

Carnet de bord

28 JOURS POUR FAIRE SON ETAT DES LIEUX





Bienvenue à toi,

Bienvenue dans tes 28 jours d'introspection pour faire l'état des lieux de ton épanouissement au travail.

Je te souhaite un beau voyage avec toi-même, afin de faire le point et savoir si c'est le bon moment pour toi de te lancer dans une réflexion sur ton futur professionnel.

Qui je suis?

Mon parcours est multiple: après avoir été une "bonne élève" et suivi un parcours plutôt "classique" en école de commerce, en contrôle de gestion dans un grand groupe puis avoir repris une entreprise familiale dans l'immobilier que j'ai revendu en 2014, j'ai repris mes études pour me former au coaching et à l'accompagnement des parcours professionnels.

Ma mission est d'aider les personnes à retrouver du pouvoir dans leur vie professionnelle, à (re)trouver du sens et de la joie dans leur travail, en se connectant à leur potentiel et exprimer pleinement qui elles sont.

Delphine Delaunois

Pourquoi ce guide des 28 jours?

Peut-être que tu es à une période de ta vie professionnelle où tu te sens un peu dans le brouillard, perdu, tu n'as peut-être plus autant la flamme qu'avant, tu ressens un truc un peu flou ou carrément plus pressant au sujet de ta vie professionnelle et en même temps, ton job n'est pas si mal, tu as un certain confort, des choses qui te rassurent, peut-être des avantages, une rémunération attractive, des collègues que tu ne veux pas quitter... Bref, tout autant de raisons très valables pour ne pas changer de job.



Et tu as raison, sauf que parfois, et de plus en plus régulièrement tu te poses des questions sur ton job, et peut-être que l'envie d'un changement se rappelle à toi.

Ce carnet, très simple, est là pour que tu puisses **entrer en conscience** de ce qui te mets en énergie haute dans ton travail et ce qui te pèse. Ainsi, jour après jour, tu pourras en toute objectivité, noter les éléments réels que tu perçois comme positif ou négatif.

A la fin de chaque semaine, je t'invite à faire un bilan de la semaine écoulée et voir quels apprentissages, tu as pu avoir. Peut-être que finalement si tu changes juste de perspective, ton job t'apporte réellement de nombreuses satisfactions ou à l'inverse un certain nombre de sujets viennent régulièrement te pourrir la vie.

La liberté vient de la conscience de ce sur quoi on peut avoir du pouvoir ou au contraire de mettre en lumière ce que l'on ne peut changer et de faire la part des choses entre les deux. J'espère que ce carnet te permettra de prendre conscience et de voir plus clair sur ton job actuel. Bonne Route!!

Jour 1

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 2

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 3

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 4

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 5

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 6

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 7

- Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**
- Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?
-
-
-
-
- Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?
-
-
-
-
- Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Bilan de la semaine 1

- As-tu eu des moments de flow, là où tu n'as pas vu le temps passer?
- Relis tes notes des jours précédents, quels sont les items qui reviennent régulièrement en positif et en négatif? Quels sont les sujets, les situations récurrentes ? A propos de quoi? de qui?

Jour 8

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est- ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 9

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est- ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 10

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 11

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 12

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 13

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 14

- Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

- Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

- Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

- Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Bilan de la semaine 2

- As-tu eu des moments de flow, là où tu n'as pas vu le temps passer?
- Relis tes notes des jours précédents, quels sont les items qui reviennent régulièrement en positif et en négatif? Quels sont les sujets, les situations récurrentes ? A propos de quoi? de qui?

Jour 15

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 16

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 17

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est- ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 18

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est- ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 19

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 20

• Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Jour 21

- Quelle est ton énergie ce matin ? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

- Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

- Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

- Quelle est ton énergie en fin de journée? **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Bilan de la semaine 3

- As-tu eu des moments de flow, là où tu n'as pas vu le temps passer?
- Relis tes notes des jours précédents, quels sont les items qui reviennent régulièrement en positif et en négatif? Quels sont les sujets, les situations récurrentes ? A propos de quoi? de qui?

Jour 22

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 23

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 24

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 25

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 26

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 27

• Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

• Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

• Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Jour 28

- Quelle est ton énergie ce matin ? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

- Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

- Qu'est-ce qui t'a pris de l'énergie aujourd'hui?

-
-
-
-

- Quelle est ton énergie en fin de journée? 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Bilan de la semaine 4

- As-tu eu des moments de flow, là où tu n'as pas vu le temps passer?
- Relis tes notes des jours précédents, quels sont les items qui reviennent régulièrement en positif et en négatif? Quels sont les sujets, les situations récurrentes ? A propos de quoi? de qui?

Récapitulatif de ces 28 jours



Bilan de ton énergie du matin et du soir.
Tu peux t'aider avec le fichier excel que tu pourras télécharger [ICI](#). Quelles réflexions as-tu vis à vis de cette courbe?



Quels sont les 3 sujets sur lesquels tu aimerais avancer dans les 6 prochains mois? De quoi as-tu besoin? Quelles sont tes ressources?



De quoi es-tu reconnaissante, pour quoi as-tu de la gratitude?

Bravo!!

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi

Faire cette introspection n'est pas toujours facile, alors je te félicite d'avoir pris ce temps pour toi pour faire le point sur ce qui est important pour toi.

Je te souhaite tout le meilleur dans tes réflexions sur ton futur professionnel.

Si tu as des questions, tu peux me contacter par mail à contact@biendanssonjob.fr ou prendre RDV dans mon agenda en ligne pour faire un point sur tes besoins lors d'un entretien téléphonique gratuit.

[Prendre RDV](#)

