silencieux quand la saturation arrive. Vos interlocuteurs peuvent alors croire que vous manquez d'émotion ou que vous fuyez le lien, sans deviner que vous attendez parfois en silence qu'on remarque votre surcharge.

💡 **Pour apaiser les tensions :** Dès que la tension monte, accordez-vous une pause de deux minutes et exprimez votre ressenti en une phrase simple avant d'argumenter: « Ce point compte beaucoup pour moi, j'ai besoin de quelques minutes au calme pour qu'on en reparle sereinement et trouver une solution ensemble. »

🛠️ FAÇONNEZ VOTRE ACTIVITÉ

3 leviers pour adapter votre poste actuel à vos forces (issu du travail de Wrzesniewski & Dutton sur le Job Crafting / façonnage du métier).

Tâches :
Gardez tout ce qui fait briller votre énergie auprès des clients et des équipes: l'onboarding réactif, le support chaleureux, la vulgarisation de l'intelligence artificielle, la conception d'outils simples et l'animation d'ateliers pratiques. Déléguez ou automatisez la prospection commerciale, la tenue budgétaire et les tableaux administratifs répétitifs.

Relations :
Travaillez en binôme avec des partenaires prescripteurs ou une équipe commerciale qui vous apportent les clients, appuyez-vous sur votre mentor pour arbitrer vos priorités toutes les deux semaines, et alternez vos temps d'analyse en solo avec des échanges vivants en groupe.

Perception du rôle :
Lorsqu'un client ou un collègue bloque devant un nouvel outil numérique, c'est vers vous qu'on se tourne pour dédramatiser et lancer la dynamique: positionnez-vous comme le facilitateur d'adoption et le passeur enthousiaste qui sécurise chaque démarrage.

🧭 ÉTAPE 5 / 6

Où je peux aller

Tout ce qui précède converge ici : des pistes concrètes, de la plus sûre à la plus audacieuse.

La question à vous poser : « Quelle piste ai-je envie de tester en premier ? »

🎯

VOS 3 PISTES — à explorer

Votre point d'équilibre croise votre besoin de servir une cause utile et d'autonomie (ancres de Schein), votre énergie naturelle à questionner, inventer et mobiliser les autres (Working Genius) et vos intérêts marqués à parts égales pour la compréhension approfondie et l'accompagnement humain.

🥇 **PISTE CONVENTIONNELLE (SÉCURISÉE)**

Responsable Onboarding et Customer Success B2B (secteur EdTech, IA ou logiciels métier) en télétravail

Pourquoi pour vous : Ce poste place votre talent reconnu par vos clients — réactivité, enthousiasme, support et onboarding — au cœur de la fiche de poste tout en supprimant la prospection commerciale que vous refusez.

📍 **PREMIER PAS CONCRET (30 JOURS)**

Refondre votre profil LinkedIn autour de votre double expertise technique et d'onboarding client réactif, puis postuler à 5 offres en 100 % télétravail chez des éditeurs français d'outils IA ou de formation digitale d'ici 20 jours.

🥈 **PISTE ORIGINALE (AUDACIEUSE)**

Concepteur-Formateur d'ateliers pratiques d'acculturation à l'IA pour réseaux d'entrepreneurs

Pourquoi pour vous : Cette voie hybride valorise votre DEA en informatique, votre expérience de créateur d'applications simples et votre goût pour le guidage enthousiaste sans vous isoler dans une recherche commerciale permanente.

📍 **PREMIER PAS CONCRET (30 JOURS)**

Préparer un atelier démonstrateur clé en main de 45 minutes centré sur l'onboarding d'un outil IA concret, puis contacter les responsables programmes de 3 structures d'accompagnement ou pépinières dans votre département pour animer une session pilote gratuite.

🥉 **PISTE TREMPLIN (TRANSITION PROGRESSIVE)**

Consultant en bilan de compétences et formateur IA en partenariat avec un organisme structuré (sous-traitance ou portage)

Pourquoi pour vous : C'est le pont le plus direct depuis votre activité actuelle: vous conservez vos certifications de bilan de compétences et de gestion de projet ainsi que votre plaisir d'accompagner et de former, tout en déléguant la prospection et le flux de clients au centre partenaire.

📍 **PREMIER PAS CONCRET (30 JOURS)**

Contacter 4 centres de bilans de compétences ou organismes de formation certifiés pour leur envoyer une fiche d'une page présentant votre offre combinée d'accueil client (onboarding) et de formation IA prête à intégrer à leur catalogue.

⚙ *Ces 3 pistes ne remplacent pas une exploration plus large des métiers : elles vous donnent un cap pour la démarrer.*

🔁 PROFIL MULTI-PASSIONS — CROISEMENTS DE VOS UNIVERS

Vos réponses font apparaître plusieurs passions distinctes — on parle parfois de profil « slasheur » (multi-actif). Voici les intersections les plus puissantes entre vos domaines.

🔁 CROISEMENT 1

Vulgarisation informatique, intelligence artificielle et création d'applications simples + Accueil chaleureux, guidage humain et accompagnement en bilan de compétences

Un accompagnement sur mesure qui rassure les professionnels face aux évolutions numériques tout en leur livrant des outils concrets adaptés à leur quotidien.

🔁 CROISEMENT 2

Conception de parcours d'exploration et pédagogie vivante en groupe + Support client réactif et structuration de projets

Des expériences d'intégration client (onboarding) mémorables pour des éditeurs de logiciels ou des réseaux d'entrepreneurs souhaitant transformer chaque nouvel inscrit en utilisateur convaincu.

🎯 PROJET COHÉRENT

Passerelle IA & Onboarding Humain

Vous proposez aux organismes de formation, cabinets de conseil et éditeurs de logiciels un service clé en main combinant l'accueil enthousiaste des nouveaux clients et des ateliers pratiques d'adoption de l'intelligence artificielle. Vous intervenez en partenaire dédié sur les phases d'intégration et de montée en compétence, tandis que la structure partenaire assure la relation commerciale en amont.

🚀 **PREMIER PAS (cette semaine) :** Rédigez cette semaine un court message d'accroche illustré d'un exemple réel d'onboarding réussi avec vos clients, puis envoyez-le à trois responsables pédagogiques ou dirigeants d'organismes de formation en ligne pour leur proposer un échange visio de vingt minutes.

💰 MODÈLE ÉCONOMIQUE

Sous-traitance partenaire B2B ou poste salarié 100 % télétravail en Customer Success & Formation

Ce modèle supprime la prospection solitaire qui freine votre élan, sécurise vos revenus mensuels et vous permet de consacrer l'essentiel de vos journées aux échanges humains stimulants, au support réactif et à la transmission.

REVENU CIBLE 6 MOIS

2 200 € à 3 200 € net/mois

🌐 VOS TERRAINS DE JEU (Secteurs Pivot)

L’analyse a identifié 3 secteurs dominants pour votre profil.

🏆 Éditeurs de logiciels SaaS & Solutions d'Intelligence Artificielle

💪 **Pourquoi :** Ce secteur recherche activement des profils à double culture technique et humaine capables d'accueillir les clients avec enthousiasme et de réduire le taux d'abandon dès la prise en main.

⚠️ **Vigilance :** Assurez-vous que l'équipe distingue clairement l'accompagnement utilisateur de la prospection commerciale et laisse place aux échanges en visioconférence plutôt qu'au téléphone en continu.

⭐ Formation professionnelle continue & EdTech

💪 **Pourquoi :** Vos certificats en bilan de compétences et votre pratique de formateur en intelligence artificielle vous permettent d'intégrer rapidement des catalogues existants pour animer auprès d'apprenants déjà inscrits.

⚠️ **Vigilance :** Anticipez les tâches de compte rendu réglementaire en utilisant des modèles simples afin de ne pas laisser la lassitude administrative s'installer.

💡 Réseaux d'accompagnement des dirigeants et Transformation digitale

💪 **Pourquoi :** Votre créativité pour bâtir des applications pratiques répond au besoin urgent des petites entreprises qui peinent à passer aux nouveaux outils numériques.

⚠️ **Vigilance :** Privilégiez un partenariat avec un cabinet ou un collectif apporteur de missions pour protéger votre énergie des contraintes budgétaires et commerciales solitaires.

🚀 Envie de découvrir les 30 métiers faits pour vous dans ces secteurs ?

🎯 Débloquer mon Atlas 30 Métiers

🎯 ÉTAPE 6 / 6

Mon plan

Le plan : quelques actions concrètes, à commencer dès cette semaine.

La question à vous poser : « Quelle est ma première action, et quand je la fais ? »

🚀 VOTRE COUP DE BOOST CARRIÈRE

Le levier n°1 pour capitaliser sur votre expertise

Dès qu'un entrepreneur vous confie un blocage numérique ou qu'un bénéficiaire démarre un accompagnement avec vous, votre énergie décolle et votre pédagogie fait la différence. En revanche, porter seul la recherche de clients, les démarches commerciales et le suivi budgétaire freine votre élan et disperse votre attention entre plusieurs idées d'outils. Ce qui vous ralentit aujourd'hui n'est pas votre valeur sur le terrain, mais le fait d'assumer l'acquisition commerciale au lieu de vous concentrer sur l'accueil, le support et la transmission.

> 💡 **LE CONSEIL STRATÉGIQUE :**
>
> 1. Appuyez-vous sur des apporteurs d'affaires naturels en ciblant des organismes de formation certifiés, des centres de bilans de compétences ou des éditeurs de logiciels qui disposent déjà de clients à accueillir et à former. 2. Rédigez une fiche d'offre d'une seule page mettant en avant votre double compétence en intégration client réactive et en ateliers pratiques d'intelligence artificielle, prête à intégrer à leur catalogue. 3. Déléguez ou encadrez votre suivi budgétaire hebdomadaire sur un créneau fixe de trente minutes avec un outil automatisé et l'appui d'un pair de confiance pour ne plus rester isolé face à l'administratif.

Le plan 3×3

3 piliers × 3 leviers (Objectif — Hack Immédiat — Nouvelle Habitude)

🎯 VOS 3 MICRO-ACTIONS CETTE SEMAINE

Pas besoin de tout lire pour agir. Imprimez cette page, faites 1 chose par pilier, cochez les cases. Le reste du rapport vous attend.

💼

PILIER PRO

Rédigez cette semaine une fiche offre d'une page centrée sur votre talent d'accueil client et vos ateliers IA pratiques, puis envoyez-la à 3 organismes de formation, centres de bilans de compétences ou éditeurs proposant du 100 % télétravail.

☐ *Cochez quand c'est fait*

🧘

PILIER PERSO

Planifiez dès cette semaine une partie de sport de balles ou une sortie de découverte dans un lieu nouveau avec un proche pour recharger votre énergie loin des écrans.

☐ *Cochez quand c'est fait*

❤️

PILIER RELATIONNEL

Proposez cette semaine à la personne avec qui vous faites couple un moment à deux sans écran ni résolution de dossier pratique, simplement pour rire et partager vos envies du moment.

☐ *Cochez quand c'est fait*

💼 PILIER PRO

🎯 **Objectif :** Sécuriser un revenu net mensuel au-dessus de votre plancher de 2 000 à 2 500 € en centrant votre activité sur l'onboarding, le support réactif et la formation IA via des partenaires prescripteurs plutôt que par la prospection solitaire.

⚡ Hack Immédiat (cette semaine) :

Rédigez cette semaine une fiche offre d'une page centrée sur votre talent d'accueil client et vos ateliers IA pratiques, puis envoyez-la à 3 organismes de formation, centres de bilans de compétences ou éditeurs proposant du 100 % télétravail.

🔄 Nouvelle Habitude (ancrage 21 jours) :

Chaque lundi à 8h00, je boucle une tâche budgétaire de 15 minutes avec mon assistant IA puis je valide l'unique priorité partenariale de ma semaine pendant 10 minutes.

🧘 PILIER PERSO

🎯 **Objectif :** Canaliser votre besoin constant de nouveauté en préservant votre vitalité quotidienne face à l'attrait des écrans tardifs et aux projets parallèles.

⚡ Hack Immédiat (cette semaine) :

Planifiez dès cette semaine une partie de sport de balles ou une sortie de découverte dans un lieu nouveau avec un proche pour recharger votre énergie loin des écrans.

🔄 Nouvelle Habitude (ancrage 21 jours) :

Chaque soir à 22h45, je ferme mes onglets de travail et j'écris sur un carnet une réussite simple de ma journée pendant 5 minutes.

❤ PILIER RELATIONNEL

🎯 **Objectif :** Approfondir la complicité dans votre couple et avec vos proches en partageant vos émotions et vos besoins de soutien avant d'atteindre la saturation.

⚡ Hack Immédiat (cette semaine) :

Proposez cette semaine à la personne avec qui vous faites couple un moment à deux sans écran ni résolution de dossier pratique, simplement pour rire et partager vos envies du moment.

🔄 Nouvelle Habitude (ancrage 21 jours) :

Chaque dimanche en fin d'après-midi, j'exprime à voix haute une envie personnelle ou une demande de soutien claire à ma ou mon partenaire pendant 10 minutes.

👹 VOS QUESTIONS DE CROISSANCE

À garder sous la main : elles prolongent votre plan, semaine après semaine.

Quelle petite action concrète pouvez-vous mener cette semaine pour transformer une de vos idées en offre simple sans en lancer une nouvelle en parallèle? Comment pourriez-vous demander du soutien à une personne de confiance sur la gestion financière au lieu d'attendre qu'on remarque votre surcharge? Quelle routine minimale de cinq minutes accepteriez-vous de tester chaque matin pour sécuriser vos priorités tout en gardant votre liberté d'organisation?

🤖 L’ALGORITHME & VOUS

En tant que Défricheur Entreprenant porté par l'agilité du Dauphin, vous unissez une solide culture informatique à un besoin constant d'explorer de nouvelles solutions pratiques, ce qui fait de l'intelligence artificielle un prolongement naturel de votre façon de penser.

> ⏳ **La tâche qui vous coûte le plus :**
>
> *La gestion du suivi budgétaire, le tri administratif hebdomadaire et la rédaction répétitive de documents commerciaux pour démarcher des partenaires*

🔐 VOTRE PROMPT MAÎTRE [DÉVERROUILLÉ]

Tu es un assistant de direction senior spécialisé dans la structuration de l'activité de consultants et formateurs indépendants. Ta mission est de transformer mes notes brutes en un plan hebdomadaire de trois priorités concrètes et de rédiger une fiche d'offre d'une page claire pour des organismes partenaires. Mon contexte : je suis consultant en bilan de compétences, formateur en intelligence artificielle et créateur d'applications simples pour entrepreneurs, reconnu par mes clients pour ma réactivité, mon enthousiasme, mon support et la qualité de mon accueil dès la prise en main. Mes contraintes : aucune prospection téléphonique à froid, un ton chaleureux et direct sans jargon inutile, et des actions réalisables en moins de vingt-cinq minutes chacune. Format de sortie attendu : d'abord une liste de trois priorités classées par impact immédiat, puis un modèle de message de présentation court accompagné de trois bénéfices concrets pour le partenaire. Commence par me poser trois questions rapides pour recueillir mes idées et mes chiffres de la semaine.

💡 *Copiez ce prompt directement dans ChatGPT — personnalisé pour votre profil Alex*

🧰 Votre boîte à prompts pour la recherche d'emploi

Sept prompts à copier dans l'IA de votre choix (ChatGPT, Gemini, Le Chat, Copilot…). Ils sont déjà remplis avec votre profil : il vous reste à ajouter le document demandé entre crochets.

1. Rendre votre CV lisible par les logiciels de tri

Pourquoi : Beaucoup de CV sont d'abord lus par un logiciel avant d'arriver à un recruteur.

> Tu es recruteur et tu connais bien les logiciels de tri de candidatures (ATS). Je vise le poste de Responsable Onboarding et Customer Success B2B (secteur EdTech, IA ou logiciels métier) en télétravail. Analyse mon CV ci-dessous : la clarté du titre, la structure des rubriques, la lisibilité pour un logiciel (tableaux, images, colonnes à éviter) et les mots-clés manquants pour ce poste. Donne une note sur 20 avec un tableau, puis une version corrigée. N'invente aucune expérience ni aucun chiffre. [Collez ici votre CV sans nom, adresse ni téléphone]

2. Trouver les bons mots-clés pour vos 3 pistes

Pourquoi : Un même métier porte souvent plusieurs intitulés ; les tester élargit vos recherches.

> Tu es expert en recrutement. Pour chacun de ces trois métiers : Responsable Onboarding et Customer Success B2B (secteur EdTech, IA ou logiciels métier) en télétravail ; Concepteur-Formateur d'ateliers pratiques d'acculturation à l'IA pour réseaux d'entrepreneurs ; Consultant en bilan de compétences et formateur IA en partenariat avec un organisme structuré (sous-traitance ou portage), donne les 15 mots-clés que les recruteurs utilisent le plus dans leurs offres, rangés en 4 groupes : compétences, outils, missions, qualités. Ajoute 3 intitulés de poste équivalents pour chaque métier. Mes points forts déjà repérés : Accompagnement client ; Formation intelligence artificielle ; Support utilisateur ; Gestion de projet ; Bilan de compétences ; Conduite du changement.

3. Décrypter une offre d'emploi

Pourquoi : 5 minutes pour savoir si l'offre vous correspond, avant d'y passer une soirée.

> Tu es expert en recrutement. Voici une offre d'emploi. Résume en 3 lignes le profil recherché, liste les 10 mots-clés à reprendre dans ma candidature, puis compare l'offre avec mes compétences : Conduite de bilans de compétences et accompagnement à l'orientation professionnelle ; Ingénierie et animation de formations en intelligence artificielle et culture numérique ; Conception et développement d'applications simples dédiées aux besoins d'entrepreneurs ; Accueil client, support utilisateur et pilotage de parcours d'onboarding réactifs ; Coordination et animation de groupes ou d'équipes dans un cadre collaboratif. Dis-moi clairement ce qui correspond, ce qui manque, et la question à poser en entretien pour lever le doute. [Collez ici l'offre]

4. Une lettre de motivation qui vous ressemble

Pourquoi : L'IA aide à démarrer, votre singularité fait la différence.

> Tu es expert en recrutement. Rédige deux versions d'une lettre de motivation courte (moins de 250 mots) pour l'offre ci-dessous : une sobre, une plus chaleureuse. Appuie-toi sur ce qui me caractérise : Vous embarquez vos interlocuteurs avec réactivité ; Vous rendez les outils numériques enfin accessibles ; et sur ce qui compte pour moi : Être utile aux autres ; Apprendre sans cesse ; L'autonomie dans le travail. Reprends les mots-clés de l'offre. N'invente aucune expérience, aucun chiffre, aucun nom d'entreprise. [Collez ici l'offre et votre CV sans données personnelles]

5. Votre résumé LinkedIn

Pourquoi : La section « Infos » est lue avant votre CV ; les 3 premières lignes décident de la suite.

> Tu es spécialiste de LinkedIn. Rédige 3 versions de ma section « Infos », avec 3 tonalités différentes. Ne commence pas par mon intitulé de poste ni par « Fort de X ans d'expérience ». Mets en avant mes forces : Curiosité ; Amour de l'apprentissage ; Créativité et Ingéniosité ; Humour et Enjouement ; Gentillesse et Bienveillance ; et mes valeurs : Être utile aux autres ; Apprendre sans cesse ; L'autonomie dans le travail. Les 3 premières phrases doivent donner envie de lire la suite. [Collez ici votre profil LinkedIn actuel, sans nom ni coordonnées]

6. Demander un rendez-vous réseau

Pourquoi : Beaucoup de postes se pourvoient avant même d'être publiés ; un échange de 15 minutes ouvre des portes.

> Je m'intéresse au métier de Responsable Onboarding et Customer Success B2B (secteur EdTech, IA ou logiciels métier) en télétravail. Voici le profil LinkedIn d'une personne qui l'exerce. Propose 3 raisons sincères de lui demander un échange de 15 minutes, en t'appuyant sur ce que nous avons en commun (parcours, formation, valeurs), puis rédige pour chacune un message de moins de 300 caractères, simple et respectueux de son temps. [Collez ici son profil, sans ses coordonnées]

7. La candidature spontanée « offre de service »

Pourquoi : Au lieu de demander un poste, vous proposez de résoudre un problème.

> Tu es expert en prospection et en rédaction. À partir de mon CV, rédige un mail court destiné à un manager opérationnel (pas aux RH). Angle : Architecte d'Adoption IA & Référent Onboarding Humain pour éditeurs de logiciels ou réseaux d'entrepreneurs. Structure : un objet qui donne envie d'ouvrir, le problème que je peux l'aider à résoudre, 2 ou 3 preuves tirées de mon CV, puis une question ouverte et une proposition d'appel de 15 minutes. Propose 2 objets différents. N'invente aucun résultat ni aucune entreprise. [Collez ici votre CV sans données personnelles]

AVANT D'ENVOYER

✅ Retirez votre nom, votre adresse et votre téléphone avant de coller un document dans une IA.

✅ Vérifiez chaque fait : une IA peut inventer une compétence, un chiffre ou une entreprise.

✅ Relisez l'orthographe, surtout l'objet du mail et la première ligne.

✅ Ajoutez votre touche : une phrase que vous seul(e) pouvez écrire.

Pour aller plus loin : les conseils de l'Apec sur l'IA et la candidature — https://www.apec.fr/candidat/optimiser-votre-candidature/candidature/fiches-avis/-les-8-prompts-incontournables-pour-booster-votre-recherche-d-emploi.html

📚 ANNEXE

Clés de lecture

Profil de préférences (typologie jungienne) et Ennéagramme sont des clés de lecture complémentaires, ludiques et non-diagnostiques ; le DISC décrit un style de communication.

📑 CARTE D'IDENTITÉ PSYCHOMÉTRIQUE

Profil Unique

4 modèles croisés pour 1 portrait

PROFIL DE PRÉFÉRENCES

ENTP

Le Défricheur Entreprenant

ENNÉAGRAMME

Type 7w6

Enthousiaste Bienveillant

DISC

I/D

Influent / Dominant

BIG 5 (SIGNATURE)

ouverture haute

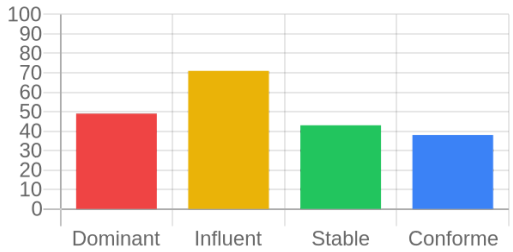
O:88·C:44·E:68·A:64·N:52

🔗 LE PONT ENTRE LES MODÈLES

Votre style cognitif ENTP (vision systémique) vous porte vers l'extérieur (action, relation), mais ce qui guide votre énergie, c'est le moteur Ennéagramme 7w6 : **nouveauté / variété**. Le DISC **I/D** traduit cela en posture sociale observable.

DISC, profil de préférences et Ennéagramme : le détail

📊 PROFIL DISC



📣 Comment communiquer avec vous :

Privilégiez des échanges directs, chaleureux et vivants qui vont droit aux grandes lignes et laissent place à l'humour, tout en évitant les exposés interminables ou les procédures rigides sans utilité démontrée.

Profil de Préférences (Cognition)

ENTP

Le Défricheur Entreprenant

Votre profil estimé combine une énergie tournée vers les échanges et la stimulation extérieure, une perception intuitive des grandes lignes et des possibilités futures, une prise de décision appuyée sur la cohérence logique et une préférence marquée pour la souplesse et l'improvisation plutôt que pour les plans figés.

Ennéagramme (Motivation)

Type 7w6

Enthousiaste Bienveillant

De nature vive, optimiste et curieuse de tout, vous explorez volontiers plusieurs projets en parallèle pour nourrir votre besoin vital de nouveauté et éviter l'ennui. Votre aile 6 renforce votre attachement à la loyauté, à la sécurité d'un cadre fiable pour vos prises de risque et à la bonne entente du groupe. En parallèle, votre attrait pour les méthodes logiques et l'utilité concrète fait écho à une exigence structurée proche du type 1 lorsque vous devez résoudre un problème.